



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Educação Física: aprendizagem para a vida e uma vida de aprendizagem

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional,
apresentado com vista à obtenção do 2º
Ciclo de Estudos conducente ao Grau de
Mestre em Ensino da Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário, da
Faculdade de Desporto da Universidade
do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei
74/2006, de 24 de março, na redação dada
pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto
e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio

Professora Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

Ricardo Jorge Vieira Sousa

Ficha de Catalogação

Sousa, R. (2020). *Educação Física: aprendizagem para a vida e uma vida de aprendizagem*. Porto: R. Sousa. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, IDENTIDADE PROFISSIONAL, PRÁTICA PEDAGÓGICA, INDIVIDUALIZAÇÃO DO ENSINO

Dedicatória

Aos meus pais, que sempre me apoiaram, que sempre foram o meu exemplo a seguir! Dizem que não devemos conhecer os nossos heróis mas eu nasci dos meus.
Obrigado Pai e Mãe.

AGRADECIMENTOS

À minha Mãe, que sempre me motivou, incentivou e foi a minha inspiração em todo o meu percurso académico sendo um exemplo de dedicação e trabalho.
Ao meu Pai que sempre foi um exemplo do Homem que quero ser. Os meus 2 pilares que sempre me apoiaram e estiveram comigo em todos os momentos. Tudo o que sou deve-se a eles.

À minha irmã por toda a paciência de me aturar durante todos os anos, não teve tarefa fácil.

À minha Avó por me ter passado a sua garra e por todo o carinho e proteção que sempre me deu.

Ao meu Avô que desde novo admirei pelo seu conhecimento e inteligência me fez querer saber sempre mais.

Ao Professor Cooperante José Carlos Carvalho por me ter ajudado sempre a ultrapassar as minhas dificuldades, a fazer-me sentir como parte da Escola e ter-me ajudado a crescer como profissional sempre com boa disposição. Nunca me vou esquecer da importância que teve ao longo deste ano.

À Professora Orientadora Paula Silva por sempre me ter esclarecido em todas as minhas dúvidas sempre com toda a disponibilidade e paciência mesmo nos tempos mais difíceis de confinamento para orientar todo o meu desenvolvimento.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio porque sempre mostraram companheirismo, ajuda e amizade durante todo o caminho. Foi um prazer percorre-lo ao vosso lado.

A todos os Professores e Funcionários que tive contacto diário que sempre me receberam de braços abertos sempre prestáveis.

Aos meus amigos, por toda a força, incentivo e acima de tudo amizade.

Aos meus colegas de Mestrado por toda a ajuda e apoio, sem vocês tinha sido muito mais difícil toda a caminhada.

Um último agradecimento à minha turma residente que sempre se mostraram interessados, empenhados, sempre me respeitaram e acarinharam como Professor, terei sempre um lugar especial guardado na memória para estes alunos.

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1 - Pavilhão de Educação Física da Escola Secundária de Ermesinde	10
Figura 2 - Planeamento Anual de Matérias	14
Figura 3 - Planeamento de aulas síncronas	15
Figura 4 - Plano da Unidade Didática da modalidade de Voleibol da Turma 10º	20
Figura 5 - Critérios de Avaliação apresentados aos alunos	23
Figura 6 - Composição curricular de Educação Física.....	49

ÍNDICE GERAL

Dedicatória.....	III
AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMO	XI
ABSTRACT	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS	XV
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL.....	3
2.1. Autobiografia Reflexiva.....	3
2.2. Expectativas relativas ao Estágio Profissional	4
2.3. Concepções iniciais de Escola.....	6
3. CARACTERIZAÇÃO INSTITUCIONAL	9
3.1. Caracterização da Escola	9
3.2. Caracterização das Turmas	11
3.2.1. Turma 10º Ano Residente	11
3.2.2. Turma Partilhada 6º Ano	12
3.3. Núcleo de Estágio	12
4. PRÁTICA PEDAGÓGICA	13
4.1. Planeamento Anual	13
4.2. Planificação do Ensino à Distância no 3º Período	15
4.2.1. Objetivos e Justificação do Ensino à Distância.....	17
4.2.2. Funcionamento do Ensino à Distância	17
4.2.3. Dificuldades do Ensino à Distância	18
4.3. Unidades Didáticas	19
4.4. Planos de Aula	20
4.5. Observações de Aulas	20
4.6. Avaliação	22
4.6.1. Avaliação Diagnóstica.....	23
4.6.2. Avaliação Formativa	24
4.6.3. Avaliação Sumativa.....	25
4.7. Modelos de Ensino.....	27
4.7.1. Modelo do Ensino do Jogo para a Compreensão	27

4.7.2.	Modelo de Instrução Direta	29
4.7.3.	Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo	29
5.	CONSTRUÇÃO DA MINHA IDENTIDADE PROFISSIONAL AO LONGO DO ESTÁGIO	31
6.	PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DA ESCOLA	35
6.1.	Reuniões de Departamento.....	35
6.2.	Reuniões de Conselho de Turma	35
6.3.	Dia Europeu do Desporto Escolar	36
6.4.	Semana da Orientação	36
6.5.	Torneio Gira-Vólei	37
7.	EXPECTATIVAS VS OBJETIVOS	39
7.1.	Individualização dos alunos	39
8.	SUGESTÕES METODOLOGICAS AO CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	47
8.1.	A Educação Física como forma de Inclusão	48
9.	CONCLUSÃO	51
	BIBLIOGRAFIA.....	53
	ANEXOS.....	XVII
	Anexo 1 – <i>Roulement</i> de Espaços	XIX
	Anexo 2 – Ficha de Caracterização do Aluno	XX
	Anexo 3 – Questionário Badminton.....	XXI
	Anexo 4 – Formato do Plano de Aula	XXIII
	Anexo 5 – Ficha de Observação	XXIV
	Anexo 6 - Ficha de Avaliação Diagnóstica.....	XXIV
	Anexo 7 – Teste Teórico 1º Período.....	XXV
	Anexo 8 – Mapa de circuito de Orientação	XXX
	Anexo 9 – Torneio Gira-Vólei.....	XXXI

RESUMO

O presente relatório foi realizado no âmbito do Estágio Profissional com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio Profissional foi realizado na Escola Secundária de Ermesinde contando com a colaboração do Professor Cooperante e a Professora Orientadora e ainda mais dois colegas Estagiários dentro do Núcleo de Estágio. Nele, vou abordar a temática da individualização do ensino dos alunos e a relevância da definição de objetivos realistas e ao mesmo tempo estimulantes, assim como a conjugação com o fator expectativas geradas nos alunos e como devemos transmitir expectativas positivas, com base na minha vivência nas aulas, e a relação destes efeitos nos alunos. Esta foi sem dúvida a etapa mais importante da minha vida profissional e a porta de entrada para a tão desejada profissionalização. Durante todo o ano letivo deparei-me com uma série de momentos relevantes para a minha aprendizagem: a utilização dos modelos de ensino nas diferentes modalidades e turmas, o ensino à distância causado pela pandemia, as reflexões de aulas, observações, reuniões, avaliações, etc. A participação em atividades da escola como conselhos de turma e nas atividades desportivas organizadas pela Escola completaram a minha formação pondo-me na posição de futuro Professor de Educação Física. Aqui surgem algumas sugestões de currículo, funcionamento e metodologias para o ensino da Educação Física. Concluo o relatório com algumas perspetivas futuras do que pretendo que seja a minha prática profissional com uma análise crítica de todo o trabalho realizado durante este ano letivo. Este documento reflete toda a experiência vivida enquanto Professor Estagiário, seja em forma de descrição ou reflexão, mostrando todo o processo de construção da minha identidade profissional, as minhas conceções do processo ensino-aprendizagem e a minha atuação na Escola, desde o planeamento à avaliação.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, IDENTIDADE PROFISSIONAL, PRÁTICA PEDAGÓGICA, INDIVIDUALIZAÇÃO DO ENSINO

ABSTRACT

The present report was carried out within the scope of the Professional Internship with the intention of obtaining the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The Professional Internship was accomplished at the Escola Secundária de Ermesinde, with the collaboration of the Cooperating Professor and the Advisor Teacher and two additional fellow Interns within the Internship Nucleus. In it, I will address the topic of the individualization of students' education and the importance of setting realistic and stimulating goals, in addition to the correlation with expectations generated in students and how we should transmit positive expectations, based on my own experience in class, and the effects of these issues on the students. This was undoubtedly the most important stage of my professional life and the gateway to the so desired professionalization. Throughout the school year, I came across a series of moments relevant to my learning: the use of various teaching models in different categories and classes, distance learning instigated by the pandemic, class introspection, observations, meetings, assessments, etc. The participation in school activities, such as class councils and sports activities organized by the school, completed my formation and were able to put me in the position of a future Physical Education Teacher. Here are some suggestions for curriculum, operation and methodologies for teaching Physical Education in a school context. I conclude this report with some future perspectives of what I intend to be in my professional practice, comprising a critical analysis of all the work done during this year. This document reflects all of the experiences I have undergone as a Trainee Teacher, be it in a descriptive or reflective structure, displaying the entire process of building my professional identity, such as my conceptions of the teaching-learning process and my practice in School, from planning to evaluation.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL INTERNSHIP, PROFESSIONAL IDENTITY, PEDAGOGICAL PRACTICE, INDIVIDUALIZATION OF LEARNING

LISTA DE ABREVIATURAS

EF – Educação Física

EJPC - Ensino do Jogo para a Compreensão

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

DAC – Domínio de Autonomia Curricular

NEE – Necessidades Educativas Especiais

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

PC – Professor Cooperante

PE - Professor Estagiário

PO – Professora Orientadora

UD – Unidade Didática

1. INTRODUÇÃO

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do Estágio Profissional (EP) do Mestrado de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). É um conjunto de ideias pessoais que surgem da experiência prática e as vivências obtidas no ambiente escolar na forma de descrição, relato, percepção e opinião pessoal fundamentada com enquadramento teórico. Tudo parte do melhor interesse dos alunos. Irei partilhar as minhas concepções do processo ensino-aprendizagem assim como a forma como estas foram construídas, através das dificuldades sentidas, dos sucessos e insucessos vividos ao longo de todo o meu percurso escolar e principalmente durante o Estágio.

O Estágio Profissional foi o culminar de todo um percurso de aprendizagens onde me foi possível pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos até então assim como a continuação da construção da minha identidade profissional como futuro Professor de Educação Física.

Tenciono expor todo o trabalho realizado no âmbito do Estágio Profissional, seja na forma de planeamentos, reflexões, atividades participadas e organizadas na Escola. Dada a pandemia que afetou todas as áreas do país e do Mundo vivemos uma nova realidade no que ao Ensino diz respeito, o Ensino à distância. No meu entender apesar de ter perdido oportunidade de aplicar na prática as modalidades do 3º Período, o trabalho feito ao longo de todo o 3º Período foi enriquecedor. A Educação Física concebe-se como uma disciplina prática e ter tido oportunidade de lecionar matéria teórica relacionada com a Educação Física e do Desporto assim como o Ensino à Distância foi uma experiência única a qual nenhum professor com anos de experiência tinha vivido.

No meu entender o Ensino em Portugal urge novas metodologias principalmente na construção do Currículo Escolar e na **Individualização dos Alunos**, irei então argumentar o meu ponto de vista alternativo da possibilidade de melhora do que está estabelecido. Irei também abordar problemática dos

efeitos das **Expectativas** geradas nos alunos *versus* **Objetivos** estabelecidos e consequente desempenho dos alunos consoante o que é esperado deles em contexto escolar e ambiente familiar.

Irei então abordar no **capítulo 2** o meu percurso até aqui, as minhas motivações e as minhas expectativas iniciais em relação ao Estágio.

No **capítulo 3** toda a contextualização da Escola, turmas e Núcleo de Estágio onde estive inserido.

No **capítulo 4** todo o planeamento e processo prático realizado ao longo do ano letivo.

No **capítulo 5** os processos de construção da minha identidade profissional e os fatores decisivos para a mesma.

No **capítulo 6** as atividades nas quais participei como elemento ativo na comunidade escolar e a influência dessas atividades no meu crescimento enquanto profissional.

No **capítulo 7** a gestão do fator expectativas dos alunos com os objetivos destes e os estabelecidos, problemática que me surgiu durante o processo realizado no capítulo 4.

No **capítulo 8** deixo algumas sugestões ao currículo de Educação Física para um melhor funcionamento e enriquecimento curricular dos alunos.

