



UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO

A aprendizagem dentro da escola do Cerco:

Passagem da teoria para a prática

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

“Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2.º Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-lei n.º 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-lei n.º 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro”.

Professora Cooperante: Professora Dárida Castro

Orientador: Professor José Virgílio Santos Silva

Cátia Rafaela Pinto Mota

Porto, novembro de 2019



UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO

A aprendizagem dentro da escola do Cerco:

Passagem da teoria para a prática

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

“Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2.º Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-lei n.º 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-lei n.º 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro”.

Professora Cooperante: Professora Dárida Castro

Orientador: Professor José Virgílio Santos Silva

Cátia Rafaela Pinto Mota

Porto, novembro de 2019

Ficha de Catalogação

Rocha, E. (2016). A aprendizagem dentro da escola do Cerco: Passagem da teoria para a prática – Relatório de estágio profissional. Porto: C. Mota.
Relatório de Estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL
ENSINO/APRENDIZAGEM, REFLEXÃO.

DEDICATÓRIA

Por tudo pelo que tenho passado,
Por ser muito resmungona,
Por me aturarem com esta minha ansiedade,
Enfim, por nunca me deixarem desistir,
De um sonho que sabem que é o que mais anseio.

À minha Mãe, Tia Mãe (Carmo), Falecidos Avós (segundos Pais).
Um sincero Obrigado por tudo o que fazem por mim no meu dia-a-dia!

AGRADECIMENTOS

Desde já, um especial agradecimento a todos aqueles que apesar de todas as dificuldades obtidas no início do estágio, sempre acreditaram que seria possível conseguir realizar o estágio até ao fim.

À minha Mãe, por toda a força e pela oportunidade de realizar o meu sonho de ser Professora de Educação física.

À minha Tia Mãe (Carmo), sim mãe porque sem dúvida que és como uma mãe para mim.

À minha Tia Rosa, por toda a preocupação, carinho e acima de tudo pelo apoio que me tem demonstrado.

Aos meus avós, mesmo não estando presentes, continuam a dar-me forças para continuar e nunca desistir dos meus sonhos.

Às minhas melhores amigas, Ana Coutinho e Penélope Silva.

Aos meus colegas de estágio, Enmanuel e João, pela partilha de conhecimentos e bons momentos passados.

À Professora Cooperante, Dárida Castro, pela orientação que me forneceu, pelos conhecimentos que me transmitiu e fundamentalmente, pela dedicação com que todos os dias me motivou e nunca me deixou desistir da caminhada tão longa e difícil que atravessava na minha vida;

Ao Professor Orientador, pela mestria com que dirigiu este percurso e pelos feedbacks cruciais para o nosso crescimento enquanto professores;

Aos alunos da turma 6º e 7º, pela cooperação, empenho, afeto e por todos os desafios que diariamente me colocavam à prova.

Em suma, um sincero obrigado a todos os que de uma maneira ou de outra estiveram sempre comigo nos piores e melhores momentos da minha vida durante todo este ano letivo.

Muito Obrigado!

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	V
AGRADECIMENTOS.....	VII
ÍNDICE GERAL	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XIII
ÍNDICE DE TABELAS	XV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XVII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XIX
RESUMO	XXI
ABSTRACT	XXIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XXV
1.INTRODUÇÃO	1
2.DIMENSÃO PESSOAL	5
2.1 O Caminho percorrido.....	7
2.2 Expetativas em relação à escola/ Estágio Profissional.....	10
3- ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFFISIONAL	13
3.1 O Enquadramento da Prática Profissional	15
3.2 Caracterização da Escola Básica e Secundaria do Cerco	16
3.2.1 Estabelecimento de Ensino	20
3.2.2.1 Material e infraestruturas na escola, para a prática da E.F	25
3.3 Caracterização da Turma.....	26
Turma 7º.....	26
3.4 Departamento de Educação Física	31
4. Enquadramento da prática Profissional.....	33
4.1 Ser Professor	35
4.1.1 A Escola	36
4.2 Área 1- Organização e Gestão Do Ensino e da Aprendizagem.....	38
4.2.1 Conceção, Planeamento e Realização.....	38
4.2.2 Planeamento	39
4.2.2.1 Planeamento Anual.....	39

4.2.2.2 O Planeamento da Unidade Didática	41
4.2.2.3 Modelo de Estrutura do Conhecimento.....	42
Módulo 1 – Estrutura do Conhecimento.....	42
Módulo 2 - Análise do Meio Ambiente	42
Módulo 3 - Análise dos Alunos.....	42
Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos	43
Módulo 5 – Definição dos Objetivos	43
Módulo 6 – Avaliação	43
Módulo 7 – Progressões de aprendizagem	44
Módulo 8 – Aplicação	44
4.2.2.4 Modelos Praticados.....	45
4.2.2.5 O Plano de Aula	47
4.2.2.6 Prática Profissional	49
4.2.3.1 Gestão da Aula/Turma	49
4.2.4 Obstáculos vividos.....	51
4.2.4.1 Instrução e Feedback	51
4.2.4.2 Nas Aulas	55
4.2.5 Aprender a Refletir.....	55
4.2.6 Avaliação	57
4.2.7 Avaliação Diagnóstica (Inicial).....	58
4.2.8 Avaliação Sumativa	59
4.3 Áreas 2 e 3 – Participação na escola e relações com a comunidade	61
4.3.1 Direção de Turma	62
4.3.2 Reuniões.....	63
4.3.3 Atividades na Escola.....	65
4.3.3.1 Dia do Desporto Escolar	65
4.3.3.2 Desporto Escolar	65
4.3.3.3 A Despedida	66
4.4 ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional	68
5.CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....	71
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
7.ANEXOS	XXVI

Anexo 1- Plano anual 7º	XXVII
Anexo 2- Extensão e conteúdos na modalidade de Futebol.....	XXVIII
Anexo 3- Plano de aula.....	XXIX
Anexo 4 – Critérios de Avaliação em Voleibol	XXX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Localização da EBSC e Restantes Escolas Do Agrupamento.....	16
Figura 2. Campo Exterior	21
Figura 4. Sala Dos Professores	21
Figura 3. Ginásio Para Ginástica	21
Figura 5. Arrecadação	22
Figura 6. Balneários	23
Figura 7. Pavilhão G2.....	23
Figura 8. Parede De Escalada	24
Figura 9. Sala de Dança.....	24

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 2. Perguntas Do Inquérito	27
Tabela 3. Informações Gerais Dos Alunos.....	30

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Média De Idades	26
Gráfico 2. Notas Do Ano Letivo Anterior a E.F	26

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Plano Anual 7º	XXVII
Anexo 2. Extensão e Conteúdos Na Modalidade de Andebol	XXVIII
Anexo 3. Plano De aula.....	XXIX
Anexo 4. Parâmetros De Avaliação.....	XXX

RESUMO

Relatório de Estágio na obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducentes ao grau de Mestre em Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Na condição de estagiária, realizei o meu estágio profissional na escola Básica e Secundária do Cerco, com o objetivo de dar continuidade à aprendizagem do desempenho de todas as funções relativamente à atividade docente, inserida num núcleo de estágio, composto por três elementos, uma professora cooperante pertencente aos quadros da escola e um professor orientador da faculdade. A realização deste trabalho tem como objetivo refletir, analisar e rever todo o meu percurso realizado na escola, pelo qual me permitiu desenvolver e aperfeiçoar algumas das minhas capacidades como professora, permitindo-me assim um maior crescimento tanto a nível pessoal como profissional, nas várias áreas de intervenção na comunidade escolar. Este relatório distingue-se por diferentes capítulos: a Introdução; a Dimensão pessoal onde retrato o meu percurso de vida até à realização do Estágio Profissional; o Enquadramento da Prática Profissional onde está inserida, a Prática letiva e a caracterização do núcleo de estágio e dos alunos; para além de um resumo das atividades realizadas ao longo do ano letivo e por fim a Conclusão, onde relata todo o meu percurso como professora estagiária, bem como as minhas expectativas e motivações futuras.

Palavras-chaves: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO/APRENDIZAGEM, REFLEXÃO.

ABSTRACT

Report of Internship in obtaining the 2nd Cycle of Studies leading to the Master's Degree in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto. As a trainee, I completed my professional internship at the Basic and Secondary School of Cerco, with the objective of continuing the learning of the performance of all functions relative to the teaching activity, inserted in a trainee nucleus, composed of three elements, a teacher cooperative member of the school staff and a faculty advisor. The purpose of this work is to reflect, analyze and review my entire course in school, which allowed me to develop and improve some of my abilities as a teacher, thus allowing me to increase both personally and professionally in the various areas of intervention in the school community. This report is distinguished by different chapters: Introduction; a Personal dimension where I portray my life path up to the completion of the Professional Internship; the Framework of Professional Practice where it is inserted, the teaching practice and the characterization of the trainees and students; as well as a summary of the activities carried out throughout the school year and finally the Conclusion, where she describes my entire career as a trainee teacher, as well as my future motivations and expectations. I'm thinking of putting together a study based on the theme: "The Combat of Anxiety through Physical Activity".

Keywords: PROFESSIONAL STAFF, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING / LEARNING, REFLECTION.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF– Atividade Física

CET- Curso de Especialização Tecnológica

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

EBSC – Escola Básica e Secundária do Cerco

FB - Feedback

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PES – Prática Educativa Supervisionada

PC – Professor Cooperante

PO – Professor Orientador

PE – Professor Estagiário

RE – Relatório de Estágio

TPA – Tempo potencial de Aprendizagem

UD – Unidade Didática

1.INTRODUÇÃO

“Quanto mais metodicamente rigoroso me torno na minha busca e na minha docência, tanto mais alegre me sinto e esperançoso também. A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo de busca.”

Paulo Freire, Pedagogia da autonomia, (FREIRE, 1996, p. 160).

É cada vez mais importante, ao longo do crescimento e do desenvolvimento de um indivíduo, de forma a estabelecer uma ponte entre a teoria e a prática, dispor de uma formação que complete e aperfeiçoe as competências sócio profissionais e o conhecimento do mundo profissional.

Deste modo, o estágio, parte integrante do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade da Universidade do Porto, a par da realização de um Relatório de Estágio de cariz científico, possibilita ao aluno a ligação entre uma vertente prática e teórica.

Existe a possibilidade de aquisição de novos conhecimentos teóricos e técnicos numa articulação entre a formação e as vivências preconizadas em contexto de trabalho, pelo que os profissionais da área, devidamente articulados com os supervisores, acompanham os alunos.

O presente trabalho insere-se no âmbito de um 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário que se fundamenta na vivência assumida junto da escola Básica e Secundária do Cerco e a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Relativamente as funções desempenhadas, estive a acompanhar todo o processo. Estando ligada às turmas 6º e 7º, e como professora titular da turma do 7º, houve desde logo um envolvimento em todo o processo pertencente ao

desenvolvimento dos alunos e um acompanhamento de todas as aulas e reuniões.

O objetivo passa também pela criação de um Relatório de Estágio, bem como todo o seu material de suporte, estabelecendo relações de forma a perceber a construção do mesmo, o seu desenvolvimento e a sua aplicação ao longo de um ano letivo.

Baseado na observação, na interpretação e na análise que foi feita ao longo deste estágio, nestes escalões etários e com vista ao seu desenvolvimento, o objetivo geral, passa por preparar o enquadramento geral dos alunos. Trabalhar segundo os princípios da escola em que estão associados ao ano de escolaridade respetivo. Alimentar o entendimento inicial do jogo, fazendo-o evoluir para níveis cada vez maiores de complexidade, criar contextos relativos a um jogar que permita ser manifestado com regularidade e fundamentalmente oferecer um momento de liberdade e de criatividade em que é permitido aos alunos corresponder a imprevisibilidade e resolver os problemas que o jogo lhes apresenta, conseguindo assim, dotar as crianças de critério. O grande e principal objetivo, num processo de formação, passa por desenvolver características individuais de cada um, desenvolvendo-as e tornando as crianças muito boas naquilo que sabem fazer melhor. Gerar um grande nível de competitividade.

2.DIMENSÃO PESSOAL

Desde que nasci, a minha vida sempre esteve ligada ao desporto, seja recreativo ou federado e sempre houve algo “nele” que me atraiu e me continua a atrair. O porquê dessa atração, foi descoberto ainda quando era criança, onde me interessava, cada vez mais, pelos vários desportos que existiam querendo sempre saber mais sobre cada um e todos eles. Principalmente o Futebol.

2.1 O Caminho percorrido

Nasci a 21 de junho de 1990, e logo desde pequena era bastante traquinas. Desde então, pratiquei futebol de rua, na maioria das vezes com rapazes da minha idade. Por isso, ter ficado na altura com a alcunha de “Maria Rapaz”.

Após ter completado 15 anos de idade, comecei a prática desportiva no Futebol, não federado. Depois, deixei um pouco o futebol, e direcionei-me para o futsal, no Futebol Clube do Aliviada, que posso dizer que até hoje, foi o sítio que melhor me acolheu e onde fui mais feliz na minha carreira como futebolista. Anos mais tarde, e já noutro clube, foi-me proposto se queria integrar a equipa do ADMARCO 09 federado, claro desde logo aceitei a proposta. Mantive contato com este clube durante 2 anos, anos esses em que me senti a pessoa mais feliz em praticar o desporto que mais ambicionava para ser a melhor. Mais tarde, por razões de ansiedade e algumas lesões, fui obrigada a deixar o que mais gostava, sim o futsal. Então, não querendo deixar de praticar algum desporto, inscrevi-me na natação, algo que sempre gostei também. Comecei por realizar algumas cronometragens para mim mesma, para tentar ver até quantos quil  metros conseguia realizar em 45 minutos. Com isto tudo, fui convidada a participar num evento de nata  o realizado no clube onde me encontrava, e aceitei por mera curiosidade em saber como seria competir nesta   rea. Claro, para mim foi um grande desafio, ao qual consegui retirar um 2   lugar no pódio.

Enfim, toda esta vivência se tornou imensamente rica no meu desenvolvimento pessoal, cultural e social.

Sobre este meu percurso de vida, cheguei à conclusão que muitas das minhas experiências vividas, momentos bons e menos bons, estiveram sempre relacionados com o desporto. Assim sendo, cresceu ainda mais dentro de mim uma enorme vontade de querer ensinar, daí ter escolhido tirar um CET- Curso de Especialização Tecnológica, em Técnico de Desporto e Lazer.

Após ter terminado o meu CET, resolvi partir para a licenciatura em educação física e desporto no Instituto Superior da Maia. Perante esses três anos vivos nesta Licenciatura de Educação Física e Desporto, fiquei ainda mais esclarecida e com a certeza de querer prosseguir a minha formação no ensino da educação física.