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

2.1. Autobiografia Reflexiva

Desde muito novo sempre tive uma grande paixão pela prática desportiva, os meus tempos livres eram passados a praticar desporto ou a ver qualquer tipo de modalidades desportivas, desde o Ciclismo à Natação. Tinha o sonho de ser atleta profissional, de futebol ou de natação especialmente. Fui praticante de natação e participei em provas competitivas e a sensação de ganhar medalhas era algo único. Isto fez com que eu fosse sempre muito competitivo, inclusive nas aulas de Educação Física. Como sempre tive “bichos-carpinteiros” (desde o berço, segundo relatos dos meus pais) era difícil passar tanto tempo sentado numa sala de aula pelo que para mim as aulas de Educação Física eram uma alegria. Com o passar dos anos e após várias tentativas falhadas no futebol e natação conformei-me com a prática desportiva como forma de lazer.

No entanto encarei sempre o Desporto como parte de mim e decidi então tirar a licenciatura na área do Desporto, também muito em parte pelo gosto incutido em mim pelos meus professores pela Educação Física (EF). Sempre tive o apoio e o incentivo dos meus pais para seguir os meus sonhos e entrava então numa nova fase de descoberta. Entrei na faculdade com o objetivo de ser Professor de Educação Física, mas à medida que ia aprendendo mais, ia-me inclinando para o Alto Rendimento. Assim ia ter oportunidade de seguir a via competitiva mas agora como treinador.

Algo que sempre apreciei foi a força do Desporto enquanto mobilizador de massas, como fenómeno político, como elemento histórico e cultural e por primar pela excelência e superação do ser Humano. Comecei a idolatrar a grandeza mesmo que de modalidades que nunca pratiquei com exemplos históricos como Jesse Owens como marco simbólico e histórico, Muhammad Ali como exemplo de que o Desporto é também um fenómeno político de causas, Michael Jordan como exemplo de rigor, Michael Phelps como exemplo de excelência ou Cristiano Ronaldo como exemplo da superação diária e competitividade consigo mesmo, entre tantos outros. O espírito Olímpico fascina-me.

Acabada a licenciatura e chegada a hora de decisões acabei por não tomar nenhuma e tentei arranjar trabalho na área. Nesse período tive a oportunidade de trabalhar em Atividades Extracurriculares com alunos do 1º Ciclo enquanto Professor de Atividade Física e Desportiva e posteriormente trabalhar com crianças dos 6 aos 15 anos de idade num campo de férias. Isto reanimou em mim o porquê de ter ingressado na área do Desporto, o Ensino. A partir daí fiz desse o meu objetivo, ser Professor de Educação Física. Tinha como objetivo então colmatar as dificuldades que havia sentido no ano anterior.

Para mim, ter a oportunidade de contribuir para a aprendizagem e evolução dos alunos, assim como fizeram comigo, é bastante gratificante e foi algo que durante este Estágio Profissional me fez sentir como sendo já parte integrante da Escola e Professor. Conseguir fazer com que os alunos evoluam desde o ponto de partida até aos objetivos que lhes propomos é de facto um processo fantástico de dar e receber em que aprendemos com eles e que eles aprendem connosco. “Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender.” (Freire, 1996) Todo o nosso trabalho tem de ser feito em prol dos alunos e com vista aos seus melhores interesses, é para eles que trabalhamos. Cada dia que passa, cada aula, cada nova experiência, trabalho e reflexão, estou mais certo que estou no caminho certo, com rumo, um objetivo, um propósito, ser Professor de Educação Física. Ao longo desta viagem de altos e baixos de momentos à deriva, sem rumo finalmente tenho o mapa do tesouro na minha posse e sei, como e acima de tudo onde quero ir.

2.2. Expectativas relativas ao Estágio Profissional

Neste novo capítulo da minha vida, o mais importante de todo o meu percurso académico, cheguei com a vontade de colmatar os meus pontos fracos enquanto futuro Professor de Educação Física. No entanto, e apesar de ter tido experiências profissionais na área e vivências do 1º ano de Mestrado nas aulas de Didáticas Específicas do Desporto, só posso tentar melhorar a minha perceção do que sou enquanto Professor ou os meus defeitos enquanto pessoa pois a minha identidade profissional e conceção do ensino está ainda a ser formada. Não posso dizer que chego ao Estágio como que uma “tela em branco”,

obviamente que tenho as minhas ideias sobre o que deve de ser o ensino, os seus propósitos, os objetivos, mas entrei no Estágio com a mente aberta, com a noção de que tudo o que eu poderia achar que seriam os meus pontos fortes na verdade não o serem, como por exemplo, a capacidade de comunicação e daí ter de construir novas formas de trabalhar e até de pensar. Cheguei com vontade de construir e desconstruir as minhas conceções do processo Ensino-Aprendizagem e com vontade de pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos até então. Com intenção de confrontar a idealização que tenho da Escola com a realidade. Na minha experiência enquanto aluno tive professores que me inspiraram e cativavam a ser melhor e a ultrapassar as dificuldades, e outros que não conseguiam captar a minha atenção para o conteúdo lecionado. A nossa perceção de como lidar com certas situações advém da repetição de como vimos estas situações a serem resolvidas pelos professores. Tal como muito do que somos é criado pelas nossas experiências de vida, então como professores não será diferente, certo? Errado, temos o direito e principalmente o dever de mudar o que está errado, de cativar e pensar nos alunos e não só no que será mais fácil para nós enquanto professores pois mesmo a dificuldade que impusermos a nós mesmos ajudar-nos-á a nos tornarmos melhores profissionais e pessoas. É impossível dissociar o que somos na nossa vida pessoal do que somos na nossa vida profissional tal como nos diz António Nóvoa (Nóvoa, 2009) “a profissionalidade docente não é possível deixar de se construir dentro da personalidade do professor”, posto isto, penso que o facto de sempre ter praticado desporto fez com que me ajudasse a querer fazer mais e melhor e na procura de melhorar as minhas fraquezas enquanto profissional. Considero que as minhas principais características a melhorar inicialmente seriam a intervenção pedagógica a nível de feedback, por vezes conseguia identificar o que o aluno estava a fazer mal mas tinha alguma dificuldade em intervir com critério e o tempo de instrução, talvez por excesso de zelo e para ter a certeza que os alunos entendem o exercício demoro algum tempo pois quero ter a certeza que todos percebem bem o que é suposto fazer, mas ao dar a instrução, ao mesmo tempo, a dar instrução, feedback, demonstração. No decorrer do Estágio consegui

corrigir estes meus pontos fracos principalmente no tempo de instrução através da utilização de palavras-chave.

Desde o ano passado depois de apresentados todos os modelos e métodos de ensino, o modelo que me identifico mais é o Teaching Games for Understanding (TGfU) ou modelo do Ensino do Jogo para a Compreensão (EJPC) que parte do princípio que aprendemos através do jogo ou situações de jogo reduzidas com autonomia dada ao aluno para a resolução de problemas.

Por vezes surgiam-me bastantes dúvidas sobre o que posso melhorar, se os exercícios são adequados, se podia fazer de outra forma. Para dissipar estas dúvidas sinto que as reuniões semanais e as conversas com os meus colegas foram bastante úteis. Penso que tenho uma personalidade bem vincada e não me deixo influenciar facilmente na minha vida pessoal, mas gosto bastante que me critiquem de modo a que possa melhorar porque é mais fácil fazer apreciações estando de fora a ver a aula e ao chamarem-me a atenção para a situação X ou Y posso refletir e melhorar. Gosto de ter pensamento crítico e debate com troca de ideias pelo que penso que as reuniões, observações e reflexões são muito importantes para a minha formação.

Tento integrar todos os alunos nas situações de aprendizagem ao mesmo tempo que tento incutir um estilo de ensino de descoberta guiada através do questionamento e incentivando com feedback positivo ou de correção. Adoto muitas vezes também um estilo de ensino orientado para a tarefa tentando diferenciar os alunos nas suas necessidades motoras e ritmos de aprendizagem criando assim uma individualização da aprendizagem.

2.3. Concepções iniciais de Escola

A Escola é elemento fundamental na formação pessoal e profissional de pessoas, a Educação é uma das bases de uma sociedade.

A formação dos alunos, na minha opinião, deve ser transversal ao que serão as necessidades dos alunos durante a sua vida. Ou seja, proporcionar-lhes experiências que lhes forneçam ferramentas, habilidades, capacidades e valores que lhes serão úteis quer na sua vida profissional como na vida pessoal. Não formatá-los para um determinado tipo de comportamento mas fazê-los ver

diferentes perspetivas ao lhes inculcir certos valores como a autonomia, responsabilidade, entreajuda e a superação. Como nenhuma outra disciplina presente na escola a Educação Física tem uma componente social, impossível de dissociar, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos onde a colaboração e trabalho de equipa são fundamentais para o sucesso. Dentro de uma equipa cada elemento tem a sua função e só se pode atingir o sucesso se todos trabalharem em prol do coletivo. Isto será fundamental no futuro profissional dos alunos, seja qual for a atividade profissional todos temos de lidar com pessoas, colaborar, aceitar as diferenças dos outros e ajudá-los nas suas dificuldades.

Se pelo menos 12 anos da nossa vida passamos em ambiente escolar, nas principais fases da formação de personalidade, então a escola tem um grande impacto naquilo que somos e no que vamos ser. Acredito que devemos criar expectativas positivas para os alunos e que isso condiciona o caminho que seguem. Penso que as expectativas são a causa de muitos dos alunos quando questionados sobre o que querem ser no futuro respondem com “Nada”. Não havendo definição de objetivos não haverá trabalho para melhorar. “Aponta à lua e se falhares aterras nas estrelas”.

3. CARACTERIZAÇÃO INSTITUCIONAL

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária de Ermesinde conta com boas condições para a prática das aulas de Educação Física, tem um campo exterior com medidas de um campo de Andebol tendo ainda nesse mesmo espaço 4 tabelas de Basquetebol podendo então ser dividido em 2 espaços de aula perfeitamente, tem ainda no exterior uma pista de atletismo à volta do campo com cerca de 320 metros de comprimento permitindo assim a prática no exterior de várias modalidades. Para além disto tem ainda um espaço entre pavilhões onde existem marcações para realizar os testes de Vaivém e de Agilidade do FitEscola.

No pavilhão conta com um campo com medidas de um recinto de Andebol e é dividido em 3 espaços de Aula com separatórias entre cada um deles. Todos contam com 2 tabelas de Basquetebol cada perfazendo um total de 6 tabelas de Basquetebol no pavilhão. Em todos estes espaços é possível montar uma rede de Voleibol com as medidas oficiais e tem ainda ganchos na parede para na vertical colocar uma rede de Badminton ou uma fita a fazer de rede de Voleibol aumentando assim o espaço em que é possível trabalhar num só espaço esta mesma modalidade. Relativamente a balizas estas encontram-se colocadas nos topos, ou seja, nos espaços 1 e 3.



Figura 1 - Pavilhão de Educação Física da Escola Secundária de Ermesinde

Quanto a material a Escola tem recursos suficientes de variadas modalidades tendo então disponível todos os recursos necessários para a prática das aulas de Educação Física.

No que concerne à gestão dos espaços foi criado no início do ano letivo um *roulement* (anexo 1) atribuindo o espaço exterior ou interior a cada turma consoante a semana em que estávamos, ou seja, na Semana A minha turma tinha aulas no pavilhão, na Semana B no exterior e assim sucessivamente até à Semana E em que voltava ao início. Fazendo assim uma rotação de 5 semanas em que em 3 semanas tinha aulas no interior e nas restantes 2 no exterior. Este roulement estava afixado na sala dos Professores de Educação Física e na porta do pavilhão para os alunos estarem preparados para o espaço de aula. O planeamento foi todo feito em função do Roulement para ser exequível a leção de disciplinas do interior e do exterior no mesmo Período. Por exemplo, Ginástica e Voleibol só era possível lecionar no interior. No geral este fator não apresentou grandes dificuldades de conciliação de modalidades consoante o Roulement, no período de novembro e dezembro a leção das aulas no exterior às 17h30 não era possível, pois não existia iluminação exterior a funcionar. Só por uma vez não foi possível a leção da aula por este motivo

pois à exceção da semana D do Roulement de espaços, existia sempre um espaço livre no interior do pavilhão, o mesmo se aplicou em caso de chuva nas aulas da manhã sendo que tinha sempre o segundo tempo de aula com um espaço livre. Na turma de 6º ano a conciliação destes fatores era mais difícil, mas só por 2 vezes não foi possível lecionar a aula devido às condições climáticas.

3.2. Caracterização das Turmas

Em reunião com o Núcleo de Estágio com o Professor José Carlos Carvalho foram-nos atribuídas turmas de 10ºano em que cada um seria o responsável por lecionar as aulas dessa turma e uma turma do 6º ano que seria a turma partilhada pelos 3 Professores Estagiários.

3.2.1. Turma 10º Ano Residente

Esta turma é na verdade a junção de 2 turmas, uma turma de Humanidades e uma turma de Artes. No total a turma tem 23 alunos. No geral são uma turma interessada pela prática desportiva salvo algumas exceções e com um bom empenho na aprendizagem. Para ter alguns dados relevantes sobre os alunos fiz uma ficha de apresentação (Anexo 2) que os alunos preencheram na primeira aula. O Programa de Educação Física do Secundário (2001) diz-nos que este é um ano de escolaridade onde se deve consolidar todas as aprendizagens até então lecionadas mantendo os objetivos do 9º ano de escolaridade.

A turma do 10º tem no horário 1 aula de 100 minutos e uma de 50 minutos.

Terça-feira	08H15/10H05 (100 min)
Quinta-Feira	17H30/18H20 (50 min)

“Terminada a apresentação preencheram as fichas de apresentação. Enquanto as preenchiam comecei a tentar conhecê-los fazendo lhes algumas perguntas. A primeira impressão foi que era uma turma sossegada, com alguns alunos bastante interessados pela Educação Física e até bastante calmos ou então ainda estavam com sono por ser de manhã cedo. Esta turma sendo que são duas turmas juntas tinham ainda poucas relações entre si, algo a trabalhar no decorrer das aulas, não os separando por turma mas sim o inverso.”

(Diário de Bordo da 1ª aula, do dia 17/09/2019)

3.2.2. Turma Partilhada 6º Ano

A turma do 6º foi-nos atribuída com o intuito de ser a nossa turma partilhada em que em algumas aulas lecionávamos em conjunto os 3 PE's e em outras aulas sozinhos com esta turma, para podermos ter a perspetiva do Ensino no 2º Ciclo em comparação com o Secundário. A turma era composta por 27 alunos, No geral é uma turma com pouco interesse pela prática desportiva especialmente em algumas modalidades e com alguma indisciplina em alguns casos.

Esta turma do 6º tem no horário 1 aula de 100 minutos e uma de 50 minutos.

Quarta-Feira	10H25/11H15 (50 min)
Sexta-Feira	9H15/11h25 (100 min)

3.3. Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio de que fiz parte era supervisionado pelo Professor Cooperante José Carlos Carvalho e Orientado pela Professora Paula Silva. Para além de mim o Núcleo de Estágio era constituído por mais 2 Professores Estagiários perfazendo o total de 3 PE's.

O Núcleo de Estágio foi essencial para a realização do EP. Todas as decisões tomadas a nível de planeamento e articulação das aulas foram decididas em conjunto entre PC e PE's. O feedback constante entre nós PE's e PC foi fundamental para o meu crescimento profissional. A entreajuda do Núcleo foi importante até nas primeiras semanas de aulas pois tivemos sempre presentes nas aulas uns dos outros a auxiliar assim como o trabalho realizado para a turma partilhada foi feito em conjunto.

4. PRÁTICA PEDAGÓGICA

4.1. Planeamento Anual

Após reuniões com o Professor Cooperante José Carlos Carvalho enquanto núcleo de estágio decidimos as modalidades a serem lecionadas ao longo do ano letivo. As modalidades escolhidas tiveram por base as Aprendizagens Essenciais (AE) “o aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas” (Portuguesa, 2018). Diz-nos também que o aluno deve ter como matérias lecionadas duas da subárea de Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol), uma da subárea da ginástica (Solo, Aparelhos ou Acrobática), uma da subárea das atividades rítmicas expressivas (Dança, Danças Sociais ou Danças Tradicionais) e duas matérias da subárea de Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras como Orientação, Luta, Jogos Tradicionais Portugueses ou Natação. Isto diz-nos que os alunos devem ter avaliação em cada um dos parâmetros definidos, no entanto não impossibilita de serem lecionadas mais matérias que as sugeridas, diz-nos isso sim que os alunos devem ser avaliados nestas matérias. O que decidimos foi lecionar mais do que estas matérias e os alunos seriam classificados na sua melhor matéria, por exemplo no Basquetebol, Voleibol e Andebol o aluno só ser avaliado na avaliação final às 2 melhores matérias dentro dos Jogos Desportivos Coletivos como nos sugerem as AE. Esta articulação vai de encontro do que nos diz Jorge Bento (Bento, 2003) “a planificação é o elo de ligação entre as pretensões imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática”.

Tendo em conta o *Roulement* foi-nos proposto que conseguíssemos enquadrar da melhor forma no mesmo Período modalidades que pudessem ser lecionadas no exterior com as modalidades do exterior.

Na turma 10º ficou definido que no 1º Período iria lecionar Voleibol, Atletismo e Orientação (Velocidade e Resistência), no 2º Período Basquetebol, Ginástica, Andebol e Atletismo (Estafetas) e no 3º Período Badminton, Dança e Futebol. Para a planificação anual e posterior planeamento das Unidades Didáticas de cada modalidade tive que ter em conta o *Roulement* e as Avaliações

Diagnósticas realizadas no início do ano letivo para todas estas modalidades. Cada aula era considerada com a duração de 50 minutos ficando então 20 aulas para a modalidade de Voleibol, 2 para Orientação 11 Aulas para Atletismo no 1º Período. No 2º Período ficaram atribuídas 17 aulas para os Jogos Desportivos Coletivos de Basquetebol e Andebol, 8 Aulas para as Estafetas e Saltos e 9 Aulas para Ginástica. No 3º Período ficaram 8 aulas para Badminton, 6 para Dança e 12 para Futebol.

Todo este planeamento foi sujeito a alterações quer caso os alunos precisassem de mais aulas de determinada modalidade para aperfeiçoar como aconteceu na modalidade de Basquetebol que precisaram das 17 Aulas só para esta modalidade ou como foi o caso do 3º Período que passou para Ensino À Distância.

Plano Anual																	
Turma		10º															
41 Aulas/ 28 aulas de 100 mins/13 aulas de 50 min/24 aulas no interior/ 17 aulas no exterior																	
1º Período	Jogos Coletivos	Voleibol	20 Aulas														
	Orientação	2 Aulas															
	Atletismo	Técnica de Corrida/Resistência/Velocidade						11 Aulas									
34 Aulas /11 de 100 mins/ 12 de 50 mins / 10 no exterior/ 24 no interior																	
2º Período	Jogos Coletivos	Basquetebol	17 Aulas														
		Andebol															
	Atletismo	Barreiras/Saltos	8 Aulas														
	Ginástica	Aparelhos/Solo	9 Aulas														
26 Aulas/ 9 aulas de 100 mins/8 aulas de 50 mins/14 aulas no interior/ 12 no exterior																	
3º período	Badminton	13 Aulas															
	Dança	6 Aulas															
	Atletismo	Lançamentos		7 Aulas													

Figura 2 - Planeamento Anual de Matérias

Quanto à planificação da turma partilhada do 6º ano o programa nacional diz-nos que o aluno deve ter como matérias lecionadas uma da subárea de Jogos Desportivos Coletivos, uma da subárea da ginástica, e duas matérias da subárea de Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras, todas elas com competências introdutórias. Esta planificação foi feita em conjunto pelo NE e, tal como a anterior, foi sujeita a alterações. Decidimos então lecionar no 1º Período as modalidades de Voleibol, Orientação e Atletismo (Resistência e Velocidade), no 2º Período Basquetebol, Andebol e Ginástica e no 3º Período Badminton e Atletismo (Lançamentos).

4.2. Planificação do Ensino à Distância no 3º Período

Dada a pandemia que nos afetou a nível global não foi possível realizar as aulas de forma normal pelo que a Escola se encontrava encerrada como medida preventiva de saúde pública. Posto isto, em reunião de Núcleo de Estágio consideramos alguns temas que seriam importantes abordar com os alunos nas aulas síncronas e tarefas a serem realizadas de forma assíncrona. Para isso realizamos um planeamento do que seria lecionado nas aulas tendo em conta que as aulas síncronas teriam agora a duração de 50 minutos por semana perfazendo um total de 10 aulas neste Período.

Plano de aulas síncronas 3º Período											
Turma		10º									
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo da aula		50''	50''	50''	50''	50''	50''	50''	50''	50''	50''
	Conteúdos										
	Alimentação Saudável e Nutrição	X									
	Suporte Básico de Vida		X								
	Capacidades Motoras			X							
	Benefícios do Treino			X							
	Danças Tradicionais				X						
	Desconstrução da Música					X					
	Expressão Corporal					X					
	Cultura Desportiva						X				
	História do Desporto							X			
	Badminton								X		
	Água no Desporto e na Vida e Desportos aquáticos									X	
	Auto-Avaliação										X

Figura 3 - Planeamento de aulas síncronas

Depois de feito este planeamento foi necessário realizar um plano das aulas assíncronas com tarefas como questionários (Anexo 3) para os alunos realizarem a partir do que foi lecionado na aula síncrona e de materiais e recursos disponibilizados a cada aula.

Na **Aula 1** sobre **Alimentação Saudável** recomendou-se aos alunos que de forma assíncrona registassem o que comiam e/ou as kcal ingeridas assim como o número de refeições e a quantidade de água bebida ao longo de um dia. Esta tarefa não era de carácter obrigatório nem para ser entregue. Deviam também calcular a sua taxa metabólica basal.

Na **Aula 2** os alunos fizeram de forma assíncrona um questionário sobre **Suporte Básico de Vida**.

Na **Aula 3** os alunos de forma assíncrona iriam construir um treino com registo numa ficha fornecida com vários critérios, como qual o exercício, grupos musculares a serem trabalhados, tempo de descanso, número de repetições, podendo também enviar o treino em formato de vídeo através de *e-mail*.

Na **Aula 4** foi proposta a realização de um questionário sobre **Danças Tradicionais Portuguesas**.

Na **Aula 5**, a partir da informação disponibilizada, deveriam construir e filmar uma coreografia de no mínimo 45 segundos e máximo 1 min a ser entregue até ao final do período.

Na **Aula 6** uma pequena reflexão de 1 a 2 páginas sobre a sua **cultura desportiva**, ética no desporto e as suas experiências desportivas passadas.

Na **Aula 7** um questionário sobre a **História do Desporto**.

Na **Aula 8** fizeram um questionário sobre **Badminton**.

Na **Aula 9** fizeram um questionário sobre a **Água no Desporto e na Vida e Desportos aquáticos**.

Na **Aula 10** a autoavaliação do 3º Período.

4.2.1. Objetivos e Justificação do Ensino à Distância

Ficou decidido então que devido aos tempos de confinamento seria importante apresentar-lhes opções de **Alimentação Saudável**, a importância da alimentação, como levar uma alimentação equilibrada e o gasto energético diário. De seguida abordei o tema **do Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros** pois é algo verdadeiramente importante para a formação dos alunos nestes tempos de consciencialização da saúde individual e coletiva. É algo que todos devemos saber mas que esperamos nunca precisar. Na aula seguinte foi transmitido aos alunos a **importância do Exercício Físico e os seus benefícios** assim como algumas sugestões de treino em casa. Durante o confinamento penso que manter uma atividade física diária é de extrema importância e por isso expliquei-lhes como exercitar as **capacidades motoras condicionais e coordenativas** nesta mesma aula. Como iria ser uma das matérias que seriam abordadas no 3º Período nas aulas presenciais na 4ª aula apresentei as variadas **Danças Tradicionais Portuguesas**. Na 5ª aula foi a continuação do tema anterior numa perspetiva de lhes dar ferramentas de construção de uma coreografia desconstruindo uma música e perceberem as dimensões da **Expressão Corporal**. Na 6ª aula abordei as diferentes **Culturas Desportivas** na dimensão ética e de valores assim como as culturas de vários países para lhes dar conhecimento de outras realidades. Na 7ª aula expliquei alguns conceitos interessantes da **História do Desporto** como a base da fundação de várias modalidades, o movimento Olímpico e o Desporto como fenómeno político e mobilizador de massas. Na aula 8 dei a conhecer alguns conceitos sobre o **Badminton** que era uma das modalidades que iria ser abordada neste 3º Período. Na Aula 9 foi dado a um maior pormenor sobre a **Água no Desporto e na Vida e Desportos aquáticos** como o remo, a canoagem ou a natação e foi mostrada a importância da hidratação durante a prática desportiva e durante o dia-a-dia. Na última aula fizeram a **autoavaliação** com o preenchimento de uma ficha em formato Word.

4.2.2. Funcionamento do Ensino à Distância

O Ensino à Distância foi realizado através do Microsoft Teams onde cada turma era inserida numa equipa com aulas marcadas no calendário. As Aulas do 10º

ficaram marcadas às terças-feiras às 9h e as do 6º às quartas-feiras às 10:30h. Quanto à turma partilhada do 6º ano as aulas funcionavam numa rotação de responsabilidade de aula entre nós PE's dentro do Núcleo de Estágio.