No final da Licenciatura, tive a minha primeira proposta, como treinadora de Futebol Feminino na Associação Recreativa do Tuias. Foi nesse instante, que realmente acabaria por ver realizado mais um sonho, após ter concluído outro. Foi aqui, nesta associação que surgiu a oportunidade de trabalhar com crianças adolescentes, idades bastante complicadas, mas que soube dar volta às adversidades encontradas ao longo da época desportiva. Assim sendo, surgiu a oportunidade de poder tirar a formação de nível 1, de treinadora de futebol junto da associação de futebol do porto e juntamente o mestrado de Educação Física, nos ensinamentos básico e secundário, na faculdade de desporto da universidade do Porto. Sem dúvida alguma, que estas formações têm contribuído da melhor forma para o meu desenvolvimento, não só a nível pessoal, mas também, a nível Profissional, notando ser agora muito melhor “professora” do que era no final da minha licenciatura, ou seja, consigo ter uma melhor perceção dos meus verdadeiros conhecimentos e imperfeições, tentando sempre melhorar este último aspeto, através de formações constantes, leitura de livros ou artigos relacionados com o desporto. Vejo, e revejo que com estas minhas experiências vivenciadas ao longo deste período como treinadora, tem sido bastante favorável para que outros clubes tenham interesse em me contratar. E, não inesperadamente surgiu uma nova proposta para ser treinadora de futsal, neste caso, com meninos entre os 10 e 12 anos de idade, o que me fascinou logo de início.

Estando eu sempre a trabalhar com crianças, cada vez mais creio que é importante esta formação nos ensinos básico e secundário, pois cada vez mais se procura direccionar o ensino da educação física para as várias fases de desenvolvimento, não só, cognitivo como também, o desenvolvimento motor das crianças. Assim sendo, e optando por tirar este mestrado, sabia que seria bastante complicado e muito trabalhoso, e que me colocaria à prova novamente, porque teria pouco tempo junto dos que mais amo. Desta forma, consegui separar o tempo e geri-lo da melhor maneira possível para poder dar resposta a todas as minhas responsabilidades.

Ir para estágio e poder concluir o meu curso, o estágio profissional aparece como um culminar da etapa de ensino.

Contudo, não é apenas para aprender a ensinar que se apresenta esta etapa formativa, mas também, para dar a mostrar a realidade dos aspetos que surgem em volta da planificação e as vivências no ambiente escolar, tanto na relação com os alunos, como com o restante corpo docente e não docente.

2.2 Expetativas em relação à escola/ Estágio Profissional

O meu primeiro contato com a escola não foi o melhor, pois perante o mau momento que atravessava em relação à minha ansiedade, quando fiquei a conhecer que a minha colocação teria sido na escola do Cerco, surgiu de imediato uma crise de ansiedade, pois por palavras de algumas pessoas, esta escola havido tido um historial bastante grande de mau comportamento por parte dos alunos.

Sabendo isto, mas de forma alguma querendo desistir do estágio, liguei para a escola do Cerco, para que me pudessem fornecer um contacto ou e-mail para poder falar sobre o que estava a passar com a professora Dárida Castro. Assim, e conseguindo entrar em contacto com a professora Dárida, expus desde início tudo o que se estava a passar comigo, e a professora, mostrou-se desde logo bastante acessível e atenciosa como o meu estado naquele momento. Quando me apresentei na escola para obter o primeiro contacto com a professora Dárida, colegas de estágio, alunos e funcionários, fui extremamente bem recebida. O grupo de professores de Educação Física, desde cedo se mostrou ser bastante recetivo e disponível para me ajudar em tudo o que precisasse. O medo foi bastante inerente, com a primeira entrada na escola, pois desde cedo, perante alguns cometários de certas pessoas, esta escola era bastante problemática. Porém, e depois de me ter sido apresentados os alunos, a minha perceção mudou de imediato. Normalmente, costuma-se dizer que o povo fala demais, e essa foi a realidade, foram relatos bastante exagerados acerca desta escola, pois visto ter lecionado na mesma e sentir que por mais complicada e inconstante que seja a escola, possui uma boa comunidade escolar, tendo crianças bastante motivadas, educadas e com bastante vontade de aprender.

Estranho é também como estudante e professor estagiário que sou, ouvir crianças a chamar-me de “stora” ou “professora”, ou seja, já estava habituada a ser líder e a ter responsabilidades, porém ouvir funcionários e crianças a tratarem-me assim, faz-me sentir ainda com mais com responsabilidade naquilo que estava a fazer.

Usufruindo eu, ter estudado e concluído toda a minha educação no ensino privado, é bem diferente esta nova perspetiva que me surgiu da escola, pois um estabelecimento de ensino público é completamente diferente daquilo a que estava habituada. Todavia, tentei adaptar-me rapidamente ao funcionamento da escola. Tendo em conta a minha personalidade, mudei e adequei um pouco, a maneira de como era em relação aos meus atletas, tentei não ser tao rígida ou autoritária, pois no futsal, tento tirar ao máximo partido de tudo o que são capazes de realizar, pois quero que todos vinguem no futsal. Visto estar perante uma escola com algumas crianças problemáticas, muitas delas sendo de etnia cigana, adaptei o meu comportamento. Um dos objetivos fulcrais, deste estágio, seria a permissão de criação de estratégias para melhor adaptar o ensino a este tipo de crianças e comunidades. Foi sem dúvida, uma prova de fogo, talvez das mais difíceis que poderei encontrar ao longo da minha vida profissional, mas com muito trabalho e dedicação, consegui atingir os objetivos delineados por mim, pela professora Dárida Castro e pelo professor orientador José Virgílio. Sabendo eu de como sou, principalmente quando traço algum objetivo, tenho de ir até ao fim das minhas forças até o alcançar.

Consegui aplicar os conhecimentos adquiridos, principalmente os aprendidos nas disciplinas teóricas e didáticas no mestrado que era o meu objetivo.

Esperava ser capaz de contextualizar o programa nacional com os recursos da escola e as características dos alunos adaptar os exercícios às dificuldades/facilidades dos alunos e motivá-los nas diversas modalidades lecionadas. Acima de tudo esperava conseguir transmitir os conceitos a lecionar de uma forma clara e adequada ao nível dos alunos, conseguir adquirir o perfil de um bom professor, tudo isto com a ajuda do meu professor cooperante e orientador, esperando ainda aprender muito com os meus alunos.

Tinha ainda como expectativas para o ano de estágio, a aquisição de uma formação, quer a nível dos conhecimentos quer a nível das planificações, que me permitisse utilizar metodologias adequadas e diversificadas como professora. Pretendia também adquirir conhecimentos que me permitissem planificar uma aula e conseqüentemente ter a capacidade de a lecionar cativar

o maior número de alunos para a prática desportiva; adquirir mais conhecimentos e formação; adquirir as competências necessárias para poder orientar uma aula num clima de harmonia e controlo dos alunos; adquirir as competências necessárias para conseguir avaliar os alunos de uma forma honesta e isenta de críticas; obter um vasto leque de conhecimentos relacionados com a organização e a dinamização de diferentes atividades a desenvolver com os alunos; adquirir conhecimentos sobre as diferentes estruturas de organização escolar; adquirir experiência no contato com os Encarregados de Educação; vivenciar e aprender a registar os conhecimentos inerentes aos diferentes tipos de reuniões realizadas a nível de escola.

Em suma, penso ter conseguido transmitir os meus conhecimentos acerca de todas as modalidades abordadas ao longo do estágio, mesmo com todas as dificuldades que se atravessaram durante o meu estágio. O que não consegui tanto quanto esperava, foi estar o maior tempo com os alunos em atividades extracurriculares, visto a minha debilidade emocional em relação à minha ansiedade e medo constante de conduzir.

3- ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFFISIONAL

3.1 O Enquadramento da Prática Profissional

O estágio Profissional na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, está inserido no 2º Ciclo de Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. No culminar deste Ciclo, o 2º e último ano de mestrado, este é composto por uma prática de ensino supervisionada e pelo Relatório Final de Estágio Profissional, estando enquadrado por algumas obrigações institucionais e legais, sendo assim, o Estágio Profissional submete-se aos princípios decorrentes das orientações legais perante o Decreto-lei nº4372007 de 22 de fevereiro, que compõe a condição de aptidão profissional para a docência institucional.

Assim, o Estágio Profissional decorre num núcleo de estágio supervisionado e acompanhado por um professor orientador, oriundo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto prof, José Virgílio e um professor(a) cooperante prof. Dárida Castro, oriundo da Escola Básica e Secundária do Cerco no Porto, onde a estagiária Cátia Mota se encontra.

O professor cooperante tem a função de supervisionar e orientar o grupo de estagiários, durante todo o ano letivo, onde cada estagiário assume uma das turmas em que o professor cooperante é titular. Sendo assim, o professor orientador, apoia e orienta, os seus estagiários na aprendizagem e na aquisição deste novo papel como professores estagiários.

Para concluir, a turma que me foi concedida, foi a turma do 7º, constituída por 18 alunos, muitos deles com problemas graves socioeconómicos e psicológicos, não deixando por vezes de cooperarem com as minha tarefas propostas.

3.2 Caracterização da Escola Básica e Secundária do Cerco

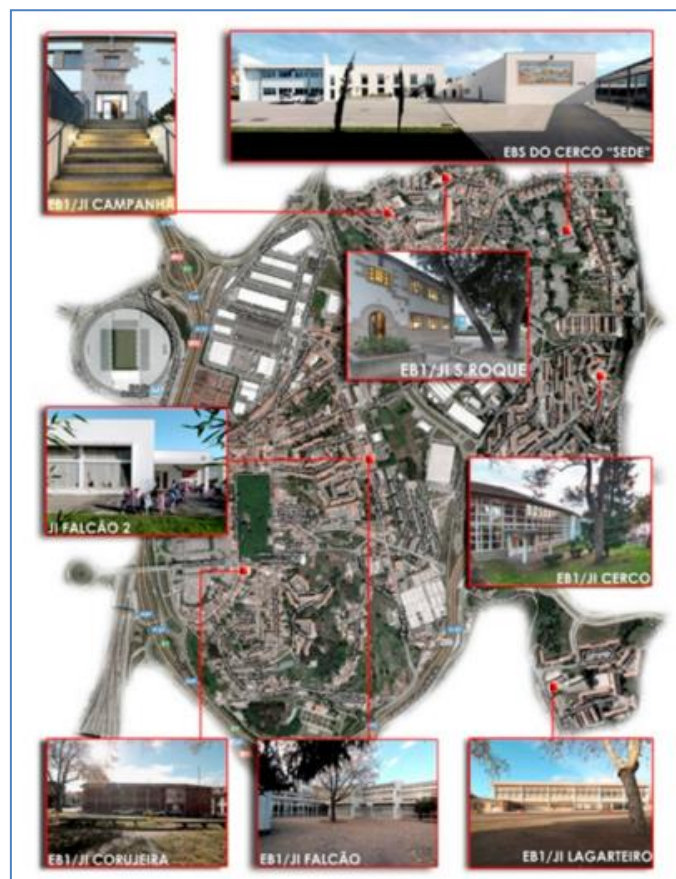


Figura 1. Localização da EBSC e Restantes Escolas Do Agrupamento

O Agrupamento de Escolas do Cerco, está situado na zona oriental da Cidade do Porto, freguesia de Campanhã. Campanhã, localiza-se no extremo oriental do concelho do Porto, sendo delimitada a sul pelo rio Douro, a este e a Nordeste pelo município de Gondomar, e a Oeste, pelas freguesias de Bonfim e Paranhos. Com uma área de 8,13 km², que é a morada, segundo os Censos de 2011, de 32.652 pessoas (a terceira freguesia mais populosa do concelho, com 14 bairros sociais). De acordo com os dados do Censos de 2011, residem em Campanhã 12995 famílias clássicas (os dados de 2001, apontavam para 13 786) e 18 famílias institucionais (os dados de 2001, apontavam para 13).

Em 1994, sensivelmente há 20 anos, Campanhã em geral, e o Vale de Campanhã, em particular, era vista pela autarquia como:

- Uma das zonas urbanas mais desfavorecidas, quer da cidade, quer da Área Metropolitana do Porto;
- Zona periférica pautada por uma forte degradação sócio urbanística e ecológica;
- Zona de declínio industrial;
- Zona onde existem reminiscências de uma agricultura de subsistência feita de forma informal e desordenada; zona possuidora de uma estrutura demográfica relativamente jovem face ao cômputo geral;
- Zona caracterizada por uma forte desintegração dos ativos residentes do mercado de trabalho;
- Zona afetada por programas consecutivos de realojamento, sem articulação com políticas urbanas mais globais o que a tem transformado em «zona-depósito» de Bairros sociais e de problemas sociais;
- Zona de forte concentração espacial de pessoas carenciadas o que se traduz em efeitos perversos ao nível da produção e da reprodução de determinados problemas sociais, de que são exemplo, certos comportamentos desviantes;
- Zona onde as populações (nomeadamente oriundas de bairros) se vão afirmando pela negativa, acentuando estigmas sociais; inadaptação à escola e dificuldades de integração laboral da população juvenil.

Vinte anos volvidos e a caracterização da zona são idênticos. Nesta freguesia, como em todo o território nacional, verifica-se uma tendência para o envelhecimento da população. No entanto, no que se refere aos bairros sociais da freguesia, a tendência é a inversa. De uma forma geral, a população residente nos bairros municipais de Campanhã é mais jovem do que a média da freguesia e do concelho. Relativamente à escolaridade, podemos constatar baixos níveis de escolaridade da população residente na freguesia de Campanhã, o que se acentua ainda mais nos Bairros de Habitação Social / Camarária do território: perto de 20% da população não tem qualquer grau de escolaridade, cerca de 30% tem o 1º ciclo do ensino básico, e menos de 10% atinge o 3º ciclo de escolaridade (Censos, 2001). Segundo dados dos Censos (INE, 2001), a taxa

de desemprego na freguesia de Campanhã é de 13,7% (a maior do Concelho do Porto), sendo significativamente mais alta que a taxa nacional (6,7%). No que se refere à população residente nos bairros municipais de Campanhã, este valor é ainda mais alto e preocupante - 30,3% (Estudo Socioeconómico da Habitação Social, CMP, 2001).

A freguesia de Campanhã concentra o maior número de Bairros Sociais e Camarários da Cidade - Cerco, Falcão, Lagarteiro, Pego Negro, Machado Vaz, S. Roque, S. João de Deus, Antas, Contumil, Monte da Bela e Ilhéu. Note-se, ainda, que os realojamentos de outros Bairros da cidade são feitos nesta zona (Bairro do Aleixo).

Nesta freguesia, coabitam um grande número de indivíduos da comunidade cigana, oriundos do bairro de S. João de Deus e outros, que, anualmente são integrados nas escolas pelo facto de terem sido realojados no Bairro do Cerco. Paula Guerra, socióloga e docente na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, apresentou no "V Congresso Português de Sociologia" uma comunicação intitulada: "Contextos de vivência no bairro do Cerco do Porto: Cenários de pertenças, de afetividades e de simbologias". Aí debruça-se sobre as auto e hétero imagens dos habitantes do Bairro do Cerco, notando que ao confrontarmos os habitantes com a imagem pública do seu próprio Bairro face aos outros bairros de habitação social do Vale de Campanhã e da freguesia de Campanhã, podemos considerar que as representações dos habitantes refletem gradações diversas, consoante o «ambiente social» e «construído» referente a cada bairro em particular. Num polo positivo, o Bairro do Falcão é classificado como tendo um «ambiente social» «muito bom» e «bom», seguido pelo Bairro de S. Roque da Lameira e pelo Bairro de Contumil, classificados entre o «bom» e o «razoável». Num outro polo, constituído por apreciações negativas, situam-se o Bairro do Cerco do Porto com um «ambiente social» medíocre, o Bairro do Lagarteiro oscilando entre o «medíocre» e o «mau» e por fim, o Bairro S. João de Deus, assumindo as categorizações de «mau» e de «muito mau». Não deixa de ser significativo observar que na hierarquização dos espaços, os próprios residentes assumem sentimentos de auto marginalização, embora o seu próprio

Bairro não se situe na posição mais desfavorável no contexto de freguesia de residência. Importa referir que o Bairro S. João de Deus foi demolido (última fase em 2008) e grande parte da sua população realojada no Bairro do Cerco. Em parte, as representações (autorrepresentações) dos habitantes sobre os bairros que habitam refletem-se no ambiente das escolas.