4.2.3. Dificuldades do Ensino à Distância

O Ensino à Distância apresentou-me um novo desafio, lecionar matérias teóricas sem o contacto presencial com os alunos. O facto de não poder ver as reações dos alunos, se estão atentos se estão interessados. “Quem ensina, ensina alguma coisa a alguém. Por isso é que, do ponto de vista gramatical, o verbo ensinar é um verbo transitivo-relativo. Verbo que pede um objeto *direto*” (Freire, 1996).

“A maior dificuldade foi apresentar o *powerpoint* da alimentação aos alunos partilhando com eles o ecrã e durante a apresentação sentia que estava a falar sozinho ou para ninguém pois não os podia ver, via apenas as siglas dos alunos ou ouvia os poucos que ligavam os microfones e *webcams*. Podia até mesmo estar a falar sozinho caso eles simplesmente desligassem o som do computador e deixassem o Microsoft Teams aberto mas foi coisa que não aconteceu pois os alunos iam respondendo à apresentação.”

(Diário de Bordo – Aula do dia 21/04/2020)

Sem a possibilidade de contacto direto com os alunos a que estava habituado nas aulas práticas tornou-se complicado obter um feedback dos alunos sobre se realmente estavam a aprender. No entanto foi uma experiência enriquecedora no meu desenvolvimento enquanto profissional. Estamos habituados ao contacto com os alunos, especialmente na Educação Física onde obtemos feedbacks visuais dos alunos, penso que temos um especial tato pedagógico em como lidar com as várias situações e não estamos habituados a um processo ensino-aprendizagem “robotizado” ou informatizado.

“Gostei bastante de dar esta aula pois é um tema que estou bem familiarizado e para além disso tinha uns apontamentos à parte com coisas que achei relevantes transmitir aos alunos. Penso que o feedback foi positivo. Talvez por ser algo que goste tanto, (exercício físico) fez-me querer que os alunos ganhassem também esse gosto pela prática desportiva e sinto que dei uma aula interessante. Senti o mesmo na aula do 6º ano em que apresentei alguns conteúdos sobre Voleibol. Também durante esta semana fui recebendo e-mails dos alunos com dúvidas quanto à matéria e à tarefa que tinham de realizar o que me fez sentir definitivamente Professor e coloquei-me do lado oposto como os meus professores se sentem quando os contacto por *e-mail* institucional.”

(Diário de Bordo Aula do dia 05/05/2020)

Esta situação exigiu-nos um especial tato pedagógico, mas um tato pedagógico diferente, fora das dimensões que enquanto Professores de Educação Física estamos habituados pois o tato pedagógico não é só perceber visualmente os sinais que vão dando os alunos de acordo com as suas necessidades e vontades mas a melhor forma de corresponder às necessidades dos alunos. Como nos diz Nóvoa (Nóvoa, 2009) “O tato pedagógico nele cabe essa capacidade de relação e de comunicação sem a qual não se cumpre o ato de educar. E também essa serenidade de quem é capaz de se dar ao respeito, conquistando os alunos para o trabalho escolar. Saber conduzir alguém para a outra margem, o conhecimento, não está ao alcance de todos. No ensino, as dimensões profissionais cruzam-se sempre, inevitavelmente, com as dimensões pessoais.” Toda esta situação deu-me a oportunidade de estar do outro lado, com os alunos a tirar dúvidas fora das aulas e deu-me mais uma oportunidade de crescimento profissional conseguindo cativar os alunos para uma Educação Física diferente. “Na singularidade de cada situação o profissional tem de saber mobilizar todo o saber prévio que possui, transformando-o em agir informado, que é o ato de ensinar enquanto construção de um processo de aprendizagem de outros e por outros, e nesse sentido é arte e técnica mas fundada em ciência.” (Roldão, 2007)

4.3. Unidades Didáticas

A Unidade Didática (UD) tem a sua conceção segundo o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) de Vickers (1990) fazendo parte do módulo 4 que é a determinação e extensão e sequência dos conteúdos como nos diz Pais (2012) que a unidade didática é parte integral na conceção do processo ensino/aprendizagem, que apresenta como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático (entendido como sequenciação didática) com o fator tempo de aprendizagem como que relacionado estes dois fatores num eixo axial. Foi elaborada após serem analisadas as Avaliações Diagnósticas e depois de definido o nível da turma e os conteúdos a serem lecionados em cada modalidade consoante as necessidades e o espaço temporal e material disponível para estas.

Plano da unidade didática de Voleibol																								
Espaço			Pavilhão 10º - Nível Introdutório																					
Material																								
Aulas			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Tempo da aula			50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"			
Habilidades motoras	Técnica	Conteúdos		Avaliação Diagnóstico																				
		Passe	Frente		I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV		
		Posição Média					I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Serviço por Baixo						I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Remate																						
	Tática	Manchete									I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Ocupar espaço										I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		AV	
		Prosseguir											I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Transição											I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Cooperação											I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
		Ajustamento																	I/E	E	E	C	AV	
		Situações de jogo	2x2										I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AV	
			1x1		I/E	E	E	E	E	E	E	E	C										C	AV
	2x1																							
	CULTURA DESPORTIVA																							
Regras			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Terminologia Específica			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
CONDIÇÃO FÍSICA																								
Força			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Resistência			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Flexibilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Velocidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
CONCEITOS PSICOSOCIAIS																								
Cooperação			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Responsabilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Comportamento			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

Figura 4 - Plano da Unidade Didática da modalidade de Voleibol da Turma 10º

Consoante a evolução e necessidades dos alunos cada Unidade Didática esteve sujeita a alterações para corresponderem às necessidades dos alunos seja pela sua evolução seja por trabalhar com a turma em diferentes níveis de aprendizagem como foi o caso da modalidade de Voleibol em que dentro da mesma turma existiam 3 níveis diferentes.

4.4. Planos de Aula

Os planos de aula são a ferramenta utilizada para o planeamento das atividades de aprendizagem para sua aplicação referente ao módulo 8 do Modelo da Estrutura de Conhecimento de Vickers (1990). Os planos tinham a função de estruturar as aprendizagens numa sequência lógica com progressões pedagógicas. Ao longo do EP, tentei aplicar em maior parte das aulas exercícios que fossem aplicáveis em situação de jogo. Os planos eram constituídos por Parte Inicial, Fundamental e Final (anexo 4). Cada aula tinha de ter um propósito e uma justificação do porquê daquelas situações de aprendizagem que se auto justificavam pelos objetivos propostos para cada aula.

4.5. Observações de Aulas

As Aulas observadas, seja pelos meus colegas PE's quer pela Professora Orientadora Paula Silva e as aulas observadas por mim dos meus colegas PE's

e do PC, foram momentos de grande aprendizagem quer pela observação de erros que poderia cometer e não me aperceber e para ter uma visão diferente de formas de organização e gestão de aula, formas de lidar com os alunos diferentes das minhas.

Enquanto era observado inicialmente sentia alguma pressão e nervosismo para que tudo corresse como planeado, mas penso que se algo não corresse como esperado conseguia muito bem alterar fosse a organização de grupos, que por norma já estavam alinhavados na preparação da aula mas que eram facilmente modificados na falta de alunos, em função das dificuldades ou facilidades na realização do exercício.

“Nesta aula senti que melhorei algumas das dificuldades que tinha apresentado em relação ao 1º Momento de Observação, mais concretamente o tempo de instrução, os tempos de organização de grupos, gestão do espaço e tempo de atividade motora dos alunos. No entanto existiram muitas coisas que faria diferente e cometi erros que imediatamente no momento em que os cometi me apercebi que os tinha feito como o chamado “toca e foge” em que emitia feedback mas não fechava o círculo e ficava a ver se os alunos corrigiam os comportamentos com as indicações que dei.”

(Diário de Bordo Aula Observada pela Professora Paula Silva)

As observações eram realizadas com base numa ficha que construímos e divididas em 3 momentos de Observação (Anexo 5). No primeiro momento de observação o objetivo era o controlo que o Professor tinha da turma. No segundo momento a observação incidia na gestão da turma, das situações de aprendizagem ou comportamentos dos alunos e o terceiro momento seria sobre a instrução, mas este último momento de observação planeado para o 3º Período não foi possível ser realizado. De referir ainda que cada momento de observação incluía várias aulas. As fichas de registo de observação tinham 3 grandes critérios que eram:

- Os Comportamentos do Professor, como postura, feedback, movimentação, organização, projeção de voz, resolução de problemas e instrução.
- As Atividades de Aula, desde a duração, a sequência, a variedade, o ritmo, agradabilidade e a segurança.
- Os Alunos, desde o seu empenho nas tarefas, o tempo em atividade motora, tempos de espera, a ajuda, a demonstração, a participação, os deslocamentos e o desempenho.

Todos estes parâmetros eram avaliados de 1 a 5 e ainda com notas escritas sobre situações relevantes.

4.6. Avaliação

A Avaliação foi um momento pelo qual me encontrava algo receoso, fundamentalmente por não querer ser injusto na avaliação dos alunos e tentar ser o mais justo e objetivo possível em momentos de avaliação formal, no entanto deu-me bastante gosto fazer a avaliação e a análise retrospectiva dos comportamentos, atitudes e evolução dos alunos ao longo de cada Período ou Unidade Didática.

A Avaliação configura-se no cumprimento dos parâmetros pré-definidos como o culminar do processo ensino-aprendizagem à *posteriori* da conceção do planeamento e aplicação prática das situações de aprendizagem, segundo Bento (2003, pag.75) “a análise e avaliação ligam-se, em estreita retroação, à planificação e realização. Nenhuma destas três atividades é dispensável, se o professor pretender assumir corretamente as suas funções.”

É preciso ter bem definidos os métodos e critérios de avaliação para que se possa realizar e no início do ano letivo foi apresentado aos alunos os critérios para a sua avaliação.

Domínio	Competências	Ponderação		
		SL	LT	LP
Habilidades Motora, Aptidão Física	Avaliar se és capaz de realizar as tarefas propostas de forma correta;	60%	40%	
Cultura Desportiva	Avaliar se és capaz de conhecer, compreender, aplicar e criticar os fundamentos das modalidades abordadas;	20%	40%	70%
Conceitos Psicossociais	Avaliar a tua assiduidade e pontualidade, bem como se te interessas e participas nas actividades, se cooperas e te empenhas de modo a criar um sentido de autonomia e responsabilidade;	20%	20%	30%

Legenda: Temporária *

▪ SL – Alunos sem Limitações

▪ LP – Alunos com Limitação Permanente *

▪ LT – Alunos com Limitação

▪ * comprovado por atestado médico

Figura 5 - Critérios de Avaliação apresentados aos alunos

Segundo o Programa de Educação Física do Secundário (2001) considera-se “que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da Educação Física corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características.” Por exemplo em situação de jogo 3x3 em Basquetebol o aluno é capaz de conseguir realizar as competências definidas para o seu nível. Diz-nos também que a configuração da avaliação não pode ser abstrata e alienada das características e contexto de cada Escola, Turma ou Aluno.

A avaliação da aprendizagem pode ser definida como um meio de que o professor dispõe de obter informações a respeito dos avanços e das dificuldades dos alunos, permitindo assim que o professor possa refletir sobre como colmatar as necessidades dos alunos na sua aprendizagem e ajudar o aluno a evoluir. (Neto & Aquino, 2009)

4.6.1. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica é fundamental para a contextualização do processo ensino-aprendizagem, só com esta avaliação inicial é possível definir a extensão dos conteúdos a serem lecionados assim como aferir os níveis da turma em cada modalidade. “Os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e periodização das atividades (matérias) serão definidas pelo professor no plano de turma, a partir da avaliação inicial e tendo por referência os objetivos gerais da Educação Física no ensino secundário.” (Programa de Educação Física do Secundário, 2001, pág. 16-17) O que vem confirmar que este é o primeiro passo e a base de toda a nossa prática realizada posteriormente a nível de planeamento.

Para realizar as avaliações Diagnósticas criamos, enquanto Núcleo de Estágio, uma ficha de avaliação diagnóstica (anexo 6) universal para todas as modalidades coletivas com os seguintes tópicos:

- Relação com Bola
- Estruturação no Espaço
- Comunicação na Ação

No critério Relação com bola iríamos avaliar todos os gestos técnicos como passes, remates, lançamentos, serviços, etc.

No critério Estruturação no Espaço os aspetos mais táticos das modalidades como as movimentações, a aglomeração ou o aproveitamento do espaço, etc.

No critério Comunicação na Ação avaliamos os aspetos de relação com o colega de equipa e com o adversário como desmarcações, marcações, etc.

Por sua vez para a modalidade de Atletismo os testes de aptidão física do FitEscola foram o referencial para a avaliação inicial.

Enquanto para a Ginástica criamos uma ficha em separado que iria enquadrar todos os conteúdos a serem lecionados como Rolamentos, Saltos nos Aparelhos com Faz/Não Faz.

4.6.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa diz-nos o estado da aprendizagem, ou seja, é um instrumento avaliador e medidor do processo de aprendizagem dos alunos dando-nos a nós professores informações relevantes sobre o progresso dos alunos em relação à avaliação inicial. Deste momento de avaliação podemos avaliar inclusive a nossa própria ação enquanto professores vendo se as situações de aprendizagem e extensão de conteúdos estão a surtir efeito nos alunos. Como é referido por (William & Thompson, 2008) uma avaliação é formativa na medida em que as informações da avaliação são alimentadas dentro do sistema e realmente usadas para melhorar o desempenho do sistema de ensino de alguma maneira. E que nos dizem também que a avaliação é formativa para o professor quando fornece a este uma análise interpretativa dos dados que o permite melhorar o seu ensino. Esta foi realizada de modo não formal e sem recurso a registo, mas constante ao longo das aulas pois podia identificar a evolução ou falta dela nos alunos e com isso contribuir para melhorar as situações de aprendizagem e o *feedback emitido*.

Foi também através da avaliação formativa que foi possível fazer uma avaliação dos alunos no final do 2º Período devido à interrupção abrupta das aulas nas 2 semanas finais em que estava previsto um momento de avaliação formal com efeitos sumativos.

“Infelizmente não foi possível realizar uma avaliação sumativa final devido à pandemia mas acho que a avaliação foi condizente com o nível que os alunos apresentaram durante as aulas.”

(Diário de Bordo Reflexão do Final do 2º Período)

4.6.3. Avaliação Sumativa

Na realização das avaliações finais do período num formato sumativo utilizei uma ficha de avaliação com cotações diferente consoante o foco e /ou importância dos conteúdos nas respetivas modalidades. Na ficha mantive os critérios como a Relação com a bola, a Estruturação no Espaço e na Comunicação na Ação com a cotação de 45%, 40% e 15% respetivamente onde dentro destes existiam outros critérios com cotações diferentes. (exemplo: Passe de Frente 20%, Manchete 15%/ Deslocamentos 10%/Relação Jogador/Jogador 10%).

Tentei ser o mais justo possível em cada uma das avaliações. Para os avaliar tiveram a oportunidade de realizar jogo 2x2 de Voleibol onde repetiam vários exercícios critério e eram avaliados conforme o seu desempenho. De acordo com Rosado e colaboradores (Rosado et al 2002, p. 39) “A avaliação referida à norma tem pouco interesse, devendo ser privilegiada uma avaliação referida ao critério, isto é, em função dos objetivos definidos”. Na modalidade de Atletismo foi mais simples, cada tempo nos 40m e na prova de resistência enquadrava-se dentro de uma nota. Na Orientação a correção dos códigos dos pontos de controlo e o tempo davam a nota final dessa modalidade, ou seja, se um aluno tivesse todos os códigos do percurso corretos tinha 20, posteriormente faria a média com o tempo que demorou a fazer o percurso sendo que o melhor tempo equivalia a 20 e o pior tempo da turma equivalia a 10. Dentro das modalidades foram dadas cotações a cada modalidade. Para dar a nota final foi dividido por 30% da nota de Voleibol, 20% de Atletismo e 10% de Orientação, 5% de Empenho, 5% de Autonomia, 5% de Responsabilidade e 5% de Comportamento terminando com 20% da nota do teste dando assim a nota final. Estas percentagens e cotações atribuídas a cada modalidade foram atribuídas consoante o número de aulas que os alunos realizaram de cada uma delas. Uma possibilidade teria sido atribuir 20% a cada uma das modalidades, mas em reunião de NE e com o PC consideramos que seria injusto atribuir o mesmo valor

à modalidade de Orientação, em que os alunos tiveram cerca de 5 aulas, como à modalidade de Voleibol em que foram lecionadas 19 aulas.

“Foi algo que foi bastante gratificante fazer pois foi bom ver que o trabalho dos alunos compensou e foi recompensado com as suas notas equivalentes ao que fizeram durante as aulas, tentei ser o mais justo possível. Um professor uma vez disse-me “enquanto professor vais perceber o quanto é difícil encontrar critérios ajustados para todos e que todos considerem justas as suas classificações” mas penso que os critérios foram ajustados aos conteúdos das aulas e as notas equivalentes ao trabalho dos alunos.”

(Diário de Bordo Realização das Avaliações)

Como 20% da avaliação dos alunos estavam relacionados com as componentes de conhecimento e cultura desportiva dos alunos, o PC propôs que realizássemos um teste teórico que englobasse as matérias lecionadas em cada Período. O teste do 1º Período (Anexo 7) era composto por questões de escolha múltipla, preenchimento de espaços com 10 sobre Voleibol, 5 de Orientação e 5 de Atletismo que perfazia o total de 20 valores com cada pergunta a valer 1 valor. O número de questões de cada modalidade foi proporcional ao número de aulas que foram lecionadas. Foi algo que acabou por ser um momento interessante para mim enquanto PE pois deu-me a possibilidade de experienciar a perspetiva de realização, correção de testes e o estar em sala de aula com a minha turma num contexto diferente.

“Foi algo que me deu bastante gosto fazer ao contrário do que pensei inicialmente, foi bom ver que a maior parte dos alunos adquiriu conhecimentos relativos às modalidades e gostei de os corrigir. Dei por mim a corrigir e a pensar “como é que falhaste esta? Era dada!” e pus-me na pele dos meus professores e do que devem ter sentido alguns deles ao longo de todo o meu percurso escolar e académico e foi bom sentir que estava “deste lado”.”

(Diário de Bordo Reflexão do Teste Teórico)

A Avaliação no 3º Período foi um grande desafio, como é que podia equilibrar o trabalho que os alunos realizaram ao longo deste Período com as dificuldades do ensino à distância. Para que isso fosse possível, enquanto NE, decidimos em conjunto com o PC que as notas do 2º Período teriam uma maior ponderação, valendo 75% da nota e que não iríamos prejudicar os alunos descendo notas neste período. O que aconteceu foi que em certos casos em que os alunos cumpriam as tarefas, como os questionários ou o plano de treino que tiveram que realizar, foram avaliados pela realização e pela qualidade do trabalho à qual

cada tarefa teve uma ponderação de 10% e a participação e empenho nas aulas síncronas ficaram com um peso de 40%. Apenas 3 casos as notas subiram em 1 valor relativamente ao período anterior.

Para a turma do 6ºano decidimos fazer uma avaliação à base do Fez/Não Fez classificando o empenho dos alunos como um todo, consoante o número de tarefas realizadas atribuindo então 25% da nota final.

4.7. Modelos de Ensino

Os modelos de Ensino são orientações e princípios teóricos da nossa prática educativa enquanto Professores, servem como linhas orientadoras do que deve ser a nossa prática de ensino e assim ajudar os alunos a melhorar na Educação Física. Como refere Metzler (Metzler, 2017) p. 9 não existe uma “melhor maneira” de ensinar Educação Física. Cada vez que um professor instrui uma unidade de conteúdo diferente para obter diferentes resultados de aprendizagem para um grupo diferente de alunos, esse professor deve mudar sua maneira de instruir para ajudar os alunos a aprender mais de forma eficaz e divertida. Os modelos têm de ter a sua razão de ser, o porque da sua utilização e o que resulta com um grupo de alunos pode não resultar com outros e cabe ao professor saber quando, como e porque adaptar as suas práticas a determinados momentos, contextos e conteúdos a serem lecionados. Com efeito *cada* modelo é um plano que um professor pode selecionar e usar para um determinado conteúdo e no momento apropriado para ajudar os alunos a aprender de forma efetiva Metzler (2017 p.10). Os modelos não devem ser utilizados pelos professores mas sim para os alunos. A meu ver nenhum modelo pode ser operacionalizado sem uma fundamentação teórica do porquê da sua utilização, do como, e a quem. Sem a resposta a estas perguntas o modelo fica vazio. Pode o modelo ser teórico mas não operacional?! Sim, pode ter uma boa fundamentação teórica mas não resultar na prática e não ser exequível mas o contrário não é verdade. Ou melhor, pode ser operacionalizado mas sem consciencialização do ensino/aprendizagem.

4.7.1. Modelo do Ensino do Jogo para a Compreensão

O modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão foi o principal modelo utilizado nas minhas aulas do 10º ano. Este modelo diz-nos que o jogo deve ser o centro

das atividades de aprendizagem em vez de começarmos por um foco na aprendizagem das habilidades motoras dando assim aos alunos a oportunidade de resolver problemas em situações de jogo modificadas ou reduzidas. Desta forma abordamos os conteúdos táticos fazendo com que os alunos os resolvam e compreendam ao mesmo tempo que as habilidades motoras não são descuradas pois estão a ser praticadas em contexto de jogo, ou seja, “deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas. Esta ideia é concretizada através do arranjo de formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e de capacidade de intervenção dos alunos no jogo”. (Graça & Mesquita)

Este modelo foi o mais utilizado principalmente na modalidade de Basquetebol onde apresentava situações aos alunos e através do questionamento da sua ação fazia com que resolvessem a questão apresentada. Por exemplo numa situação de 3x2 em Basquetebol saber resolver as questões de posicionamento ofensivo e defensivo e quais as movimentações e posições que devem adotar. Como nos dizem (Rosado & Mesquita, 2009) este modelo é mais do que a mera transmissão-aquisição de conhecimento das regras e outros aspetos mas tem sim o seu foco no conhecimento situado e o uso dos conceitos no jogo.

De acordo com (Mesquita, Pereira, & Graça, 2009) este modelo percorre 6 fases distintas:

- 1- Escolha do jogo;
- 2- Apreciação do jogo
- 3- Consciência tática;
- 4- Tomada de decisão (o que fazer; como fazer);
- 5- Execução das habilidades;
- 6- Performance.

O modelo do Ensino do Jogo para a Compreensão (EJPC) é um modelo centrado no aluno como figura ativa da sua aprendizagem, “possui raízes na teoria construtivista e coloca o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos de perceção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo.” (Costa, Greco, Mesquita, Graça, & Garganta, 2010) p.3.

4.7.2. Modelo de Instrução Direta

O modelo de Instrução Direta é um modelo mais centrado no Professor e foi utilizado com o intuito de ter um maior controlo sobre as situações de aprendizagem dos alunos mais concretamente com a turma partilhada do 6º onde situam a sua aprendizagem numa etapa inicial. Visto que esta era uma turma mais irrequieta e com alguns comportamentos de indisciplina era mais fácil de ter o controlo da turma e gerir as aprendizagens aplicando este modelo.

“Nesta aula foi difícil manter os alunos empenhados, se não estivéssemos sempre em cima dos exercícios com constante feedback ou os alunos “descambavam” para a brincadeira ou faziam as habilidades mal pelas suas dificuldades, foi difícil gerir a organização da turma nesta aula porque sabemos que se juntássemos certos alunos iam estar na brincadeira e se juntássemos com outros os níveis de jogo eram diferentes e não ia ser estimulante para os mais avançados.

Mesmo tendo sido uma aula dada por nós os 3 em conjunto foi difícil a gestão.”

(Diário de Bordo Aula dia 25/10/2019)

Este modelo ajudou na demonstração de novos exercícios e apresentação de novos conteúdos principalmente por serem conteúdos básicos e na gestão da turma.

4.7.3. Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

Utilizei este modelo na lecionação da modalidade de Voleibol na minha turma de 10º ano. Este modelo tem características semelhantes ao EJPC mas aplicadas mais concretamente à modalidade de Voleibol onde divide o jogo em 4 etapas de aprendizagem com o objetivo final de dominar o jogo formal 6x6. Utilizei este modelo principalmente pela diferenciação de níveis na minha turma onde era possível dividi-los em 3 etapas diferentes de aprendizagem visto que os alunos da etapa mais avançada já dominavam os conteúdos da etapa anterior.

“Inicialmente tinha planeado que os alunos só conseguissem chegar ao 3x3 no grupo mais avançado e ao 2x2 no grupo mais fraco, mas nas aulas finais maior parte conseguiam jogar em 4x4. Na organização de grupos o trabalho por níveis foi bastante útil na modalidade de Voleibol pois em cada aula cada nível tinha objetivos diferentes, da sustentação de bola, à noção passador/recetor, ao avanço para a rede após receção para o passador.”