O Bairro do Cerco do Porto foi construído na década de 60. O objetivo primordial da construção deste Bairro Social (e de outros que surgiram posteriormente), foi de albergar famílias oriundas de zonas pobres e degradadas da cidade do Porto, de baixo nível social e cultural, de poucos recursos financeiros e baixas expectativas devido, sobretudo, à existência de desemprego e consequente ausência de projetos de vida, obrigando muitas destas famílias a manter uma luta constante pela sua sobrevivência, arrastando-as, por vezes, para estilos de vida desviantes, provocando a exclusão total no seio da comunidade em que estão inseridos, refletindo-se os efeitos nos seus descendentes.

Nos últimos anos, num enquadramento de crise económica generalizada, os problemas sociais têm vindo a acentuar-se, bem como as vulnerabilidades e riscos envolvidos. Uma grande parte da população vive em condições económicas e socialmente desfavorecidas. Um grande número de agregados familiares vive em situação instável, com empregos precários, com práticas de trabalho atípicas, com um rendimento abaixo do salário mínimo nacional, dependendo de subsídios e do RSI (Rendimento Social de Inserção).

Verificam-se elevados índices de exclusão, quer do sistema educativo, quer do mercado de trabalho - fatores estruturantes no desenvolvimento sustentável de qualquer comunidade. As situações de exclusão social decorrem de um processo mais ou menos avançado de acumulação de várias ruturas: ao nível do trabalho, do habitat, da família e de grosso modo, ao nível da participação nos modos de vida dominantes, com a consequente interiorização de identidades desvalorizadas.

3.2.1 Estabelecimento de Ensino

O estabelecimento de ensino em si, apresenta instalações bastante recentes, com espaços asseados e agradáveis, o que proporciona um bom ambiente, tanto para os alunos, como para professores e funcionários da escola. Apresenta várias zonas verdes, onde os alunos se podem divertir/brincar nos intervalos e proporcionar momentos recreativos fora das aulas.

As restantes instalações, incluem cinco edifícios que possuem ligações entre si com corredores semicobertos para proteção da chuva. Ainda existem mais dois edifícios (pavilhões) destinados ao ensino da educação física. Os primeiros edifícios são destinados a aulas, serviços administrativos, de gestão e de direção da escola e para professores. Apresenta ainda salas para reuniões, uma biblioteca e uma reprografia.

No que se refere a sua estrutura de coordenação esta escola detém:

Departamentos Curriculares:

- Pré-escolar
- 1.º Ciclo
- Línguas
- Ciências Sociais e Humanas
- Matemática e Ciências Experimentais
- Expressões

3.2.2 Condições de Aprendizagem

No que diz respeito às condições de aprendizagem, os espaços existentes para lecionar a disciplina de Educação Física, como referi inicialmente dois espaços exteriores, o ginásio 1 (G1) e o ginásio 2 (G2). Estes são compostos por um campo de 40m x 20m que é utilizado para a prática do Futsal ou futebol, do Andebol e basquetebol. Estes espaços possuem ainda uma pista com 4 faixas para Atletismo, que apresenta um perímetro de, aproximadamente, 168 metros. Tem ainda uma zona reta com 4 pistas de 60 metros, ideal para provas de velocidade.



Figura 2. Campo Exterior

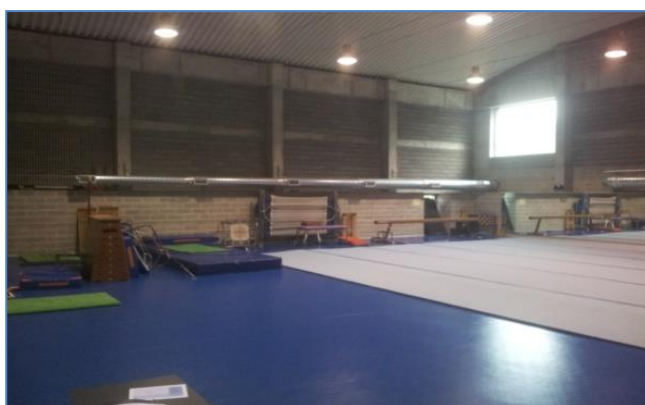


Figura 4. Ginásio Para Ginástica

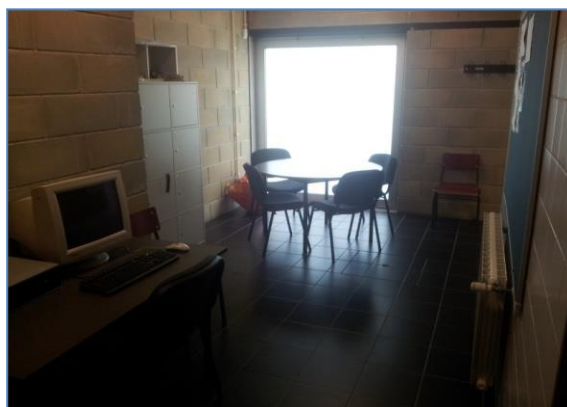


Figura 3. Sala Dos Professores

No G1, encontra-se a caixa de areia e a respetiva pista, construída para o salto em comprimento.

No interior do G1 podemos contar com um pavilhão, o principal (que durante as aulas pode ser dividido em três partes), ainda possui um ginásio pequeno para a prática de ginástica e uma sala de musculação bem como uma sala para os professores

O ginásio grande tem duas balizas, respondendo às necessidades do Andebol e do Futsal ou futebol.

Dispõe também, de 2 Tabelas longitudinais para o Basquetebol e mais 6, colocadas perpendicularmente, para a referida modalidade.

Tem ainda capacidade para colocação de postes para uma rede de Voleibol e corfebol. O ginásio pequeno, mais pensado para a prática da ginástica, tem os espaldares e barra fixa. Tem capacidade para fixar diversos aparelhos de ginástica. O G1, está equipado com um sistema sonoro.

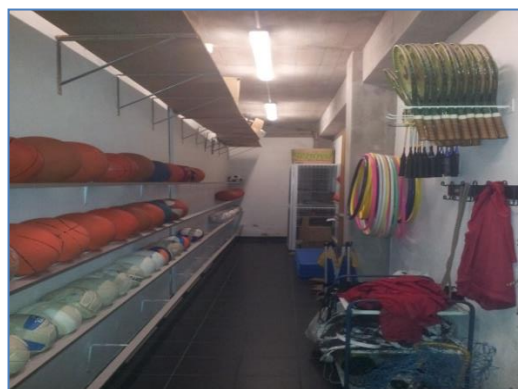


Figura 5. Arrecadação

Ambos os espaços têm boa luminosidade, são limpos, cuidados e agradáveis. Além disso, não só, são auxiliados por uma arrecadação para guardar material, bem como, 6 balneários (três masculinos e três femininos).

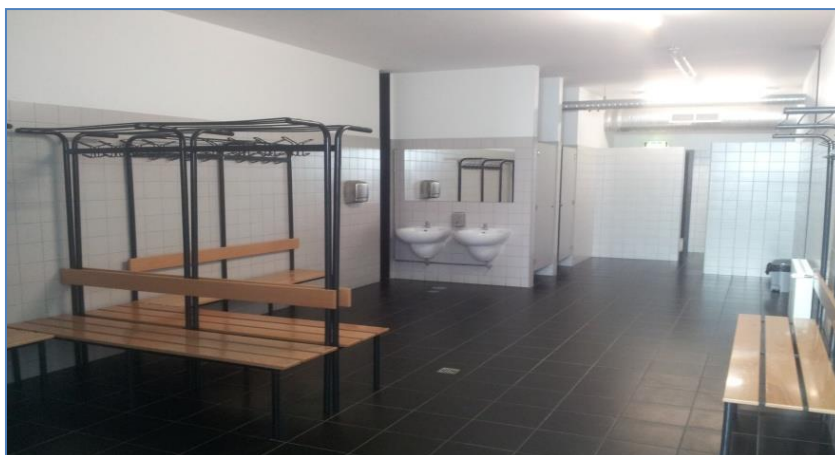


Figura 6. Balneários

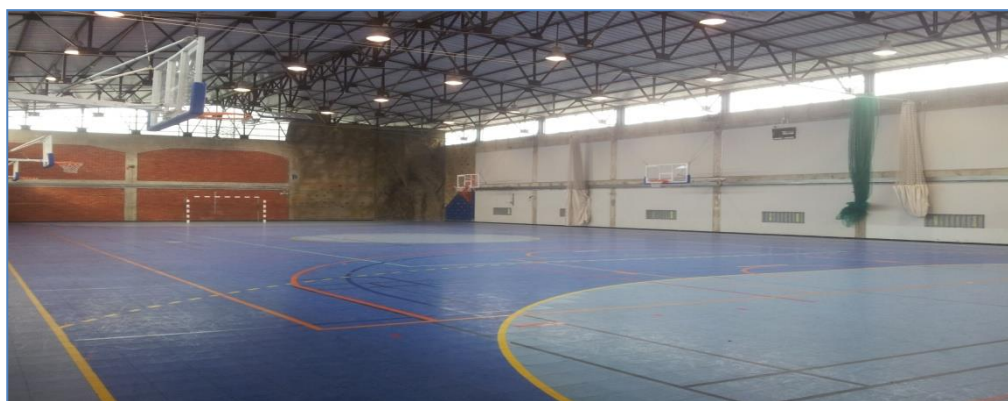


Figura 7. Pavilhão G2

O G2 é muito semelhante ao G1. Possui duas balizas, respondendo às necessidades do Andebol e do Futsal ou futebol, tem também 2 tabelas longitudinais para o Basquetebol e mais 6, colocadas perpendicularmente, para a referida modalidade. Tem ainda capacidade para colocação de postes para uma rede de Voleibol.

Possui uma parede de escalada e equipamento para a prática de ginástica, bem como uma sala destinada à prática de aulas de dança ou desportos de combate.

Tudo isto também é complementado por mais seis balneários (três masculinos e três femininos) e uma sala dos professores.

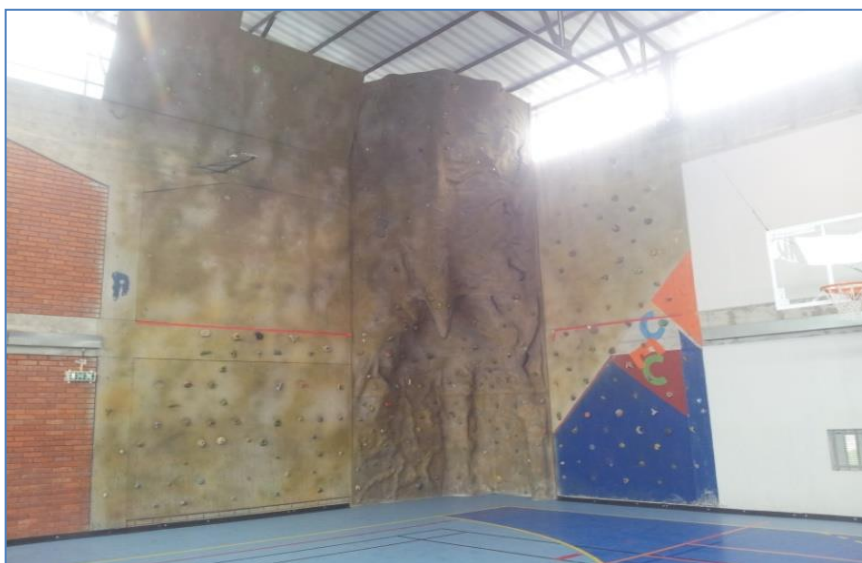


Figura 8. Parede De Escalada

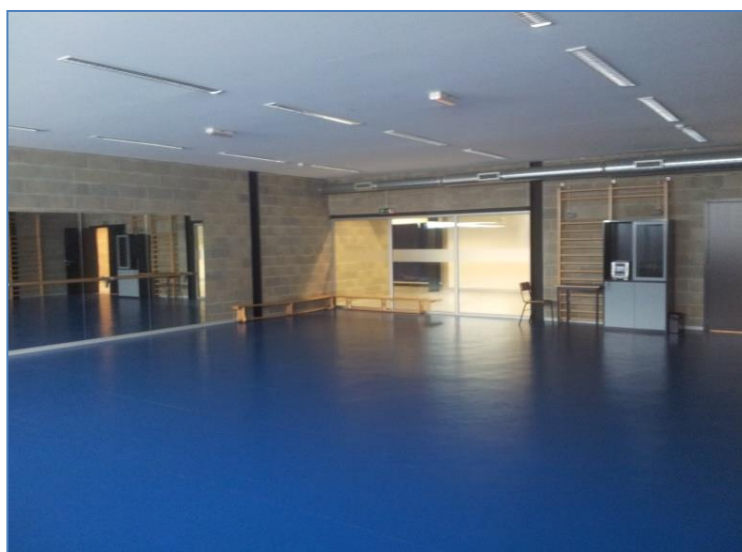


Figura 9. Sala de Dança

Todos os espaços interiores no G1 e G2, apresentam ainda um grande corredor com uma pequena sala para os funcionários, uma sala que funciona como posto de primeiros socorros, uma sala dos professores é utilizada como se de um espaço de reunião se tratasse, com uma mesa redonda, uma secretária e um computador. É servida por uma casa de banho, disposta por um espaço de banho e por dois sanitários

Sendo a escola uma infraestrutura recente, todos estes espaços estão bem conservados e não apresentam sinais de deterioração ou desgaste.

Os balneários são limpos não só, quando uma turma acaba a sua aula, como também bem, a sua limpeza diária para a manutenção dos pavilhões.

3.2.2.1 Material e infraestruturas na escola, para a prática da E.F

Posso e devo comprovar que existem as melhores condições para a prática e ensino da educação física na escola do Cerco. Relativamente às aulas, tanto no G1, como no G2, disponibilizam não só, as melhores infraestruturas, bem como os melhores equipamentos para a prática de qualquer modalidade, seguindo-se dos Ginásios anexados ao pavilhão e acabando no espaço exterior. Toda esta panóplia, permite que o professor desenvolva uma unidade didática de forma contínua e com as melhores condições possíveis para a sua aprendizagem.

3.3 Caracterização da Turma.

Turma 7º

A turma do 7º ano escolaridade da Escola Secundária do Cerco é constituída por 18 alunos, 6 raparigas e 12 rapazes, com uma média de idades de 12.9, sendo que oito têm 12 anos, seis têm 13 anos, dois têm 14 anos e dois têm 15 anos.