(Diário de Bordo do Final do 1º Período)

Numa modalidade que inicialmente achei que iria ter algumas dificuldades a utilização deste modelo tornou a aprendizagem muito mais eficaz e os alunos excederam as expectativas.

De acordo com Mesquita e colaboradores “o jogo objetivado numa forma modificada concreta, é a referência central para o processo de ensino e incide sucessiva e ciclicamente sobre: a apreciação dos aspetos constituintes do jogo; a identificação dos princípios táticos; a consciencialização da tomada de decisão; a exercitação das habilidades técnicas adequadas e necessárias à resolução de problemas emergentes; e, finalmente, a treinabilidade do jogo e dos respetivos conteúdos conducentes à melhoria da performance.” (Mesquita, Afonso, Coutinho, & Araújo, 2015) p.6.

Ainda de acordo com os mesmos autores (Mesquita, Afonso, Coutinho, & Araújo, 2015) as etapas deste modelo são:

A Etapa 1 é caracterizada por Jogo Estático onde há uma grande dificuldade de deslocamentos e sustentação de bola.

A Etapa 2 é denominada de Jogo Anárquico na medida em que já existe motivação na ação, mas caracteriza-se por uma forma jogada onde não existe diferenciação de papéis nem organização.

Na Etapa 3 preocupamo-nos mais com a organização do ataque sendo que já existem opções e diferenciações de papéis como recebedor/passador, devem entender que após receção devem avançar para atacar.

Na Etapa 4 existe uma preocupação ofensiva e defensiva mediante o ataque adversário e o posicionamento da defesa adversária. São utilizados nesta etapa habilidades como o amorti e o bloco como formas ofensivas e defensivas de jogo.

Na minha turma tinha alunos divididos em grupos pelas 3 primeiras etapas sendo que praticamente todos alcançaram a etapa 3.

5. CONSTRUÇÃO DA MINHA IDENTIDADE PROFISSIONAL AO LONGO DO ESTÁGIO

A minha Identidade Profissional tem vindo a ser construída ao longo de toda a minha vida. Toda a minha vida me preparou para este momento, com todas as qualidades e defeitos pois tal como nos diz Nóvoa (2009) *o professor é a pessoa, e que a pessoa é o professor, sendo impossível separar as dimensões pessoais e profissionais*, isto é, enquanto estou a dar uma aula não sou uma personagem, sou eu, e todas as minhas características sejam elas positivas ou negativas, terão impacto na minha atividade profissional. Cabe-me a mim refletir sobre como a minha intervenção mediante os alunos pode ter um impacto positivo em cada situação. “O desenvolvimento profissional não é algo que se possa impor, porque é o professor que se desenvolve (ativamente) e não é desenvolvido (passivamente)” (Day, 2001)

“Senti-me inseguro do que dizer e isso prejudicou a minha instrução, queria dizer algo mas sentia-me intimidado com a presença do professor e por possivelmente dizer algo de errado e ser julgado por isso. No entanto no final da aula senti que precisava de passar por estas sensações para me aperceber que vou errar, vou errar bastantes vezes mas o importante é que consiga aprender com todos os erros e tirar o melhor proveito desta grande experiência.”

(Diário de Bordo Aula 19/09/2019)

Para isto foram importantíssimas as primeiras aulas e a cooperação do Professor Cooperante José Carlos Carvalho que sempre me ajudou, seja com indicações, sugestões, esclarecimento de dúvidas e principalmente sempre nos deu liberdade para experimentar novas situações ou outras metodologias de ensino.

“Ao explicar o objetivo e a forma de realização do exercício aos alunos demorei bastante tempo e ainda assim penso que não me expliquei bem o suficiente, principalmente a nível de organização do exercício e por isso o Professor Cooperante José Carlos deu uma ajuda dando indicações aos alunos.”

(Diário de Bordo Aula 19/09/2019)

Nas primeiras aulas o Professor deu-nos a possibilidade de realizarmos as Avaliações Diagnósticas de todas as modalidades que tínhamos definido lecionar durante o ano letivo em conjunto. Ou seja, poderíamos ajudar nas turmas uns dos outros dentro do Núcleo de Estágio o que nos deu a oportunidade

de ficarmos mais à vontade e conhecermos os alunos durante estas primeiras aulas assim como termos oportunidade de lidar com as diferentes turmas e podermos ter uma visão mais abrangente de 3 turmas diferentes do 10º ano de escolaridade todas elas com diferentes contextos e habituando-nos às práticas da comunidade em contexto escolar como nos diz (Queirós, 2014) “a prática de ensino oferece aos futuros professores a oportunidade de imergirem na cultura escolar nas suas mais diversas componentes, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas daquela comunidade específica.”

“Em conjunto com os meus colegas de Núcleo e com o Professor Cooperante decidimos realizar as avaliações diagnósticas de todas as modalidades que iríamos lecionar durante o ano nas primeiras semanas de aulas. Assim sendo poderíamos ajudar-nos uns aos outros nas suas respetivas aulas, isto foi bastante útil, quer para diminuir a pressão quer para ir conhecendo a turma.”

(Diário de Bordo Aula 24/09/2019)

A prática em contexto escolar é fundamental para a aprendizagem, aprende-se e exerce-se na prática, mas numa prática informada, alimentada por velho e novo conhecimento formal, investigada e discutida com os pares e supervisores (Roldão, 2007), e é aqui que entra o papel das reuniões de Núcleo de Estágio entende-se que o núcleo de estágio, constituído pelos estudantes-estagiários, professor cooperante e orientador da faculdade, devem funcionar como comunidades práticas, levando os estagiários a gerar novo conhecimento e novas competências (Batista & Queirós, 2013). Todas as quartas-feiras realizávamos uma reunião de Núcleo de Estágio com o Professor Cooperante José Carlos Carvalho onde discutíamos a nossa prática de cada semana, o que melhorar, as nossas opiniões, os porquês de cada ação ou decisão e nesta partilha de conhecimentos e opiniões aprendi tanto quanto no decorrer das aulas pois era o momento em que obtinha o feedback e opiniões dos meus colegas de Estágio e do PC. “A troca de experiências e a partilha de saberes consolidam espaços de formação mútua, nos quais cada professor é chamado a desempenhar, simultaneamente, o papel de formador e de formando” (Nóvoa, 1992), quer isto dizer que ao debatermos as situações nas reuniões além de aprendermos participamos ativamente na formação de uma identidade profissional de grupo docente. Antes e depois das aulas passava algum tempo

na sala dos professores e EF e o simples contacto e interação entre professores e com eles fez-me sentir como parte do grupo. As observações de Aulas eram fundamentais pois podia estar de fora a ver diferentes formas de instrução, organização, demonstração e feedback quer nas aulas dos meus colegas quer nas aulas do PC. Ao observar era mais fácil de detetar erros o que me fez refletir ainda mais sobre as minhas aulas pois podia cometer erros que não me apercebia durante a aula mas perceptíveis a quem estava de fora a observar.

“Foi bom poder assistir a aulas quer do Professor quer dos meus colegas para retirar o que podia alterar pela positiva quer o que estaria a fazer mal. Por vezes ao dar a aula posso ter a perceção que está a correr tudo bem mas ao ver a aula de fora é mais fácil reparar nos erros dos meus colegas e foi bom o partilhar mos o que achávamos que cada um deveria melhorar.”

(Diário de Bordo Reflexão do 1º Período)

A reflexão foi fulcral para o meu desenvolvimento profissional. Após cada aula refletia sobre o que correu bem, o que correu mal, o que poderia melhorar. Por vezes tinha alguma dificuldade em passar para o papel aquilo que sentia ou encontrar respostas para o que poderia ter melhorado, mas através de um pensamento aprofundado da minha ação na aula e com a ajuda de quem observava conseguia de facto perspetivar melhorar a minha ação. De acordo com (Schön, 1992) citado por (Oliveira & Serrazina) “a reflexão sobre a reflexão na ação é aquela que ajuda o profissional a progredir no seu desenvolvimento profissional, trata-se de olhar retrospectivamente para a ação e refletir sobre o que aconteceu, o que o profissional observou, que significado atribui e que outros significados pode atribuir ao que aconteceu.” Esta reflexão tem como objetivo encontrar soluções para os problemas que aconteceram de forma a evitar que no futuro voltem a acontecer e possa ainda o profissional reflexivo conseguir arranjar soluções para novas situações que aconteçam.

No início do EP um dos meus maiores receios era como equilibrar na balança a “disciplina e o afeto” mas sinto que principalmente com a minha turma residente consegui alcançar o equilíbrio perfeito sendo uma figura que os alunos respeitavam e, ao mesmo tempo, com quem sabiam que podiam contar, ou seja havia sempre um clima agradável nas aulas que beneficiou a aprendizagem. Iniciei o Estágio e logo nas primeiras aulas observadas com a indicação dos meus colegas, do PC e da PO que o meu tempo de instrução dos exercícios era

demasiado longo, dava a instrução do exercício, demonstração e feedback de correção ainda antes de os alunos começarem o exercício. Foi algo que penso melhorei bastante e se notou uma grande diferença ao longo das aulas pois para além de ter grupos pré-definidos para cada situação, o uso de palavras-chave ajudou bastante a reduzir o tempo de instrução e a aumentar a compreensão dos alunos.

“Nesta aula senti que melhorei algumas das dificuldades que tinha apresentado em relação ao 1º Momento de Observação, mais concretamente o tempo de instrução, os tempos de organização de grupos, gestão do espaço e tempo de atividade motora dos alunos.”

(Diário de Bordo Aula Observada do Dia 18/02/2020)

Para uma melhor organização e gestão do espaço e dos materiais, durante algumas aulas organizei grupos de trabalho pré-definidos para alternarem em circuitos de treino funcional. Deste modo conseguia com que os alunos trabalhassem as suas capacidades condicionais assim como dava ao mesmo tempo a oportunidade a outros de trabalhar num espaço mais alargado de aula. Foi importante o estabelecimento de rotinas para que este trabalho pudesse ser realizado, assim como autonomia dada aos alunos para que regulassem os exercícios propostos a nível de tempo e/ou repetições.

A construção das UD's, inicialmente, apresentou alguns desafios de adequação e conjugação dos conteúdos à turma com o fator temporal de aulas disponíveis, no entanto, acabou por ser como que uma linha orientadora dependente do aproveitamento dos alunos como foi o caso da modalidade de Basquetebol, em que devido às dificuldades dos alunos a UD se alongou no tempo.

Dentro da Escola ocorreram inúmeras situações que faziam com que me sentisse parte da comunidade Escolar, o entrar na Escola e ser saudado com um “Bom Dia Professor” ou ir ao bar da Escola e ir para a fila dos alunos e ter de ser o funcionário do bar a dizer que a fila dos professores era outra na primeira vez, as abordagens dos alunos dentro da escola em intervalos, a participação em atividades da Escola. Tudo isto, foi um extra além das aulas que lecionava, ajudou a fazer com que eu me sentisse parte da Escola enquanto Professor e “despisse a pele” de aluno para vestir o fato de treino de Professor.

6. PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DA ESCOLA

6.1. Reuniões de Departamento

Uma das primeiras experiências que tive em contexto escolar neste ano letivo foi a reunião de departamento que engloba a disciplina de Educação Física e a disciplina de Educação Musical. Aqui foi-nos dado a conhecer algumas atividades que se iriam realizar no decorrer do ano letivo e tivemos a oportunidade de nos apresentar enquanto PE's ao grupo. Foi bom perceber o funcionamento destas reuniões e o que nelas se discute, como por exemplo alguns conteúdos programáticos e atividades e quem fica encarregue de realizar a ata da reunião ou por exemplo o *Roulement* existindo assim uma distribuição de tarefas.

6.2. Reuniões de Conselho de Turma

Nestas reuniões de Conselho de Turma, com todos os professores de turma, foi interessante ver a articulação entre professores de diferentes disciplinas com base no Domínio de Autonomia Curricular (DAC) que preconiza que estes “constituem uma opção curricular de trabalho interdisciplinar e ou articulação curricular” (Portugal, Decreto-Lei n.º 55/2018, 2018) com vista ao enriquecimento curricular dos alunos. Desta forma numa destas reuniões ficou definido que a disciplina de História de Arte iria trabalhar numa atividade em conjunto com a disciplina de Inglês. Foi interessante ter a perspetiva dos professores das outras disciplinas sobre como se comportam os alunos nas suas aulas, o empenho e as dificuldades que sentem, e comparar com a minha experiência. Até uma das reuniões não sabia de algumas dinâmicas dentro da própria turma como relacionamentos bons ou maus entre alguns alunos, e só na reunião sobre as avaliações é que soube que uma das alunas era referenciada com Necessidades Educativas Especiais (NEE) pois na minha aula sempre se mostrou concentrada, empenhada e com bom aproveitamento e sem dificuldades particulares na aprendizagem. Pude experienciar a realidade da diferença entre a perceção que vários professores podem ter do mesmo aluno. Tive também uma melhor perceção do contexto em que os alunos estavam inseridos e os problemas que

viviam. Na reunião de final do 1º Período foi possível constatar algumas diferenças entre as notas de alguns alunos na EF e nas outras disciplinas.

“No conselho de turma em que estive presente foi perceptível algumas características dos alunos pelos relatos dos outros professores que nas aulas de Educação Física me tinham passado despercebidas.”

(Diário de Bordo Reflexão do Conselho de Turma)

6.3. Dia Europeu do Desporto Escolar

Como forma de celebrar o dia Europeu do Desporto Escolar, a Escola organizou um torneio de Voleibol. O Dia Europeu do Desporto na Escola está integrado na “Semana Europeia do Desporto”, que se realiza na última semana de setembro. Esta iniciativa iniciou-se em 2015 e teve como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, através da realização de um conjunto alargado de atividades dirigidas a toda a população escolar. Este torneio estava dividido entre 2º/3º ciclo que poderiam formar equipas entre si e se inscreverem sendo que as únicas condições eram que tinha de existir um mínimo de 4 jogadores e no máximo 8 e obrigatoriamente equipas mistas, em jogo teria obrigatoriamente de jogar sempre 2 jogadores do sexo feminino e 2 do sexo masculino em cada equipa e era jogado em formato 4x4. As mesmas regras se aplicavam ao torneio do Secundário. Os Torneios tinham o formato de fase de grupos da parte da manhã e jogos a eliminar da parte da tarde. Foi um momento de grande aprendizagem sobretudo pela ajuda que dei na organização dos jogos e na responsabilidade de arbitrar por vezes ou apontar resultados.

“Neste dia em substituição das aulas tivemos o torneio de voleibol na escola. Para mim foi bastante útil estar presente e fazer parte do funcionamento do torneio quer a apontar resultado, a auxiliar os árbitros e a dar início aos jogos chamando as equipas estando assim responsável por um dos campos onde se jogava. Assim percebi o funcionamento de um torneio escolar para lá do jogar, deu para rever alguns conceitos da modalidade com o qual não tinha tanta familiaridade como os sinais dos árbitros e só o facto de ver os alunos jogar foi agradável. Foi também a primeira vez que me senti como parte integrante e importante da escola e não só um simples estagiário apesar de ainda o ser.”

(Diário de Bordo Reflexão sobre o Torneio de Voleibol)

6.4. Semana da Orientação

A Semana da Orientação foi uma semana dedicada à modalidade de Orientação. O objetivo passava por introduzir esta modalidade aos alunos em cada uma das

turmas para que pudessem ganhar o gosto por esta e assim participar na prova organizada pela escola. Nesta semana quase todos os professores de EF lecionaram esta modalidade com diferentes percursos dentro do recinto da Escola sendo eles diferentes na dificuldade, existiam 6 percursos e a dificuldade aumentava gradualmente do percurso 1 ao percurso 6. (Anexo 8)

“Principalmente o objetivo desta aula seria que começassem a saber como ler um Mapa a partir do Norte e que sabendo onde é o Norte podemos encontrar o nosso rumo. Esta aula é uma analogia para a nossa vida. No geral correu bem pois já tinha tudo organizado previamente como os grupos que seriam formados e que percursos iriam realizar. No entanto alguma coisa ficou perdida na tradução pois alguns grupos em vez de sinalizar no cartão as letras correspondente aos ponto de controlo sinalizaram os números, coisa que já estava no mapa e não seria necessário ir o local para saber. Outra coisa que é difícil de controlar nestas aulas é se passam pelos pontos de controlo pela ordem correta e algo a repensar.”

(Diário de Bordo Aula da Primeira aula de Orientação)

Esta modalidade, como atividade, é tão antiga quanto o próprio ser humano que tinha de se saber orientar, e proporciona um contacto extraordinário com a natureza. Sendo que era uma das modalidades que o Desporto Escolar prioriza, foi importante ter tido oportunidade de lecionar esta modalidade. Foi importante ver a articulação entre grupo de EF em que todos os professores cooperavam para que os recursos materiais como mapas e folhas de registo fossem utilizados por várias turmas ao mesmo tempo.

6.5. Torneio Gira-Vólei

Coube-nos a nós PE's em cooperação com os PE's do outro NE presente na Escola organizar um torneio de Voleibol de duplas Gira-Vólei (anexo 9). O torneio destinava-se a toda a comunidade escolar incluindo ainda, atletas inscritos no Projeto GiraVolei e Gira+ e estava planeado decorrer no dia 27 de março de 2020 pavilhão desportivo e nos campos exteriores no entanto devido ao término antecipado do 2º Período não foi possível a sua realização. Cada dupla deveria ser constituída por 2 alunos do mesmo sexo, tendo a possibilidade de inscrever um terceiro jogador suplente, no caso de apurar para o campeonato regional uma equipa de 3 elementos apenas iriam representar a escola 2 elementos. A duração dos jogos seria de 10 minutos, tendo que ser sempre apurado um vencedor em cada jogo. Em caso de empate as equipas continuavam o jogo até uma delas obter uma diferença de 1 ponto. O sistema de pontuação seria de

contagem contínua e o único gesto técnico permitido seria o passe. Iríamos realizar jogos de todos contra todos ou iríamos realizar séries nos diferentes escalões. Iríamos ainda ponderar, face ao número de inscritos se iremos realizar jogos a eliminar ou se passam todos para a parte de tarde. A equipa vencedora seria a equipa com maior pontuação caso realizássemos a competição no formato todos jogam contra todos. Tive pena de não poder ter sido realizado pois seria uma experiência enriquecedora mas ainda assim foi bom ter tido a oportunidade de colaborar com os meus colegas PE's na organização deste torneio onde já tínhamos tudo preparado, já tínhamos entrado em contacto com a Associação de Voleibol do Porto que ia fornecer e montar os campos para a realização do torneio. Assim como já tínhamos fichas de Inscrição com bastantes inscrições, Regulamentos e afixado o cartaz. Foi uma experiência que apesar de não se ter concretizado me deu a oportunidade de estar por dentro da organização de um torneio escolar e todo o trabalho que daí advém.

7. EXPECTATIVAS VS OBJETIVOS

7.1. Individualização dos alunos

Na minha opinião os professores e alunos deveriam em conjunto definir o currículo para o ano letivo, ou seja, definirem o que consideram de relevante abordar nas aulas, quais as aprendizagens essenciais. “O planeamento curricular tem como finalidade a adequação e contextualização do currículo ao projeto educativo da escola e às características das turmas e dos alunos.” (Portugal, Despacho n.º 5908/2017, 2017) No programa de Educação Física existe uma certa flexibilidade quanto a isso mas também nos diz que dos alunos do ano X de escolaridade é expectável que consigam realizar o gesto técnico Y em função da movimentação ofensiva/defensiva Z. Ora isto na minha opinião representa um erro pois indica que o aluno que não alcance os objetivos descritos no programa de Educação Física está abaixo da expectativa e portanto terá de ser avaliado de forma negativa. Mas quem define aqueles objetivos? Não deveriam ser os professores que fazem uma avaliação diagnóstica das suas turmas e de cada aluno e ao perceberem as dificuldades e capacidades dos seus alunos definem um plano em função disso mesmo para onde querem chegar e como? Não devem ser os professores os decisores do que é razoável esperar do aluno X ou Y e até onde é possível chegar, seja para lá do que é proposto no programa seja para situações mais simples? A meu ver deve existir uma individualização do ensino na maior medida possível e não uma uniformização coletiva de indivíduos construídos e saídos de uma fábrica de produção.

“Ao não os separar por níveis estou a fazer com que os objetivos de aprendizagem dos alunos sejam iguais, ou seja, não existe uma “individualização” do ensino focado nos diferentes níveis mas focado no grupo mais fraco. “Uma corrente é tão forte quanto o seu elo mais fraco”. Vou voltar a trabalhar por níveis com situações de aprendizagem adequadas para cada nível.”

(Diário de Bordo, Reflexão sobre a diferenciação por níveis de desempenho dos alunos)

Para isso existe o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular “o trabalho a desenvolver nas escolas, no âmbito do PAFC, no que diz respeito à promoção de práticas colaborativas entre professores para o sucesso nas aprendizagens dos alunos, implica a existência de condições e de apoio pedagógico dos

responsáveis escolares, porque essa medida política confere às escolas o poder de gerir o currículo dos ensinos básico e secundário e estabelecer a organização das matrizes de base (PORTUGAL, 2017a) citado por (Santos & Leite, 2018)” No entanto este mesmo PAFC está previsto apenas para “Os destinatários do projeto são as turmas de anos iniciais de ciclo (1.º, 5.º, 7.º anos de escolaridade), de nível de ensino (10.º ano de escolaridade) e de 1.º ano de formação de cursos organizados em ciclos de formação.” (Portugal, Despacho n.º 5908/2017, 2017) Ou seja, nos primeiros anos de cada ciclo de ensino.

“Enquanto a medida política que estabeleceu as Metas Curriculares pressupunha os professores como meros técnicos cumpridores de um currículo prescrito de igual forma para todas as escolas portuguesas, o PAFC reconhece-os e exige-lhes que tenham um papel ativo como agentes de configuração curricular (LEITE, 2006; LEITE; FERNANDES, 2010, 2012; PRIESTLEY; BIELTA; ROBINSON, 2013, 2015). Apesar deste reconhecimento, associado ao PAFC, o ME definiu as Aprendizagens Essenciais, entendendo-as como orientações que guiam os projetos educativos e curriculares das escolas.” (Santos & Leite, 2018)

Façamos um exercício em que numa turma de 7ºano vou lecionar Voleibol e seria expectável que joguem 2x2 e consigam servir por baixo e sustentar a bola sem a enviar para o campo adversário somente a um toque assim como realizar manchete. Mas nesta mesma turma teria 7 atletas federadas na modalidade e o restante da turma nunca teve contacto com a modalidade. Se colocar essas 7 alunas a fazer exercícios de sustentação de bola em 2x2 não será nem estimulante o suficiente, nem terão aprendizagens relevantes pois já dominam aspetos mais avançados do jogo.

Segundo (Young, 2014) “a ascensão epistêmica requer disciplinas para estabelecer marcos e fronteiras conceituais, de forma que os alunos possam de fato ascender”. Com isto quer-se então dizer que para que os alunos possam “ascender” será necessário o estabelecimento de marcos e fronteiras ou objetivos a serem alcançados. Estes objetivos devem ser diferentes para cada aluno, não só na Educação Física, mas especialmente na Educação Física. Este

“expor” o saber-fazer docente assente na “troca de experiências e partilha de saberes que consolidam espaços de formação mútua, nos quais cada professor é chamado a desempenhar, simultaneamente, o papel de formador e de formando” (NÓVOA, 1997, p. 26) citado por (Santos & Leite, 2018). O professor forma consoante as necessidades dos alunos e é formado para colmatar as suas próprias, para que seja capaz de corresponder com aprendizagens relevantes aos seus alunos.