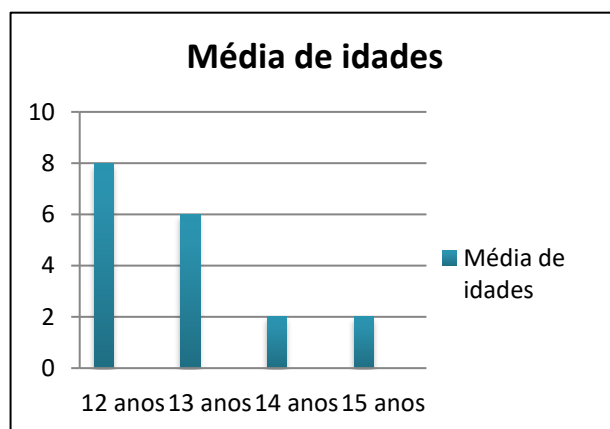


Gráfico 1. Média De Idades

Relativamente às notas das disciplinas do ano letivo anterior, importa salientar que as notas são boas, destacando-se apenas dois alunos com nota 20 (5,6%), quatro com nota 19 (22,2%), dois com 18 (5,6%), três alunos com 17 (16,7 %), quatro com 16 (22,2%) e finalmente três que tiveram a nota 15 (17,7 %).

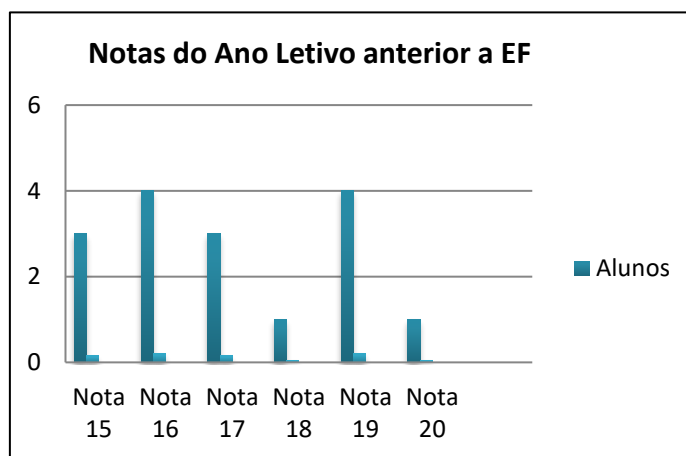


Gráfico 2. Notas Do Ano Letivo Anterior a E.F

Foram preenchidos uns inquéritos de modo a ser possível ter um conhecimento generalista dos alunos relativamente aos seus hábitos diários, gostos, vivências desportivas e outras informações importantes. Os inquéritos contemplavam dez áreas:

1) Identificação do aluno	2) Filiação
3) Encarregado de Educação	4) Residência
5) Escola	6) Educação Física
7) Ocupação dos Tempos Livres	8) Atividade Física Desportiva
9) Alimentação	10) Dados Médicos

Tabela 1. Perguntas Do Inquérito

Os pontos 1, 2, 3 e 4 são referentes às informações pessoais dos alunos, como o nome, data de nascimento, morada, encarregado de educação, entre outros, que são importantes para o conhecimento geral dos alunos. Os pontos seguintes dizem respeito aos hábitos e gostos dos alunos, quer na sua vida pessoal, quer na sua relação com a escola.

No ponto 5 – Escola – é analisada a disciplina favorita dos alunos e a disciplina que os alunos menos gostam. Analisando os resultados é possível concluir que a disciplina preferida da maioria dos alunos é Educação Física e a que menos gostam é Filosofia. Assim, podemos ter a noção que a turma tem motivação para as aulas de Educação Física, porém, tendo em atenção o nível do ano letivo

anterior que regista um desempenho não muito elevado para a prática nas aulas de Educação Física.

Apenas 3 alunos praticam atividade física organizada, 3 atividade física não organizada, e os restantes 12 alunos não praticam nenhum desporto regularmente, denotando uma vida sedentária sem estilos de vida ativos.

Entre os alunos que praticam desporto federado, praticam três alunos a modalidade de Futebol e um aluno Futsal. Relativamente aos alunos que praticam desporto ou atividade física encontram-se: natação, futebol e Karaté.

Uma vez que foram dadas várias opções aos alunos para escolherem a modalidade favorita nas aulas de Educação Física, não foi possível determinar com exatidão, visto que alguns alunos escolheram apenas uma modalidade e outros duas ou mais. Desta forma, é apenas possível determinar a modalidade mais escolhida pela turma, sendo essa o Futebol, com 10 escolhas, seguindo-se do Andebol com 8, e Basquetebol com 7. A seguir temos o Badmínton com 5 e empate de 3 para Voleibol, Ginástica e Natação.

No ponto 8, foi colocada a questão “Praticas alguma atividade física ou desportiva regularmente?”. Através desta questão pretende-se saber quais os hábitos dos alunos, se adotam um estilo de vida ativo ou não. Os resultados apontam que apenas 39% (7 alunos) praticam atividade física ou desporto organizado regularmente e 61% (11 alunos) não praticam nada. Estes valores caracterizam uma turma praticamente sem quaisquer hábitos desportivos, o que remete para uma turma na sua maioria ativa no que diz respeito a atividade física.

Após análise dos resultados é possível concluir que mais de metade da turma não tem um estilo de vida ativo, no que respeita à prática desportiva, bem

como a prática desportiva de alta competição praticamente não se encontra presente.

Tendo em atenção os hábitos alimentares dos alunos, e fazendo uma análise das suas respostas, é possível concluir que apenas um aluno faz 2 refeições diárias, o que revela que praticamente a maioria alimenta-se várias vezes ao dia.

Em termos médicos, reportando às dificuldades que possam condicionar a prática da educação física, os problemas evidenciados referem-se à visão, nomeadamente ao uso de óculos. Este aspeto pode influenciar de forma direta, pois, não podendo usar as lentes de contacto ou os óculos para a prática de modalidades de maior contacto

Contudo, e em relação à última pergunta “Tem algum fator que condicione a prática de aula de Educação Física?” Todos os alunos responderam pela negativa, com exceção de uma aluna, que padece de um cuidado especial de atenção.

<u>Alunos</u>	<u>Idade</u>	<u>Data de Nascimento</u>	<u>Contacto Emergência</u>	<u>Desporto Praticado</u>	<u>Peso (Registo Pessoal)</u>	<u>Altura (Registo Pessoal)</u>
1. A	13	26/09/1993	-----	Futebol	45	1,55
2. B	12	10/03/1994	-----	Dança	42	1,50
3. C	13	06/04/1993	-----	Nenhum	48	1,45
4. D	15	12/10/1991	-----	Karaté	52	1,47
5. E	15	05/10/1991	-----	Nenhum	55	1,60
7. F	13	01/04/1993	-----	Nenhum	46	1,46
11. G	14	28/01/1992	-----	Natação	50	1,48
12. H	12	02/07/1994	-----	Futebol	43	-
15. I	13	15/09/1993	-----	Futebol, Natação	42	1,43
16. J	13	25/09/1993	-----	Futebol	45	1,45
17. K	12	12/12/1994	-----	Nenhum	41	1,50
18. L	12	13/04/1994	-----	Futsal	42	1,57

19. M	13	31/03/1993	-----	Nenhum	45	1,55
21. N	12	15/08/1994	-----	Nenhum	43	1,52
22. O	12	15/04/1994	-----	Nenhum	40	1,58
23. P	14	14/11/1992	-----	Nenhum	48	1,55
24. Q	12	24/01/1994	-----	Nenhum	39	1,58
25. R	12	03/08/1994	-----	Futebol	38	1,55

Tabela 2. Informações Gerais Dos Alunos

3.4 Departamento de Educação Física

O Departamento de educação física é composto por 12 professores de Educação Física e 3 Professores Estagiários. Foi bastante perceptível, que este grupo de trabalho, já está adaptado aos professores estagiários, pois fomos recebidos com bastante alegria e entusiasmo por parte de todo grupo que logo se ofereceu em ajudar em qualquer situação que precisasse-mos.

A nossa professora cooperante, teve um papel fundamental nesta nossa nova realidade, pois não só, nos ajudou na integração da escola, como também, surgiu como a nossa “Progenitora”, em que todo os dias nos ajudava e nos ensinava a caminhar nesta nova aventura, ou para por corrigir aspetos menos bons, feedbacks, motivação, ou simplesmente pelo carinho demonstrado em todos nós. Igualmente, não menosprezando os meus amigos estagiários, que também foram muito importantes na minha aprendizagem, pois com eles passei também várias horas, discutindo as nossas aulas sempre com o objetivo de fornecer um prisma de tudo o que ocorria de menos bom, para que juntos pudéssemos desenvolver-nos como Professores Estagiários.

A minha presença na escola, era efetuada todas as Terças e sextas-feiras, para lecionar as aulas à minha turma 7º ano, bem como todas as aulas do 6º ano, estas últimas, que ficaram programadas logo desde o início do ano letivo, onde eu e os meus colegas de estágio, elaboramos o planeamento anual e distribuímos uniformemente por todos os estagiários as unidades didáticas que iríamos lecionar. Após isto, também comparecia na escola para observação das aulas dos meus dois colegas estagiários de 11º ano, bem como em reuniões do grupo de educação física e reuniões da direção de turma da qual era titular.

Todos estes momentos foram partilhados com a professora cooperante Dárida Castro e com os meus colegas de estágio, onde nos ajudávamos mutuamente.

4. Enquadramento da prática Profissional

4.1 Ser Professor

Desempenhar um papel tão importante como é este, de ser professora na escola, demonstra-se como uma meta fundamental em todo o meu percurso, pois é através deste, que finalmente tive a oportunidade de poder colocar todas as minhas vivências e aprendizagens adquiridas ao longo de todo o meu percurso acadêmico.

Com isto, nesta parte irei contar todas as minhas intervenções como professora estagiária da escola básica e secundária do cerco. Foi sem dúvida um ano letivo difícil e com muitas tarefas para desempenhar, não só, a nível do próprio estágio, mas também, em conjunto com a minha vida pessoal e profissional, o que se relevou ser um grande desafio para mim.

Neste momento da minha vida, estaria a atravessar por um mau momento, uma grave Ansiedade Generalizada, que até hoje permanece, mas graças a Deus estabilizada e controlada.

Esta ansiedade levou a que o meu estágio fosse mais curto que o dos meus colegas de estágio, pois tive de faltar várias vezes por crises de pânico e ansiedade.

Todas estas tarefas fizeram de mim, uma mulher e professora melhor, pois, não só, tive de me adaptar a uma nova realidade, como também, tive o prazer de ensinar e experienciar vivências únicas que serão certamente uma mais-valia para os tempos que se avizinham.

Como professora de educação física, comecei por aplicar uma prática reflexiva que já possuía como treinadora, prática essa, que passava pela reflexão dos erros ocorridos na parte fundamental do jogo, tentando corrigir isso ao longo da semana. Nas aulas de educação física, fiz a mesma reflexão, não só, utilizei isso para os meus alunos atingirem os objetivos propostos, mas também,

aproveitei e criei estratégias de correção e autoavaliação para o meu desempenho durante esse percurso.

No que diz respeito ao estágio, a organização das várias áreas de desempenho do professor estagiário são definidas pelas áreas: 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, 2 e 3 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade, e por último, a área 4 - Desenvolvimento Profissional. Esta área, engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de domínio e identidade profissionais e a colaboração e a abertura à inovação.

O relatório de estágio integra a componente de reflexão, sobre a reflexão na ação da PES aliada à componente investigativa.

4.1.1 A Escola

Hoje em dia, os alunos passam mais tempo na escola do que em casa, e como tal, esta acaba por servir como laço de união entre a vida individual e a vida social. Antigamente, a família era um dos pilares mais importantes para a formação das crianças, quer a nível de aprendizagens práticas, (por ex: a educação) quer a nível teórico (por ex: matemática e conhecimento em geral). Hoje em dia, esta responsabilidade passa quase por completo pela escola, tornando esta um centro de aprendizagem e formação de alunos e de pessoas, uma vez que nos dá, não só conhecimento, mas também valores, regras e ideais. Exemplos desses são o respeito e a igualdade. Atualmente, as escolas estão lotadas de alunos, o que resulta numa heterogeneidade social e cultural de pessoas, e por isso, não pode ser um mero fator de instrução ou de ensino, tendo para além de educar, sociabilizar (Sêco, 1997) e como tal, os professores têm efetivamente de compreender a revolução que a escola atual exige, e por isso socializar e instruir, através do educar (Sampaio,1996).

Segundo Patrício (1993) a escola deve ser integradora sob três pontos de vista: o funcional, onde a escola desempenha importantes funções a nível pessoal, social, cívico, profissional e cultural da família; o sistémico, que engloba quatro processos integradores: o da organização e funcionamento institucionais do aparelho educativo, o da organização e funcionamento da instituição escolar, o da articulação da escola com a comunidade e o da articulação da escola com a família; e o do processo de aprendizagem, que está centralizado na consciência do educando que, por sua vez, se articula e coopera com a consciência do educador. Segundo o mesmo autor a escola deve ainda proporcionar aos educandos, aos professores, aos funcionários, à família, à comunidade envolvente, à estrutura pedagógica e à estrutura administrativa uma participação conjunta e ativa.

Segundo Arends (1997) o ensino sempre foi uma atividade complexa, sendo-o ainda mais à medida que as escolas foram assumindo uma responsabilidade social crescente, pois sem um bom funcionamento das escolas não é possível o progresso de um país. Ainda segundo Arends (1997, p. 1): “a tarefa de educar a juventude é demasiado importante e complexa para ser deixada inteiramente à mercê dos progenitores ou das estruturas informais de tempos passados”. Segundo este autor, a escola tem uma necessidade fundamental de ter na sua estrutura, um leque de pessoas especializadas nas suas áreas de ensino, de modo a promover não só a transmissão de ensinamentos aos alunos, mas a socializar com estes também.

4.2 Área 1- Organização e Gestão Do Ensino e da Aprendizagem

Esta área, engloba a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, tendo como Tarefas: Lecionar as aulas da turma atribuída pelo professor cooperante e elaborar documentos para os três níveis de planeamento (anual, unidade temática e aula). Elaborar os planos de observação sistemática e realizar as respetivas observações dos professores estagiários e do Professor cooperante ou outro professor da Escola. Elaborar a reflexão final escrita de cada aula e da unidade didática, do plano anual e das observações realizadas. Participar nos conselhos da turma em que realiza a PES, nas reuniões do departamento curricular e do grupo disciplinar. Construir e manter atualizado o portfólio.

4.2.1 Concepção, Planeamento e Realização

No que compete à concepção, planeamento e realização, nós como professores deveremos permanentemente deter de um amplo leque de conhecimentos a todos esses níveis, pois não só, os teremos que saber aplicar, mas também, teremos de nos saber adaptar de maneira a que se enquadrem com todo o seu meio envolvente, ou seja, teremos que entender a cultura e a realidade da escola, o seu funcionamento interno e a sua hierarquia. Temos também de saber os seus recursos matérias e humanos, para que possamos potenciar todas as suas vantagens e assim promover a aprendizagem dos nossos alunos.

Como mencionou, a nossa professora Paula Batista numa das suas aulas, “devemos produzir mediante as condições que estamos inseridos de modo à nossa prática ir de encontro à especificidade do contexto”.¹

¹ Citação dos apontamentos proferidos pela Professora Paula Batista em Desenvolvimento Curricular

4.2.2 Planeamento

Luckesi (1998), afirma que o planeamento implica uma escolha e envolve juízos e valores sobre uma determinada realidade, salientando ainda que o planeamento é uma atividade orientada para uma finalidade e que esta contém opções políticas e filosóficas acerca da sociedade na qual vivemos.

Quanto à escola, Libâneo (1994), diz que planeamento é um processo que visa articular o trabalho da escola com a realidade social e que tudo que ocorre no interior da escola está atravessado de significados políticos, económicos e culturais, característicos da sociedade em que vivemos.

Tendo isto em conta, e após uma análise ao Projeto Educativo Escolar, do Plano nacional de Educação Física, do projeto curricular de turma e do Regulamento interno da escola, procedemos ao planeamento daquilo que pretendíamos abordar e como o iríamos abordar de maneira a ajudar as aprendizagens dos alunos.

4.2.2.1 Planeamento Anual

O planeamento anual foi assim elaborado nas primeiras reuniões com a professora cooperante e com os meus colegas estagiários. Numa primeira fase, elaboramos logo em conjunto o planeamento anual para o 6ºA e numa segunda fase e após a 1ª aula de apresentação, iríamos fazer de uma maneira individual o planeamento anual para o 7ºC (ver anexo 1). Assim sendo, ficou estabelecido que no 1º período iria lecionar futebol; ginástica (minitrampolim); no 2º período atletismo (salto em altura) e andebol e por último, no 3º período basquetebol e lutas (judo).

Após essa elaboração e sabendo que este planeamento nunca seria definitivo, pois poderia sempre sofrer alterações ou ajustes, tudo se tornou mais simples desde a elaboração das unidades didáticas (ver anexo 2) e com a elaboração dos planos de aula (ver anexo 3).

Este Planeamento constitui-se como um documento de carácter global cujo objetivo é situar o programa.

Uma vez que as UD e os planos envolvem aspetos relativamente à didática, a metodologia e a pontos mais incidentes do ensino, o planeamento anual não contém pormenores relativamente a como o professor deve atuar, no entanto, para o realizar torna-se crucial uma análise de carácter reflexiva e a longo prazo. Os objetivos, no que diz respeito a cada período são apresentados em geral.

Recomenda a primeira na preparação do ensino, que englobe a bateria de tarefas iniciais do professor. Estas tarefas são compostas por uma análise do programa, e futuramente adaptá-lo à turma e à faixa etária dos alunos.

Uma vez que o grupo disciplinar de EF, já tinha definido anteriormente as modalidades a abordar ao longo do ano letivo, a tarefa que nos foi confiada posteriormente, foi a de elaborar a sequência e extensão das matérias.

A fim de melhorar e tornar mais rico e preciso o processo de ensino-aprendizagem, a minha orientadora indicou-me quem tinha sido o professor da minha turma no ano anterior. Após algumas horas de conversa, conversa essa muito produtiva e que me ajudou a entender e perceber a turma que iria enfrentar. Depois pude então criar o planeamento anual, tendo por base, as condições da escola o roulement dos espaços e o clima.

Esta tarefa foi um pouco complexa. Pois tivemos de criar uma sequência das UD, ordená-la e atribuir-lhe as horas para a sua realização. Tivemos ainda de ter em conta, as aulas destinadas às visitas de estudo, aos feriados e às atividades escolares que não nos permitiam lecionar.

Contudo, apesar do planeamento anual apresentar características fechadas e que vão meticulosamente ao pormenor, na prática por vezes tive de me adaptar ao material e ao espaço que tinha no momento disponível.

4.2.2.2 O Planeamento da Unidade Didática

A UD e o seu planeamento, mostraram-se ser um guião que me auxiliou ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem, relativamente a lecionação de todas as modalidades e planificação dos planos de aula. Saber o que abordar e como cada parâmetro facilitou na preparação das aulas, na medida em que, anteriormente tudo já tinha sido pensado e organizado, de uma forma lógica, pertinente e adequada. Posso afirmar que a UD é, e foi uma peça fundamental para a preparação de todas as aulas.

Numa fase inicial tive algumas dificuldades na realização das mesmas, mas com a ajuda da minha orientadora e do meu núcleo de estágio, esta tarefa tornou-se cada vez mais fácil. Discutimos conteúdos a abordar, trocamos ideias e esta organização tornou-se ainda mais clara.

A sua planificação mostrou-se essencial para elaborar uma sequência de ordem lógica e específica de todas as modalidades a abordar, cuja meta era garantir o desenvolvimento dos alunos a nível motor, social e cognitivo.

A atividade docente desenrola-se em torno da UD e do seu planeamento.

Assim sendo, foi por intermédio dela que se levantaram as dúvidas, no que diz respeito, a metodologias, à didática e ao que realmente demonstra ser importante abordar. Esta tarefa obrigou-me a pesquisar, ou seja, a saber mais acerca de cada modalidade, aprofundando e enriquecendo assim o meu conhecimento, a minha formação e as minhas habilidades em relação a essas modalidades. Tornou-se ainda mais precisa, pois, os objetivos para cada aula já tinham sido definidos anteriormente, aquando a realização do planeamento anual.

Para a realização da UD, utilizei o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), (Vickers, 1990).

4.2.2.3 Modelo de Estrutura do Conhecimento

Numa segunda fase, o planeamento foi elaborado através da realização de um Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto por Vickers (1990) para cada uma das modalidades que se iria abordar. Esta forma apresentou-se como decisiva para que a ação do professor seguisse uma sequência lógica e eficaz. Este modelo consente a criação de uma estrutura, a partir da qual se apresenta o essencial e necessário na execução de uma atividade. As três fases em que o Modelo de Estrutura do Conhecimento se baseia, dividem-se em oito módulos:

Módulo 1 – Estrutura do Conhecimento

Análise do conhecimento personalizado e individual das modalidades, em base de conhecimentos obtidos por *experts* da modalidade, em conjunto com o conhecimento que se vai adquirindo sobre a modalidade ao longo dos anos.

Módulo 2 - Análise do Meio Ambiente

Análise inicial sobre as instalações, segurança e materiais, com o objetivo de melhorar a nossa forma de atuar.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Proceder a uma breve análise dos alunos, com o intuito de os conhecermos melhor. Entender e estar a par das suas capacidades, das suas competências e das suas debilidades.

Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos

Restringir a esfera de ação e a sequência para uma unidade ou uma sessão. É neste módulo que realizamos as unidades didáticas., para dessa forma planearmos toda a nossa atividade na modalidade. A importância da elaboração de uma unidade didática é extrema para a preparação de um professor perante uma turma. Junto em anexo a extensão de conteúdos de uma modalidade realizada neste contexto de estágio profissional (ver anexo 2). Saber qual o nível em que a turma se encontra, para poder adaptar melhor os conteúdos a abordar. Extensão neste caso, por exemplo: é o “tamanho” do conteúdo a ser incluído numa aula. E, sequência será a progressão, a ordem na qual o conteúdo será transmitido.

Módulo 5 – Definição dos Objetivos

Definir quais os objetivos para cada conteúdo, cada proposta de tarefa numa correta progressão pedagógica dirigida à turma.

Módulo 6 – Avaliação

Momento onde se realiza a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. É o modo de testar e perceber quais os conhecimentos dos alunos perante determinado conteúdo. O momento de definição do que se quer avaliar é crucial. (ver anexo 4)

Módulo 7 – Progressões de aprendizagem

Definir as progressões das atividades de aprendizagem. Estas, são evidentemente o auxílio principal para a obtenção dos objetivos propostos aos estudantes

Módulo 8 – Aplicação

Neste módulo, encontram-se todas as outras aplicações determinantes, como é o caso das planificações de aula. É também o momento onde se definem modelos curriculares para criar diferentes instrumentos de ensino ou de treino. No início de todas as modalidades, o professor cooperante durante as reuniões do núcleo de estágio, deu sempre um prazo de alguns dias para apresentar o Modelo de Estrutura do Conhecimento da modalidade em questão. Apesar de ser bastante cansativo e trabalhoso, penso que toda esta planificação foi determinante para a organização das aulas, e também para responder a todas as necessidades da turma. Sempre que iniciava a abordagem a uma nova modalidade, as duas primeiras aulas eram preenchidas e destinadas à Avaliação Diagnóstica, para que dessa forma fosse possível identificar o nível em que a turma se encontrava. Senti, claro algumas dificuldades neste momento de avaliação, pois eram demasiados conteúdos para avaliar, para tantos elementos (alunos). Após a realização de todas as unidades didáticas, tive que apresentar uma justificação sustentada em torno de todos os objetivos propostos. Desta forma, a unidade didática era comparada com uma reflexão e uma análise, para que caso fosse necessário, aperfeiçoar a maneira de proceder e casualmente fazer alguma alteração.

4.2.2.4 Modelos Praticados

O MID distingue-se dos outros modelos, porque centra no professor a responsabilidade de todas as decisões respeitantes ao processo de ensino-aprendizagem. É um modelo comportamentalista, que sustenta uma conceção analítica de transmissão dos conteúdos e conhecimentos de forma gradual. Incide no ensino da técnica, como fator fundamental para o desenvolvimento das ações de jogo, proporcionando aos alunos o domínio do conhecimento dos processos necessários à execução de determinadas tarefas (Graça & Mesquita, 2011, p-48).

Segundo Rosenshine (1983, cit. Por Graça& Mesquita, 2011, p. 48), no MID. Os professores efetuam um conjunto de decisões didáticas, evidenciando-se: “a estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem; progressão das situações de ensino em pequenos passos; indicação do critério de sucesso mínimo a alcançar pelos alunos, o qual é colocado no limite mínimo aceitável de 80% na passagem para um nível mais exigente de prática; prática motora ativa e intensa; avaliação e correção dos estudantes particularmente nas fases iniciais de aprendizagem”. Assim sendo, o docente seleciona e controla as tarefas a realizar pelos alunos, conseguindo mantê-los a desempenhar as tarefas ativamente, devido a uma prévia estruturação pormenorizada.

Na perspetiva de Rosenshine (1983, cit, por Graça 6 Mesquita, 2011), é fundamental que, aquando da aplicação do MID nas aulas de EF, sejam cumpridas algumas tarefas, nomeadamente: (1) a revisão da matéria previamente aprendida – rever o que foi ensinado anteriormente, perceber se os alunos compreenderam e relacionar a matéria com o que vai ser lecionado posteriormente; (2) a apresentação da nova habilidade ou conteúdo em geral – expor a matéria demonstrando o desempenho da competência a adquirir, desenvolvendo as componentes críticas que deseja que os discentes adquiram; (3) a monitorização elevada da atividade motora dos alunos – apresenta uma prática orientada e bem estruturada, ou seja, o professor estrutura a prática decidindo o controlo

do tempo, número de repetições, se é individual ou em grupo. Quando o professor verifica que o aluno está a dar respostas e a tarefa está a ficar automatizada, este pode avançar para uma nova etapa. Atento às respostas que o aluno dá, o professor recorre sempre ao feedback; e (4) a avaliação e correção sistemática, tendo em conta os objetivos traçados – sob a supervisão do professor, os alunos começam a praticar sozinhos conduzindo-os ao desempenho desejado, emitindo feedbacks durante a realização de uma tarefa que exige a aplicação do pretendido. Este faz uma avaliação pretendendo reforçar as respostas motoras desejadas, procurando a autonomia e a motivação por parte dos alunos.

Utilizei este modelo na minha lecionação, dado que a minha turma era indisciplinada para a prática desportiva. Isto é, recorri a um modelo centrado no docente, a partir do qual procurei dirigir e controlar as situações de aprendizagem. Pretendia, assim que houvesse menos comportamentos desviantes e melhor desempenho nas tarefas solicitadas. Ao mesmo tempo, desejava que os alunos se responsabilizassem e comprometessem com essas tarefas, aumentando o seu tempo de prática motora e diminuindo os tempos fora da tarefa.

4.2.2.5 O Plano de Aula

O plano de aula é uma descrição pormenorizada de tudo o que o professor deseja lecionar na aula durante um período específico. Um plano deve contemplar alguns pontos importantes, tais como: os objetivos a serem alcançados; os conteúdos da aula, seguindo uma linha orientadora; os procedimentos a serem ensinados, ou seja, as fases de aprendizagem; e os recursos necessários para atingir os objetivos.

Para que se experiencie o êxito durante a atividade docente e o processo de ensino-aprendizagem, é necessário o planeamento cuidadoso da aula que se vai lecionar. A ausência do mesmo leva a que sustentem de organização, dinâmica e por consequência o desinteresse por parte dos alunos. O planeamento das aulas inclui os objetivos relativamente à organização e coordenação das atividades a realizar, bem como a elaboração de estratégias por parte dos professores, tendo em conta aquilo que se pretende que os seus alunos executem e alcancem. Este tem de ser adequado à turma e flexível, pois poderá ter de ser alterado ou ajustado devido a imprevistos.

Contudo este difere do plano anual, pois diz respeito a um plano preciso da atuação do professor. Antes da aula, este já sabe quais as situações de aprendizagem a que irá recorrer, os objetivos gerais e os parâmetros alvo da aula.

Contrariamente ao que acontece no plano anual, este é de fato, um plano pormenorizado da ação real do professor e dos alunos na aula. Antes de entrar na aula, eu, como professora, já tinha um projeto de como ela ia decorrer, no que respeita à escolha das situações de aprendizagens para cada grupo de trabalho, às decisões referentes aos objetivos gerais e comportamentais a alcançar, aos pontos fulcrais da aula e à direção principal das ideias e dos procedimentos metodológicos.

Uma das dificuldades que senti inicialmente, foi a necessidade de adaptar o plano de aula de acordo com o que ia acontecendo. Há medida que o tempo ia passando, tornou-se mais fácil fazer adaptações ao plano. Passo a citar um exemplo:

“A gestão da aula foi condicionada pelo atraso dos alunos, pois estes tiveram de se equipar num outro pavilhão que não era o referente ao da aula que iam ter comigo. Todo este processo, fez com que se perdesse cerca de 15 minutos de aula.

Deste modo, não me foi possível cumprir o plano de aula, ou seja, não introduzi os exercícios todos destinados àquela aula.”

Hoje compreendo que demorei muito tempo a entender que um plano de aula não é definitivo, pode ser alterado, é apenas uma linha orientadora. Daí que sentisse dificuldades quando era necessário proceder a alterações ou ajustes ao nível da minha turma, ou às condições que a escola oferecia. Mas, com o passar do tempo e pela experiência da prática e reflexão constante após as aulas lecionadas, fui conseguindo realizar todas as alterações necessárias.

4.2.2.6 Prática Profissional

A prática profissional, é o momento em que coordenamos tudo que foi planeado por nós, nesta parte, o professor estagiário vai obter experiência e conhecimento através da aplicação das aprendizagens obtidas na sua formação académica, nas suas aulas e na resolução de problemas que surjam no processo ensino-aprendizagem. Assim, durante este procedimento é necessário estar focado em todos os elementos que caracterizam a aula, de maneira a que esta seja o mais produtiva possível.

Devemos ter um conhecimento específico e profundo das modalidades, os seus aspetos técnicos e táticos, ter um conhecimento pedagógico sobre tudo que vamos transmitir, e como afirma Siedentop, D. (1983), o tempo potencial de aprendizagem constitui a variável mais potente na predicação de um ensino eficaz. Assim,teremos de ser capazes de gerir as aulas da melhor maneira possível, não só, para que todas as tarefas sejam motivadoras e promotoras da prática desportiva, mas também, que sejam promotoras de sucesso para que todos os alunos consigam atingir os objetivos.

4.2.3.1 Gestão da Aula/Turma

Em relação à gestão da aula, partindo do princípio de que tanto as minhas atitudes, como as dos alunos têm influência nas alterações dos comportamentos, estabeleci desde início regras e normas de conduta. Regulei e sancionei os comportamentos incorretos, mostrando aos alunos que agiram mal fundamentando as repercussões na sua formação, tentando assim, promover autonomia de conduta.

Tentei criar rotinas, pois segundo Siedentop e Tannehill (2000), um sistema de gestão de tarefas infalível começa com o desenvolvimento das rotinas e implementação de regras que asseguram um ambiente apropriado na sala de aula.

Consegui que os alunos mantivessem um comportamento empenhado e desejado, tanto nas modalidades coletivas como individuais. Contudo isto, quero afirmar que mantive a turma controlada, tendo uma visão de tudo o que se passava à minha volta, com confiança de poder abordar aluno/grupo individualmente, sabendo que os outros continuariam a praticar mesmo sem estar em perto deles.

Siedentop (1996) refere que uma aula, com os alunos envolvidos nas atividades tal e qual o professor solicitou, satisfeitos com o que estão a executar e com o comportamento adequado, esta reúne os ingredientes de uma “boa aula”. Mas isto só aconteceu derivado também às dinâmicas e rotinas de exercícios que íamos possuindo ao longo das unidades didáticas, pois os alunos compreendiam os objetivos que eram propostos e para que situação iria ser utilizada no jogo, fazendo lembrar muitas vezes, e utilizando as palavras dos próprios alunos que a “aula” parecia um “treino de competição”.

Tudo isto, aliado ao que afirma Leite (1983, p. 237), mesmo que boas relações não garantam o sucesso no processo de ensino aprendizagem, elas podem facilitá-lo. Assim sendo, e possuindo este nível de “prazer”, de empenho, motivação e boa relação por parte dos alunos, penso que, não só, foi bom para o decorrer das aulas, mas também, para todo o processo de ensino aprendizagem e para a minha primeira experiência como professora estagiária.

4.2.4 Obstáculos vividos

4.2.4.1 Instrução e Feedback

Rosado e Mesquita (2011), referem que a transmissão de informação como uma das competências fundamentais dos professores, realçando ainda o seu evidente papel na aprendizagem.

Como já trazia alguma experiência do treino de futebol, nas questões da instrução, e feedback senti-me bastante segura nesta fase da minha aplicação como professora estagiária, embora, e como o professor orientador salientou, eu teria de ter mais calma nestes momentos, pois passava a informação e os feedbacks de uma maneira muito rápida.

Rosado & Mesquita (2011) avançam que, a corporação de estratégias de instrução na apresentação das tarefas motoras, de acordo com a especificidade das habilidades e o nível de execução dos alunos, revela eficácia.

Assim, para possuir uma instrução de qualidade tentei reduzir mesmo ao essencial a informação que pretendia transmitir de uma maneira concisa, para que a mensagem fosse percebida pelos alunos, aliando sempre isso à demonstração, simplificando o processo de instrução.

Neste contexto, rapidamente percebi que a comunicação verbal é fundamental para o processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Sindentop (1991), o tempo instrução refere-se aos comportamentos de ensino que constituem o relatório de conhecimentos e competências do professor, para comunicar informações relacionadas com a matéria de ensino com qualidade.

Seguindo este raciocínio, pensava que o fato de ser treinadora me facilitava, uma vez que o meu discurso é sempre muito objetivo e claro com os meus atletas. Mas como já estou neste mundo do futebol há alguns anos a minha comunicação com os atletas sai naturalmente. Em relação a outras modalidades é bem diferente, pois os conteúdos e as

dinâmicas são bem mais difíceis. No início, foi bastante complicado reduzir os tempos de instrução, mesmo com todo o trabalho de preparação para a aula. Um dos grandes problemas que os meus colegas de estágios e a minha PC detetavam, era o extenso discurso e constante aproximação aos alunos. Como me aproximava muito dos alunos, haviam alguns que ficariam fora do meu campo de visão e com isso não conseguiam ver o que exemplificava. De fato, é bastante importante que o aluno aceite a informação e que seja convencido, ou seja, que adira afetivamente às atividades propostas. A paralinguagem, bem como a congruência entre a informação verbal e não-verbal são, também indispensáveis (Rosado & Mesquita, 2011, p.72).

Com o decorrer do estágio, a minha vontade de melhorar aumentava a cada dia que passava, de maneira a alterar o meu comportamento e atingir maior eficácia neste campo.

Para isso, foram essenciais as reflexões diárias sobre esta temática e as estratégias que procurava em casa. Deste modo, estava mais preparada para, que no decorrer da aula, o meu discurso fosse mais direto e objetivo, anulando assim este problema, que afetava todo o prolongamento da aula.

No que diz respeito ao Feedback (FB), “Feedback pedagógico é definido como um comportamento do professor de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade” (Fishman & Tobey, 1978, cit. por Rosado & Mesquita, 2001).

“É lugar-comum referenciar o feedback apresentar-se como uma mais-valia do professor de interação pedagógica, sendo esta variável e a qualidade da prática no processo de «interação pedagógica, sendo esta variável e a qualidade da prática motora apontadas pela investigação centrada na análise do ensino como duas variáveis com maior valor preditivo sobre os ganhos da aprendizagem” (Rosado & Mesquita, 2011, p70).

O feedback pedagógico apresenta duas fases distintas: 1. A fase diagnóstica, que consiste na identificação do erro, na reflexão sobre a natureza e sua importância e identificação do erro, na reflexão sobre a natureza e sua importância e identificação das causas. Compara entre a prestação desejada e prestação realizada; e 2. A fase de prescrição – a qualidade do processo de diagnóstico determina, em grande medida, a qualidade da intervenção de prescrição que se segue.

É decisivo proporcionar aos alunos feedbacks significativos e o conhecimento dos resultados, pois sem a consciência dos resultados, a prática tem pouco valor. Além disso, o conhecimento dos resultados é uma fonte decisiva de motivação para os alunos.

A minha experiência como treinadora, ajuda-me a ter consciência acerca da evidente importância do feedback para melhorar o desenvolvimento do aluno numa determinada situação. Sei que quando transmito um feedback em relação a uma determinada ação, se este for bem compreendido, o aluno rapidamente consegue executar o que lhe é pedido, sobretudo se ele dominar os conteúdos.

Uma das minhas dificuldades iniciais, como professora estagiária, tinha a ver com a identificação dos erros dos alunos. Muitas das vezes, era pela falta de domínio de certos conteúdos. Consequentemente, prescrevia o feedback de forma incorreta. Por outro lado, na fase inicial é suposto fornecer um feedback mais descritivo, de forma a que os alunos compreendam como efetuar o movimento, o que nem sempre sucedia. Nesses momentos, recorria à demonstração para que os alunos aprendessem o que eu pretendia.

Relativamente à minha instrução, esta, foi curta e clara e os alunos rapidamente colocavam em prática o que eu solicitava, também utilizei folhas com imagens para ser mais assertiva na explicação do conteúdo.

A demonstração fornece uma imagem motora do exercício e dos movimentos a efetuar. Assim, enquanto uma aluna à minha escola executava o solicitado eu explicava aos alunos o que pretendia, incidindo mais nos feedbacks que iam ao encontro dos objetivos pretendidos. É de

destacar que a professora cooperante me ajudava muito, intervindo sempre que necessário, ou chamando-me à parte para me fazer entender que o meu discurso não estava a resultar.

Ainda sobre os feedbacks, Siedentop (1991) alerta para a necessidade de rever quais os aspetos de maior importância ao fornecedor um feedback geral e coletivo. Isto é, ter em atenção a emissão de feedbacks coletivos referentes à atuação e performance da turma, de forma a manter os alunos para as sessões seguintes.

Neste contexto, comecei a questionar para obter informações dos alunos, no decorrer da aula, acerca do que tinham aprendido. No final de cada aula, acabada sempre de forma a motivar a turma para a aula seguinte.

A maior parte dos alunos da minha turma padecia de muita falta de autoestima, motivação para a prática desportiva, pois vinham de um meio social bastante agressivo. Alguns deles, do mundo das drogas.

Contudo, apercebi-me também, que com o decorrer do tempo os feedbacks que mais ia dizendo eram corretivos e motivacionais. Efetivamente, foi necessário adaptar a minha linguagem ao contexto da turma, a fim de melhorar o clima da aula e promover o interesse, empenho e prestação dos alunos.

4.2.4.2 Nas Aulas

No início, a grande dificuldade sentida por mim, não foi na escolha dos exercícios, pois acho que todos eles eram os imprescindíveis para a evolução dos conteúdos, mas sim a sobrecarga de exercícios que às vezes colocava nos planos de aula. Pois, com isto ia atrasando as aulas, com as “perdas de tempo”, ora, na instrução, ora na demonstração e nas transições de exercícios, o que levaria muitas vezes a alteração final do plano de aula.

Com isto, reformulei algumas rotinas da prática, organizando melhor os exercícios para que os alunos não perdessem tempo desnecessário nas transições de exercícios, reduzindo também o número de exercícios propostos por mim em cada aula, aumentando assim o tempo de exercitação nos outros que considerava mesmo essenciais.

4.2.5 Aprender a Refletir

Afirmando que para evoluir e crescer como professores deveremos ser capazes de refletir, então penso que todos os atos de reflexão que este mestrado nos proporcionou, mostraram-se ser fundamentais para todo o estágio.

O professor reflexivo, passa então a ser capaz de estar na procura da melhoria constante, através das vivências do dia-a-dia, conseguindo observar o erro e melhorar o processo de ensino aprendizagem. Ao identificar o erro, o professor consegue crescer, adaptar e potenciar a aprendizagem, o que é de facto um fator de desenvolvimento cumulativo pessoal, cultural e social.

A reflexão de todas as nossas tarefas e o seu questionamento, surge então no nosso dia-a-dia como professora estagiária, de uma

maneira a melhorar as nossas práticas e inevitavelmente melhorar todo o processo do ensino-aprendizagem.

Segundo Schön (1987), pode distinguir-se a reflexão na ação e a reflexão sobre a ação.

Assim possuímos a reflexão na ação que é originária no decorrer da própria prática letiva. Ato de ensinar, originado na identificação de uma ação que não resultou e da consequente estratégia para a resolver.

Existindo também a reflexão sobre a ação, surgindo de uma maneira mais pensada nos momentos após as aulas, com o registo e reflexão escrita.

Assim, penso que estes atos de reflexão tanto na Ação e sobre ação surgem como uma ferramenta essencial, pois sem reflexão todo o nosso trabalho desenvolvido deixa de fazer sentido.

Todas as reflexões e análises desde o primeiro dia de aulas, sejam elas sobre momentos de análise, planeamento ou de aplicação surgem, com o objetivo da nossa melhoria diária, dando evolução e resposta a todos os nossos conhecimentos, procurando desta maneira não só, melhorar o nosso ensino, mas também criando evolução e crescimento na nossa aprendizagem como professores.

4.2.6 Avaliação

Qualquer atividade do ser humano necessita de uma avaliação prévia, no momento e posteriormente. A escola, e este caso mais específico a disciplina de EF, não são exceções a regra. A avaliação permite ao professor identificar o nível do aluno e atuar sobre ele. Esta não pode ser apenas vista numa perspectiva unidirecional, centrada somente no aluno, pois a avaliação possibilita ao professor alterar ou manter as suas estratégias, tendo sempre em vista uma otimização da sua praxis. O processo de ensino aprendizagem é influenciado pela avaliação, pois: “avaliação da aprendizagem necessita, para cumprir o seu verdadeiro significado, assumir a função de subsidiar a construção da aprendizagem bem-sucedida. A condição necessária para que isso aconteça é de que a avaliação deixe de ser utilizada como um percurso de autoridade, que decide sobre o destino do educando, e assuma o papel auxiliar o crescimento.” (Luckesi, 2003, p.166).

No ano transato, as didáticas preconizam vivências relativamente a todas as etapas do ensino. Sendo a avaliação uma delas, sempre considerei uma tarefa complexa. Neste sentido sempre que recorri a ela, procurei sempre a opinião da minha PC e dos meus colegas para refinar esta minha capacidade.

De todos os momentos em que vivi dentro da escola do Cerco, foi no momento das avaliações que senti que deveria demonstrar um grande conhecimento sobre aquilo que estava a fazer, pois não só estava a diagnosticar os meus alunos, como também os estava a classificar no que se refere ao seu rendimento. Foram nestes momentos que senti uma gigantesca responsabilidade, pois os alunos esperavam sempre uma nota justa.

Estive sempre ansiosa nestes momentos, por pensar que os alunos poderiam não achar justas as notas, contudo e no decorrer do ano letivo, passei a ser mais consistente e confiante das minhas decisões, cada vez mais justa e controlando melhor a minha ansiedade.

4.2.7 Avaliação Diagnóstica (Inicial)

É um alicerce na determinação de objetivos e consequentemente na elaboração da UD. O professor através dela adequa os conteúdos face às informações que retirou. Esta avaliação é efetuada antes de qualquer processo de instrução. Revelou-se para mim de uma importância primordial. Pois através dela, pude construir todo o meu trabalho na área da docência, tendo em vista a obtenção de todos os objetivos traçados.

Numa fase inicial, indignava-me se o comportamento dos alunos influenciaria aquilo que pretendia observar e que isso poderia condicionar todo o processo pedagógico adequado. Foi então que, a fim de me elucidar acerca das minhas inseguranças e dúvidas, pedi ajuda a minha PC, para que através da sua experiência me pudesse auxiliar e encaminhar nesta difícil tarefa.

Agora entendo que a avaliação diagnóstica se traduz num fio condutor para o professor. Quero dizer com isto, que este fornece-lhe informações acerca daquilo que o aluno já sabe e domina num determinado conteúdo ou matéria. Através destas informações, o professor formula objetivos, e exercícios didaticamente adequados às particularidades da turma e do aluno. Assim sendo, o aluno obtém uma relação daquilo que sabe com o que posteriormente irá aprender, potenciando a sua envolvimento e motivação para a prática.

4.2.8 Avaliação Sumativa

“Classifica os resultados de aprendizagens de acordo com os níveis de aproveitamento estabelecidos [...]”

(MARCONDES, 2000, p.6)

A avaliação sumativa permite ao professor identificar se os objetivos demarcados foram cumpridos, podendo assim efetuar uma reflexão acerca daquilo que foi ou não atingido e o porquê. Emite informações acerca do aluno, e da qualidade do ensino do professor.

Para os alunos, esta avaliação constitui-se como um patamar a atingir.

Eles lutam sempre para alcançar um determinado nível, transpondo ao longo do tempo as suas dificuldades e obstáculos que vão surgindo.

Durante o EP, a atribuição desta nota final revelou-se constrangedora. Na medida em que, me questionava constantemente se realmente o meu olhar pouco treinado seria o mais correto na atribuição de valores, enquadrando os alunos aos níveis a que realmente pertenciam. Senti que o tempo destinado a esta avaliação era reduzido, pois não conseguia observar pormenorizadamente cada aluno, em cada conteúdo.

No que diz respeito às grelhas utilizadas para a avaliação, tive dificuldades em sintetizar os conteúdos que pretendia observar. Numa fase inicial estes eram muito extensos, dificultando ainda mais a capacidade de observar cada aluno em particular. Contudo, após uma reunião com a PC e com o núcleo de estágio, tentei estabelecer, tendo em conta o nível da turma, e perante todos os exercícios lecionados ao longo da UD, uma grelha mais concisa e objetiva. Após aplicar essa grelha e atribuir valores aos alunos, discutimos acerca da pertinência e veracidade daquilo que foi observado. Pude constatar que esta avaliação de caráter classificativo, revela-se um ponto de motivação para os

alunos. Uma boa nota pode conduzir o aluno a um comportamento de autossuperação e ambição.

Senti dificuldades em realizar este tipo de avaliação. Por um lado, era inexperiente e, por outro, o fato de ter várias tarefas a desempenhar ao mesmo tempo que tinha de avaliar, isso deixava-me muito ansiosa. Com isto, quero dizer que deveria ter emitido aos alunos mais feedbacks.

Nas modalidades coletivas, optei por fazer sempre a avaliação partir do jogo reduzido. Apesar de ser suposto ajudar e facilitar o processo de avaliação, para mim isso era ainda mais complicado, pois tinha de avaliar os alunos, de lhes dar feedbacks e ainda tinha de ajudar alguns nas tarefas que estavam a desempenhar, como árbitros ou marcadores. Esta quantidade de tarefas a desempenhar causavam-me uma grande tensão, sendo por vezes necessário recorrer à PC, para perceber se estava a ser justa na atribuição das notas.

Nas modalidades individuais, sentia um ligeiro à vontade, pois para além de avaliar um aluno um aluno de cada vez, não tinha tantas tarefas para desenvolver. Dessa maneira, sentia uma maior eficácia na atribuição das classificações.

Em EF não havia testes escritos, mas em algumas situações necessitei de recorrer a uma avaliação alternativa devido a alunos que se encontravam com atestado médico ou estavam lesionados. Recorri a elaboração de um trabalho escrito com conteúdos abordados ao longo das aulas. Durante as aulas também eram avaliados de diferentes formas, tais como: árbitros, treinadores, auxiliares do professor, etc.

4.3 Áreas 2 e 3 – Participação na escola e relações com a comunidade

Durante todo o estágio profissional, passamos imenso tempo na escola, tornando-se esta como se de uma segunda casa se tratasse. Passamos o nosso tempo não só a planejar, refletir, partilhar conhecimentos e lecionar, mas também assumir outros papéis na comunidade escolar.

Assim sendo, perante a minha frágil condição de saúde a passar neste momento, a minha ansiedade, não me deixou, participar em muitas das atividades propostas pelo departamento de educação física, mas, mesmo assim, tentei procurar estar sempre presente e colaborar ao máximo nas atividades desenvolvidas. Procurando assim, atingir e cumprir os objetivos que me eram propostos.

Tentei sempre que possível participar em várias atividades desenvolvidas pelo departamento de educação física, promotoras da prática desportiva, quer fosse num papel ativo, desempenhando alguma função ou mais passivo, como uma simples observadora da atividade, para conhecer o seu funcionamento e organização.

Nestas atividades, tinha alguma ansiedade e insegurança, pois desconhecia completamente a sua organização. Verdade é, que tivemos atividades idênticas na nossa faculdade, mas também é verdade que o meio escolar é bastante diferente. Através destas atividades, consegui retirar vários conhecimentos importantes para a minha futura experiência, para poder fazer mais tarde parte das suas organizações.

Assim, nos pontos seguintes irei procurar falar acerca da minha participação em tarefas desenvolvidas.

4.3.1 Direção de Turma

Relativamente à experiência do acompanhamento do trabalho da diretora de turma (DT), opção escolhida por mim em conjunto com a professora cooperante, devido à minha impossibilidade de acompanhamento do desporto escolar, derivado aos horários que coincidiam com os meus treinos no ARTUÍAS, todo o trabalho da DT no processo de acompanhamento dos alunos do 7ºC turma da qual era Professor Estagiário (PE).

Desde o início, que a Diretora de turma (DT) se mostrou bastante disponível para me receber e ajudar em tudo que fosse possível, ajudando-me a perceber quais eram as responsabilidades educativas da DT, ajudou-me a conseguir um conhecimento mais aprofundado das suas funções, desde o conhecimento aprofundado de cada aluno, percebendo as suas dificuldades, carências e necessidades sociais e educativas, possuir um dossiê de documentos ligados a cada aluno, o seu tratamento e registo de assiduidade e ocorrências que surgiam nas aulas, avaliações, planos de recuperação e preparação das próprias reuniões de turma.

De acordo com Fernández, (2005), Casos de famílias destruturadas, onde a criança passa por vários conflitos, tem consequências em diversos âmbitos da sua vida. Uma delas é em relação ao processo de ensino aprendizagem, onde muitas vezes passa a encontrar dificuldades.

Assim, percebi desde as primeiras reuniões de avaliação que era necessário um conhecimento bastante aprofundado de cada aluno, ficando a conhecer a realidade dos seus problemas sociais, pessoais ou familiares.

Foi neste momento, que percebi de facto, que existem alunos com problemas que necessitam de toda a nossa atenção e acompanhamento, para o qual é essencial um trabalho árduo com o objetivo de resolver ou amenizar esses problemas que os alunos vivenciam todos os dias.

Assim as experiências e problemas familiares que são causadores de pequenos distúrbios comportamentais nas aulas demonstrados pelos alunos,

surgem sem a nossa compreensão, mas que depois de um acompanhamento da DT são facilmente compreendidos.

A Identificação de conflitos entre alunos da turma, (caso esse que possuía, pois, a minha turma tinha bastantes alunos problemáticos, mas mesmo assim tentava ter uma boa relação com todos eles), realização de planos de recuperação para os alunos com negativas. Contudo este trabalho só é possível derivado a um trabalho em conjunto com todos os professores titulares da turma, pais e alunos, numa interligação coletiva procurando sempre o mesmo objetivo, ou seja, o de melhorar o sucesso escolar dos alunos.

A direção de turma surge então com um papel fundamental que se guia não só por tarefas de aspeto administrativo, mas também de resolução de problemas individuais, tornando-se fundamental que o diretor de turma assuma um papel de mediador, não só entre professores e alunos, mas também com os pais.

4.3.2 Reuniões

Desde o início do ano, que as reuniões foram uma constante no EP, trazendo sempre momentos de partilha e de opiniões, revendo sempre tudo que fazíamos de uma maneira construtiva.

De acordo com Alarcão (1996), o uso de estratégias de cooperação e interação na aprendizagem têm como vantagens o aumento do pensamento estratégico, da análise crítica e da resolução de problemas.

Assim, desde muito cedo que as reuniões, foram não só transmissoras de linhas orientadoras para a nossa evolução como professores, mas também um espaço em que podíamos expôr as nossas ideias, dar opiniões, falar sobre os nossos pontos fortes e menos fortes, sobre os nossos erros e tudo aquilo que poderíamos fazer para melhorar o nosso desenvolvimento e o dos nossos alunos. A complexidade dos problemas exige trabalho em equipa decorrente da assunção de projetos comuns. (Alarcão e Tavares, 2003, p. 132).

Creio que o papel do PO e o PC surgem nestes momentos de uma maneira mais vincada e efetiva. É verdade, que possuímos sempre um

acompanhamento em tudo que fazemos, ora seja feito presencialmente, ora à distância. Mas é nestas reuniões que realmente discutimos e reajustamos a nossa atividade e nos apercebemos de algumas situações que caso não fossemos alvo de observação certamente nos iriam passar um pouco ao lado.

De acordo Nóvoa (1992), o diálogo entre professores é fundamental para consolidar saberes emergentes da prática profissional. Com isto, a partilha de ideias com o PC foram uma constante, fosse em reuniões previamente estipuladas, fosse nas breves reuniões no final de cada aula, onde discutíamos e refletíamos sobre o que correu bem e menos bem, na busca de uma progressão e evolução na minha formação.

As reuniões com o PO, também se tornaram bastante úteis e serviram de grande alicerce, complementando todo o nosso processo como PE. Foram aqui também crucias, as reuniões, pois eram alvo de grande reflexão sobre o nosso desempenho e eficácia no decorrer das nossas aulas, e também alvo de partilhas de ideias, e o que poderíamos fazer para melhorar, tornando-se assim reuniões de cariz extremamente importante e enriquecedoras para a nossa formação e evolução.

Não descorando, também todas as reuniões de núcleo de estágio, ou seja, todas as reuniões que realizei com os meus colegas estagiários sem a presença do PO e PC, é verdade que não tinham um papel tão formal, mas estas também eram recheadas de reflexões do que nós, PE pensávamos das aulas uns dos outros.

Em suma, garanto que todas estas reuniões serviram sempre para a minha formação como professora e contribuíram também para potenciar o nosso poder reflexivo, não só sobre os outros, como também sobre nós.

4.3.3 Atividades na Escola

4.3.3.1 Dia do Desporto Escolar

Este evento foi o único ao qual estive presente, pois foi este evento em que estive apta. Física e mentalmente, para a ajuda nesta atividade decorrente durante a parte da manhã na escola do Cerco. Esta atividade, decorria nos dois pavilhões, com diversas modalidades a decorrerem ao mesmo tempo. Atividades essas, tais como: Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Badminton, Ténis, entre outras. Uma diversidade de atividades para proporcionar um dia de verdadeiro Desporto Escolar.

4.3.3.2 Desporto Escolar

No desporto escolar, infelizmente não tive a oportunidade de poder participar, derivado como já referi atrás, de horários incompatíveis com a minha atividade profissional, contudo tive o prazer de acompanhar e discutir as vivências que o meu colega estagiário João castro tinha.

Nesta atividade algo me ficou bem claro, que a EBSC possui uma excelente equipa de profissionais que se aplicam com muito empenho e dedicação, fornecendo aos alunos do cerco uma variedade de escolha de atividades elevadíssima.

Na EBSC, existem vinte e seis grupos/equipas distribuídas por dezanove modalidades, desde atividades rítmicas e expressivas, badminton, boccia, basquetebol, futsal, golfe, judo, natação, patinagem, voleibol, entre muitas outras.

É de realçar que ao nível de Desporto Escolar, esta escola é Campeã Nacional de Desportos Gímnicos (Ginástica Acrobática e Ginástica de Grupo) e de Tag-Rugby, em termos de imagem para o exterior o Grupo/Equipa de Ginástica é muito solicitado para atuações a nível nacional, bem como, em participações em programas televisivos,

conforme podem constatar facilmente no motor de busca Google - "Praça da Alegria" etc.

Em termos regionais também temos campeões no Ténis de Mesa, no Judo (Desporto Escolar e Federado), no Badmínton, Patinagem, Natação e no Boccia (Desporto Adaptado Escolar e Federado) e, este ano surgiram novas modalidades, com vista a potenciar bons resultados, modalidades essas, tais como, o Rugby de 7 (Desporto Escolar e Federado), o Voleibol, o Basquetebol, as Danças Urbanas e o Futsal.

Concluindo, permanece uma experiência valiosa sobre a dedicação e esforço que os professores devem possuir para que tal possa acontecer, pois sei que os professores dedicavam muito do seu tempo, como também dispensavam muito do seu tempo pessoal para a preparação e organização destas atividades práticas.

4.3.3.3 A Despedida

Como o próprio nome indica, uma despedida, nunca é muito bem percecionada, ou seja, eu falo por mim, não gosto de despedidas. A despedida da turma do 7º ano e do 6º ano foi um pouco triste. Principalmente a despedida do 7º ano, pois foi essa minha turma, não esperava que chegasse tão rápido ao fim o estágio. Mais uma experiência, experiência essa que levarei para toda a minha vida. Pois, quando gostamos de algo que fazemos, sempre será lembrado.

Perante tudo este estágio, e não dando conta do tempo passar tão rápido, surge então a última aula, o último contacto com os alunos, uma sensação de tristeza e ao mesmo tempo alegria, por ter proporcionado e ter recebido da parte deles momentos bastante gratificantes, pois finalmente estava feliz por ter concluído o ano letivo, de ter correspondido a todas as exigências proclamadas pelo EP, pelo PC, PO e por ver a conclusão do curso cada vez mais perto.

Mas como em tudo na vida tem um fim, fica agora um vazio, por toda esta ligação, amizades e laços que criamos

Em suma, ficam sempre guardadas as recordações, não só, do papel fundamental que todos tiveram durante a minha formação, mas também, a vontade e a esperança de poder voltar um dia a lecionar nesta escola. Mas se isso não acontecer, fica pelo menos a certeza de que que vos irei visitar e ser sempre a vossa amiga e eterna professora.

Por fim, na última aula, numa primeira parte, fizeram a sua autoavaliação e depois deixei que todos divididos por grupos, fizessem o que mais gostavam. Perante este momento, deparei-me com algumas situações, tais como: “professora vai voltar a ser nossa professora para o ano?”; “oh professora venha jogar connosco”.

Vou ser muito sincera, neste momento senti várias emoções, senti-me comovida, pois um aluno chegar à nossa beira e dizer que vai ter saudades minhas porque adorou ser meu aluno, isso é altamente gratificante para uma professora estagiária. E de alguma maneira, como professora, consegui cativar, motivar e proporcionar momentos de aprendizagem aos meus alunos.

Por fim, e na parte final da aula mencionei perante toda a turma e do PC, onde agradeci tudo que fizeram por mim durante todo este percurso, todas as vivências que me proporcionaram para a minha formação, e principalmente por terem sido os primeiros alunos na minha futura vida profissional.

Como não seria de esperar, no fim uma fotografia de grupo.



Figura 11. Última Aula Do 7º ano



Figura 12. Última Aula Do 6º ano

4.4 ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional

Esta área, inspira a reflexão do que foi realizado considerando-se essencial para a nossa formação como professores. Pois, neste caminho percorrido até aqui, um professor deverá sempre manter-se em constante evolução, para não só se adaptar ao meio envolvente, como também, aos seus alunos e orientações gerais.

Essa procura passa também pela nossa curiosidade em saber mais, e tentar proporcionar o melhor dos nossos conhecimentos aos nossos alunos, assim de acordo com Freire (1996, p.15), “não haveria criatividade sem a curiosidade que nos move e que nos põe pacientemente impacientes diante do mundo que não fizemos, acrescentando a ele algo que fazemos”.

Com isso, esta incessante procura de conhecimento e de evolução da nossa parte só nos irá trazer benefícios, ou seja, já que neste longo percurso estamos sempre a aprender e a evoluir competências, o que é importante manter esta curiosidade sobre novos conhecimentos e uma grande criatividade para a resolução dos problemas do dia-a-dia, que surjam através dos nossos alunos ou derivado as nossas fragilidades como professores.

Assim, mais uma vez mostra-se fundamental o papel reflexivo sobre toda a nossa análise, planeamento e aplicação, pois “Nenhum humano se pode eximir à atividade de pensar. Pensar é algo que acontece naturalmente e de pouco vale tentar ensinar a outro como fazê-lo exatamente.” (Alarcão, 1996).

Esta vontade constante de pensar sobre todas as minhas decisões, na procura da melhoria das minhas competências, este EP mostrou ser uma mais valia na minha formação, pois através dele adquirimos, não só um ampliado repertório de valências e de experiências, mas também uma capacidade reflexiva sobre a prestação dos alunos sobre nós como professores. É sempre mais fácil detetar o erro dos outros, do que o nosso próprio erro. Contudo isto, surge então o debate, pois pouco serve a

reflexão individual, se também não houver uma partilha de conhecimentos com alguém, ou seja, outros colegas da área, colegas estagiários, PC E PO, alguém que nos faça realmente ver aquilo em que fomos menos bons, que seja capaz de com pequenos ajustes, possa potenciar a nossa atividade.

Posso, contudo, afirmar que o EP foi uma mais-valia para o meu futuro como professora, pois fez-me ver o ensino de uma maneira diferente, fez-me querer investigar mais, procurar mais e considerar todos os aspetos de matérias que supostamente pensava que já tinha adquirido. Potenciou o meu poder reflexivo, não só mental, mas também a capacidade de passar para o papel tudo o que refletia.

Em suma, devo de dizer que a minha ansiedade por vezes me fez desistir do estágio, mas com a ajuda constante da minha família e Professora Dárida, não me deixei ir abaixo e consegui acabar o estágio, de uma maneira boa. Pois a minha ansiedade, também me levou a pensar, não estar apta para colocar as minhas aprendizagens e conseguir dominar algumas “cadeiras” que tinha ainda por concluir. Contudo e aproveitando a oportunidade que me deram, tenho que dizer, que este EP foi mesmo uma mais-valia em tudo, ajudou-me, não só, a compreender melhor toda a organização e desenvolvimento de todo o processo de ensino, como também me ajudou a finalizar a cadeira de Didática Geral do Desporto.

5.CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

“O sonho é a satisfação de que o desejo se realize”

Segmund Freud (2012)

É chegado o fim do tão longo caminho, um caminho árduo, mas muito compensador. Uma experiência que nunca esquecerei, onde desfrutei a oportunidade de poder ensinar, aprender, errar e melhorar todas as minhas competências, mas melhor que tudo isso, a capacidade de crescer não só como professora, mas também como mulher.

O EP, teve uma enorme importância na minha formação, logo desde os primeiros dias, confrontada com uma grande vasta diversidade de tarefas a realizar. Visto ter começado um pouco depois do início do ano letivo, pelo que já referi anteriormente, a minha ansiedade, deparei-me com a sensação de alguma inexperiência, pois havia de ter de fazer muito em tão pouco tempo, e a quantidade de informação era infinda. Mas, parece que isso tudo me fez ter ainda mais vontade e garra para continuar, pois seria o ano de todas as decisões, o ano do tão aclamado sonho realizado.

Contudo isto, decidi investir mais, lutar mais, adquirir mais competências, conhecimentos e novas aprendizagens. Isto só se tornou possível ao realizar este estágio, onde realmente fazia o que gostava, e onde me sentia bastante motivada com menos receio de falhar, pois é com o tempo e com os erros que vamos aprendendo. E por fim, chega a vontade oriunda de um sonho tornado realizado.

Tropecei várias vezes, vários foram os momentos de desistência, mas à medida que o tempo passa e olhamos para o que queremos realmente, o nosso verdadeiro sonho, tudo se torna mais fácil.

A preciosa ajuda da professora Dárida Castro foi fundamental para que não voltasse a cair novamente.

Durante o meu estágio lutei, quase caí, mas foi nesse “quase cair”, que pensei: calma Cátia porque tu vais conseguir. Então, foi aí que agarrei com unhas e dentes todos os conselhos dados pelas pessoas que gostavam de mim, incluindo a professora Dárida, para continuar motivada para concluir o meu sonho.

Nesta fase de PE e lecionar durante um ano na EBSC, foi extremamente compensadora, onde pude ensinar, transmitir conhecimentos e valores, tocar no coração das crianças. Para mim o essencial ficou realizado, ou seja, ensinar. Estou imensamente agradecida por ter lecionado nesta escola.

Agora perguntam vocês, e então quais os teus planos para o futuro? Acima de tudo, quero continuar a ser treinadora, depois quero poder concorrer para as escolas para poder continuar o trabalho que tenho vindo a fazer até aqui. Sabendo de partida que será difícil ser colocada, continuarei a trabalhar com crianças e jovens e com os departamentos de formação, ensinando e transmitindo os meus conhecimentos na modalidade que mais gosto.

Em suma, sei que tenho de evoluir muito mais, pois este EP foi um pequeno exemplo na minha vida como professora, perante o que me pode surgir no futuro ao ensinar nas escolas.

Tal como referi anteriormente, vou sempre manter os meus valores e a minha personalidade, pois foram eles que me ajudaram a conseguir atingir a meta. Vou continuar a lutar mantendo sempre a minha curiosidade em querer aprender sempre mais e mais, podendo chegar assim ao mais alto nível de uma Professora de Educação Física.

“Quem vai em busca dos montes não se detém a recolher as pedras do caminho”

Paulo Coelho.

6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, I. (1996). Formação Reflexiva de Professores: Estratégias de Supervisão. Porto Editora
- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). Supervisão da prática pedagógica (2ªEd.). Coimbra: Edições Almedina.
- Carrasco, J. F. (1989). Como avaliar a aprendizagem (J. M. P. M. Azevedo, trad.). Rio Tinto: Edições ASA/ Clube do Professor.
- Fernández, Isabel. Prevenção da violência e soluções de conflitos: o clima escolar como fator de qualidade. São Paulo: Madras, 2005.
- Freire, P. (1996). Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa (25ª ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Freire, Paulo, 1997. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. Paz e Terra, São Paulo.
- LEITE, Dante Moreira. Educação e Relações Interpessoais. In: PATTO, M. H. S. Introdução à Psicologia Escolar (org.). São Paulo: T. A. Queiroz, 1983, p. 234-257
- LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 1994.
- Luckesi, Cipriano. Avaliação da aprendizagem escolar. São Paulo, Cortez, 1998, 7ª edição.
- Marques, A. (2010a). A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável: Estudo de um Caso. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

- Matos, M. G., Carvalhosa, S. F., & Dinis, J. A. (2002). Fatores associados à prática de atividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1, pp. 57- 66
- Metzler, W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allynand Bacon.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Coord.), *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, Instituto de Inovação Educacional.
- Schön, D. (1987). *Educating the reflective practioner*. São Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Programa Nacional de Educação Física – 2º Ciclo. (2001). Documento elaborado pelo Ministério da Educação.
- Programa Nacional de Educação Física – 10º,11º,12º. (2001). Documento elaborado pelo Ministério da Educação.
- Projeto Curricular de Educação Física. (2015/2016). Documento elaborado pelo grupo de Educação Física da ESC. Documento não publicado.
- Projeto Educativo da ESC. (2013/2017). Documento elaborado pela ESC. Documento não publicado.
- Regulamento Interno da ESC. (2015/2016). Documento elaborado pela ESC. Documento não publicado.
- Rosado, A., Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas*. Lisboa. Omniserviços.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto: melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. Lisboa: ed. FMH, 69-130.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. In I. Mesquita & A. Rosado (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

- . Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Second Edition. Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1996). Physical education and educational reform: The case of sport education. In Silverman S, Ennis C (Eds) *Student learning in physical education*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Siedentop, D. e Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4^a ed.). Mountain View, California: Mayfield Publishing.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities knowledge structures approach*. Champaign, IL: HumanKinetics.

7.ANEXOS

Anexo 1- Plano anual 7ºAno

7ºAno

1º Período

1º/2º Rolamento		Data	Setembro/Octubre – Ginásio I (3ª e 5ª)													Novembro/Dezembro – Ginásio Ginástica (3ª e 5ª)												
			Aulas													Aulas												
			22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	1	3	8	10	15	17
			1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	19/20	21/22	23/24	25/26	27/28	29/30	31/32	33/34	35/36	37/38	39/40	41/42	43/44	45/46	47/48	49/50	51/52
Treino Funcional			•																							•		
Futebol				A D	•	•	•		•		•	•	•	•	AS XX													
Ginástica																AD	•	•	•	•	•	•	•	•			25 XX	
Cultura Desportiva			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Condição Física																												
Resistência				•		•			•		•		•															
Força			•		•						•		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Velocidade			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				

2º Período

3º/4º Rolamento		Janeiro/Fevereiro – Exterior (3ª e 5ª- Nenhum espaço)												Fevereiro/Março – Ginásio I (3ª e 5ª- Nenhum espaço)																							
		Data												Data																							
		Aulas												Aulas																							
		Atletismo												Atletismo																							
Condição Física		Aulas												Aulas												Aulas											
		Atletismo												Atletismo												Atletismo											
		Andebol												Andebol												Andebol											
		Treino Funcional												Treino Funcional												Treino Funcional											
Condição Física		Cultura Desportiva												Cultura Desportiva												Cultura Desportiva											
		Resistência												Resistência												Resistência											
		Força												Força												Força											
Condição Física		Velocidade												Velocidade												Velocidade											
		Velocidade												Velocidade												Velocidade											

3º Período

5º/6º Rolamento	Data		Abril/Maio – Ginásio I (3ª e 5ª- Nenhum espaço)										Maio/Junho – Ginásio I (3ª e 5ª- Nenhum espaço)									
	Aulas		5	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	14	17	19	23	24	26	31	2
			95/9	97/9	99/5	101/	103/	105/	107/	109/	111/1	113/	115/	117/	119/	121/	123/	125/	127/	129/	131/132	133/
			6	8	00	102	104	106	108	110	12	14	116	118	120	122	124	126	128	130		134
			AD	•	•	•	•		•	•	•	•	AS									
Basquetebol																						
Judo																						
Cultura Desportiva				•																		
Condição Física	Resistência			•			•															
	Força			•	•	•	•	•		•			•	•	•		•					
	Velocidade				•		•						•									

Anexo 1. Plano Anual 7ºAno

Anexo 2- Extensão e conteúdos na modalidade de Futebol

Conteúdos		Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Relação Com Bola	Passe	Avaliação Diagnóstica (AD)	I/E	E	E/C				Avaliação Sumativa (AS)
	Recepção de Bola		I/E	E	E/C				
	Condução e controlo de Bola		I/E	E	E/C				
	Finta		I/E	E	E/C				
	Remate			I/E	E	E/C			
	Posição Defensiva					I/E	E	E/C	
Princípios Ofensivos	Penetração					I/E	E	E/C	
	Cobertura Ofensiva					I/E	E	E/C	
Princípios Defensivos	Contenção				I/E	E	E/C		
	Cobertura Defensiva					I/E	E	E/C	

Anexo 2. Extensão e Conteúdos Na Modalidade de Andebol

Anexo 3- Plano de aula

Plano de Aula				
Unidade Didática: Futebol	Data: 2 de Fevereiro de 2016	Aula nº:6/8	Horário: 14h25	Duração: 45 min.
Material da Aula: - Bolas de Futebol - 1 Apito - Cones - Coletes	Local: Ginásio 1	Turma: 7ºC	Professores: Cátia Mota	Nº de Alunos: 22
	Função Didática: Introdução/Exercitação/Consolidação		Professora Cooperante: Dárida Fraga Castro	
	Objetivo da Aula: Habilidades Motoras: Exercitação da Posição Defensiva; Penetração; Posição Ofensiva. Exercitação/Consolidação do Princípio Defensivo: Conçãoção.			
	Condição Física: Estimular a condição física dos alunos, principalmente as capacidades motoras coordenativas e condicionais dentro da modalidade de Futebol. Conceitos Psicossociais:Fomentar os conceitos de autonomia, responsabilidade e trabalho de grupo. Nível: Elementar			

	Objetivos da aprendizagem	Situações de Aprendizagem	Organização Professor/Aluno	Componentes Críticas	
Parte Inicial	-	- Diálogo com os alunos sobre os conteúdos a abordar na aula, regras de funcionamento e formas de organização e presenças.	- Alunos inicialmente dispostos em semicírculo para formar equipas. 	-	5'

Parte fundamental	- Exercitar a penetração com oposição, dando mais do que uma possibilidade de finalização fácil.	- 3x1	 - Uma baliza sem guarda-redes, alunos jogam 1x1 com dois apoios ao atacante, este tem a opção de usar os apoios de modo a progredir no terreno e finalizar. Trocam de posições à ordem do professor.	- Penetração; - Posição defensiva; - Cobertura ofensiva.	10'
	- Exercitar os Princípios Ofensivos/Defensivos	- Jogo 3x3 (GR+2x2+GR)	 - Situação de Jogo 3x3, sendo que, na equipa que defende, um dos elementos é guarda-redes. A equipa atacante tem de fazer cobertura ofensiva ao portador da bola, criando linhas de passe.	- Criar linhas de passe; - Quando não tem linhas de passe, então optar pela penetração.	10'

	- Posição defensiva; - Princípios Ofensivos: Penetração e cobertura ofensiva; - Princípios Defensivos: Contenção e cobertura defensiva.	- Jogo (Gr+4x4+Gr)	 - No jogo 5x5, os jogadores vão aplicar todas as técnicas dadas até ao momento.	- Não é permitida a entrada do jogador antes da linha, para para rematar.	15'
Parte Final	Retorno à Calma	- Diálogo com os alunos acerca do que foi dado na aula.	- Alunos dispostos em semicírculo separados uns dos outros, realizam alongamentos. 	-	5'

Anexo 3. Plano De aula

Anexo 4 – Critérios de Avaliação em Voleibol

Critérios de Avaliação	
Não executa	Não executa nenhuma componente crítica;
Executa	Executa pelo menos uma componente crítica;
Executa Bem	Executa todas as componentes críticas.

Conteúdo	Componentes Críticas
<u>Passe</u>	- Colocação do corpo debaixo da trajectória da bola; - A bola é tocada com a superfície interior dos dedos ligeiramente acima e à frente da testa; - Acompanha a execução do passe um movimento global de extensão do corpo (M.I e M.S) com o movimento convergente dos braços.
<u>Manchete</u>	- Antebraços unidos (braços em extensão completa) e mãos (sobrepostas ou com uma envolvendo a outra); - Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços; - M.I flectidos.
<u>Serviço por Baixo</u>	- Flexão dos M.I e acentuado abaixamento do centro de gravidade; - Batimento com a bola em extensão e com a mão aberta e “rígida”; - Passagem do peso do corpo para o apoio mais avançado.
<u>Posição Base</u>	- M.I flectidos e pés afastados à largura dos ombros (um ligeiramente à frente do outro); - Tronco ligeiramente inclinado à frente (Bacia em retroversão); - M.S flectidos e afastados com cotovelos junto à bacia, e palmas das mãos viradas uma para a outra.
<u>Deslocamentos</u>	- Pés afastados à largura dos ombros; - M.I em flexão; - Deslocamentos de forma rasante, sem perder o contacto com o solo.