A minha sugestão seria que nos horários dos alunos continuasse estipulado que a X hora têm aula de Educação Física, mas ao chegarem terem a possibilidade de escolha das variadas modalidades que pretendem praticar e em vez de as praticarem enquanto turma dividia-se os alunos por anos de escolaridade e os professores lecionavam apenas as modalidades pelas quais ficavam responsáveis. Como nos diz o programa de Educação Física do Ensino Secundário é possível atribuir uma modalidade a determinado professor consoante a sua especialidade ao mesmo tempo que se junta variadas turmas nas respetivas modalidades dando também hipótese de dar autonomia a alunos mais avançados para que façam parte do processo de ensino seja como monitores ou a demonstrar. “Admite-se deste modo que professores com aulas simultâneas apliquem estratégias que envolvam o conjunto das suas turmas. A interação de alunos de turmas diferentes permite a atribuição do papel de demonstração ou de monitor a alunos com aptidões mais elevadas em determinada matéria (ensino recíproco). A realização de atividades comuns a essas turmas possibilita ainda a diferenciação do papel dos professores, **de modo a aproveitar capacidades especiais dos próprios professores.**” Mas ao mesmo tempo que sugere e possibilita este funcionamento logo no parágrafo seguinte acrescenta dizendo “este procedimento não deve ser levado ao limite da especialização permanente de cada professor em cada matéria, **pois isso poderia conduzir à alienação da responsabilidade pedagógica do professor na turma.**” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001) Ou seja, no fundo recomenda que as turmas possam ter uma experiência de aula em conjunto de diferentes modalidades e que os professores sejam responsáveis pela sua especialidade mas que deve existir um meio-termo entre a autonomia dada aos

alunos e as responsabilidades do professor. Esta proposta poderia criar alguns problemas, por exemplo, se em 100 alunos do 10º ano 90 escolhessem praticar futebol, seria possível dividi-los por níveis e praticar a modalidade mas não seria razoável que o fizessem durante o ano letivo inteiro, para isso entraria o Desporto Escolar que poderia formar equipas de competição consoante os variados níveis. Para fazer com que os alunos praticassem desportos variados impor-se-ia uma obrigatoriedade de número de modalidades praticadas durante o ano letivo, tal como nos diz o documento das Aprendizagens Essenciais do Ministério da Educação, por exemplo 5 sendo que 3 seriam de jogos desportivos coletivos, 1 de desportos individuais (ginásticas, badminton, atletismo) e 1 de expressão corporal (dança, ginástica artística). Isto iria obrigar a uma maior colaboração entre todos os professores de Educação Física quer a colocar os alunos nos diferentes níveis, avaliá-los, transferi-los de modalidade, etc. De acordo com o programa de Educação Física do Ensino Secundário que nos sugere que esta metodologia seria exequível em articulação com o Departamento de Educação Física: - “O trabalho coletivo que o Departamento de Educação Física produzir, traduzido nos compromissos que estabelecer dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade, são a base do sucesso na aplicação destes programas.” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Sugere-nos ainda que tal como já tinha proposto os alunos do mesmo ano de escolaridade ou nível de ensino tenham aulas em simultâneo “Na organização dos horários das turmas, as turmas do mesmo ano de escolaridade, especialmente no 11º e 12º ano, devem ter aulas de Educação Física ao mesmo tempo” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001)

Um aspeto que acho relevante são as expectativas que se geram relativamente aos alunos consoante o seu contexto e *background*. Se a expectativa é que o aluno, por exemplo, possa vir a frequentar a faculdade, a obter um curso superior, este aluno vai esforçar-se mais por alcançar esses objetivos do que aquele aluno que a única expectativa é que não reprove de ano, que acabe o 12º ano e depois “logo se vê”. Para isso creio que para além das expectativas criadas em casa, o contexto de envolvimento de turma também é relevante. Por exemplo, na minha turma 10º ano de Artes se tirarem um 12 a

Matemática provavelmente ficam contentes, satisfeitos e apenas trabalham para o manter pois são os melhores alunos da turma, enquanto numa outra turma do curso de Ciências, onde a maior parte dos alunos pretendem aceder ao Ensino Superior em cursos com média de acesso elevada ficam tristes se tirarem um 16 e são os piores da turma e esforçam-se para alcançar os outros. A fasquia está mais elevada nuns casos que noutros. “Se eu correr os 100 metros com 7 pessoas que são mais lentas que eu, vou conseguir chegar sempre em primeiro, mas se correr com 7 pessoas mais rápidas, eu vou ser sempre último embora conseguindo um melhor tempo”. Da minha experiência da prática, pelas observações e pelos relatos dos meus colegas de Núcleo de Estágio numa pequena amostra de 3 turmas, são notórias as diferenças de cada uma delas, enquanto na turma que as expectativas eram mais elevadas os alunos entregavam os trabalhos propostos o quanto antes, nas restantes turmas havia casos em que não entregavam ou entregavam fora do prazo. Isto foi sentido especialmente durante as aulas síncronas em que a cada aula eram propostas tarefas seja na forma de questionários, construção de um treino, vídeos, etc. Dentro das aulas práticas não denotei diferenças de empenho entre as turmas, no entanto notei em especial diferenças no empenho dos alunos consoante os níveis em que eram colocados, na maior parte das aulas trabalhei com os alunos por níveis em grupos homogêneos consoante a sua habilidade. Trabalhei por níveis diferentes de aprendizagem dentro da mesma turma, do introdutório ao avançado na mesma modalidade, pois penso que ao separar por níveis estou a fazer com que os objetivos de aprendizagem dos alunos sejam iguais, ou seja, não existe uma “individualização” do ensino focado nos diferentes níveis mas focado no grupo mais fraco. E ao separar por níveis mesmo que sem descriminar os mais fracos, eles sentem e sabem que estão num nível mais baixo que os restantes e se não recebessem um incentivo positivo desmotivavam e notava-se quebras no empenho. Ou seja nós, Professores também temos como função a gestão de expectativas dos alunos. O que fazia nestas situações era mudar de vez em quando alguns alunos de grupo entre cada nível, nos níveis mais avançados para um nível elementar para aperfeiçoarem certo gesto técnico que estava a ser trabalhado noutro grupo e nos níveis introdutórios para um grupo

onde se sentissem estimulados e que sentissem que existiu evolução, uma forma de encorajamento portanto.

“Na organização de grupos o trabalho por níveis foi bastante útil na modalidade de Voleibol pois em cada aula cada nível tinha objetivos diferentes, da sustentação de bola, à noção passador/recetor, ao avanço para a rede após receção para o passador.” **(Diário de Bordo, Reflexão de final do 1º Período)**

Albuquerque (2010) diz-nos que a ação do professor será mais ou menos eficaz em função de se ajustar à do aluno/estudante em cada momento da aprendizagem, o que reforça a ideia de que para cada situação e aluno a nossa intervenção deve ter em conta as características de cada indivíduo e não uniformizar as situações de aprendizagem só por serem de determinado ano letivo.

Segundo Albuquerque (2010) citando uma revisão de literatura (Brophy & Good, 1986) as condutas dos professores que melhoravam o rendimento dos alunos supunham a utilização de um maior tempo de aprendizagem adequado ao ritmo dos alunos, uma interação ativa entre o professor e os seus alunos, uma boa estrutura da turma, **expectativas elevadas e uma utilização usual do reforço positivo**. Isto vai ao encontro da minha opinião de que as expectativas, a adequação ao nível dos alunos e um reforço positivo do professor para com os alunos vai contribuir para que alcancem melhores níveis de desempenho.

As expectativas relativamente aos alunos e que se geram nos mesmos não podem ser dissociados do contexto em que estão inseridos. Como nos dizem (Santos, et al., 2015) “muitos jovens estão inseridos em contextos que convidam a vivências e interações problemáticas e que os colocam em risco de se envolverem em comportamentos desviantes o que faz com que não alcancem objetivos a que são propostos na Escola.” O Professor de Educação Física deve então para além da componente teórica e prática da disciplina propriamente dita ser um gestor de pessoas, saber gerir expectativas e os objetivos propostos. Para isso é fundamental uma boa relação com os alunos como reforçam (Santos, et al., 2015) dizendo que “o facto de as crianças estarem inseridas em contextos socialmente desfavorecidos dá maior destaque ao papel desempenhado pelo

professor e à relação de confiança que deve existir com os alunos, no sentido de promover o seu envolvimento no programa”. Em concordância, diversos estudos têm realçado o papel do professor de educação física enquanto amigo e promotor de confiança, sugerindo que ele se deve centrar não só no desempenho motor dos alunos, mas também na relação com eles. Este papel de mediador de conflitos e o tato social assim como pedagógico compete ao professor adquirir na construção da sua identidade profissional, algo que a mim durante o Estágio Profissional senti que foi uma das minhas maiores qualidades e características em que evoluí. Isto é algo referido por Nóvoa (2009) quanto “à necessidade de elaborar um conhecimento pessoal (um autoconhecimento) no interior do conhecimento profissional e de captar o sentido de uma profissão que não cabe apenas numa matriz técnica ou científica.”

8. SUGESTÕES METODOLÓGICAS AO CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Currículo Escolar tem tido algumas alterações com vista a dar às Escolas uma maior autonomia e flexibilidade de articulação do currículo com os contextos locais e dos alunos proporcionando assim a materialização de um uso efetivo de autonomia curricular, dando assim possibilidade às escolas o reconhecimento de opções curriculares eficientes, adaptadas ao contexto, enquadradas no projeto educativo e noutras ferramentas estruturantes da escola e com o objetivo de garantir uma escola inclusiva, que promove a igualdade, diversidade, flexibilidade, inovação e personalização respondendo assim à heterogeneidade dos alunos. (Portugal, Decreto-Lei n.º 55/2018, 2018)

As Escolas têm também uma autonomia de até 25% total da carga horária por ano de escolaridade, o que abre porta a um aumento da carga horária da disciplina de EF. Mas se se procura alcançar uma escola que corresponda às necessidades específicas dos alunos não deveriam as Escolas ter uma autonomia mais acentuada na carga horária? Segundo dados da (Europeia/EACEA/Eurydice, 2013) em Portugal a EF em Portugal é dos países com mais horas de EF alocadas ao 2º e 3º ciclos de ensino mas encontra-se apenas dentro da média de horas obrigatórias de EF com 8 % sendo que na maioria dos países a percentagem de tempo mínimo recomendado para a EF é de 6-8% do total da carga horária letiva. No entanto, na média de horas obrigatórias do ensino primário a EF representa cerca de 9-10 % do total de carga horária letiva nos países da União Europeia. Em Portugal, no 1º ciclo a EF (expressão físico-motora) integra-se na área disciplinar 'Expressões'; não há um número de horas especificamente alocado à disciplina. Na minha opinião aqueles 25% de autonomia atribuídos à Escola promover-se-ia um maior número de atividades e uma maior oferta formativa do Desporto Escolar. Em várias situações os alunos perguntavam “Quando é que damos Futebol?” ou “Quando é que damos Andebol?”, ou seja, a única oportunidade que têm da prática destas modalidades é na EF. Isto poderá ser devido à falta de iniciativa de procurarem um clube para praticar, ou falta oportunidades de tentarem fazer parte de um clube ou por falta de habilidade, mas se proporcionarmos uma oferta formativa

de modalidades e proporcionarmos ao Desporto Escolar um papel de relevância na formação desportiva, o Desporto Escolar poderá proporcionar a igualdade de oportunidades, para que todos tenham o direito de participar.

Como todos terão o direito de participar é natural que uns tenham mais sucesso que outros e por esse motivo a competição não deve ser a principal preocupação, mas sim a experiência do Desporto.

Um outro aspeto que é relevante é a organização do horário escolar, no meu caso, nas minhas turmas tinham uma aula de 100 e uma de 50 minutos, sendo que os alunos nas aulas de 50 saiam de outra aula à hora do início da minha aula, chegavam com 10 minutos de atraso por ainda terem de se equipar, e no final da aula tinham 10 minutos da aula para poderem tomar banho e vestirem-se o que fazia com que a aula tivesse um tempo útil de 30 minutos, por vezes até menos. Para resolver tal situação, propunha que as aulas de 50 minutos fossem ou ao primeiro tempo da manhã ou sempre após um intervalo, e nunca imediatamente a seguir a uma aula sendo que a melhor opção passaria por um aumento do tempo de aula. A EF, como nenhuma outra disciplina presente na escola, tem uma componente social indissociável, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos onde a colaboração e trabalho de equipa são fundamentais para o sucesso. Dentro de uma equipa cada elemento tem a sua função e só se pode atingir o sucesso se todos trabalharem em prol do coletivo. Isto será fundamental no futuro profissional dos alunos, seja qual for a atividade profissional todos temos de lidar com pessoas, colaborar, aceitar as diferenças dos outros e ajudá-los nas suas dificuldades. Posto isto, se o objetivo é fazer com que os alunos saiam mais completos na sua formação a importância dada à nossa disciplina, tem de ser maior do que a que é dada atualmente.

8.1. A Educação Física como forma de Inclusão

Ao longo do EP foram muitas as vezes que quando entrava na Escola via um aluno de cadeira de rodas durante os intervalos no campo exterior a praticar Basquetebol com os colegas de turma. Ao ver isto reforçou a minha visão da prática desportiva como veículo de inclusão para todos. Um dos princípios orientadores do currículo escolar diz-nos que deve existir uma “garantia de uma

escola inclusiva, que promove a igualdade e a não discriminação, cuja diversidade, flexibilidade, inovação e personalização respondem à heterogeneidade dos alunos, eliminando obstáculos e estereótipos no acesso ao currículo e às aprendizagens, assente numa abordagem multinível, que integra medidas universais, seletivas e adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão”. (Portugal, Decreto-Lei n.º 55/2018, 2018) No entanto se abrirmos os programas de EF e os analisarmos, deparamo-nos com uma carência de opções ou sugestões para a prática de desportos destinados a alunos com deficiência. Temos opções desde o golfe ao corfebol como matérias alternativas mas carece de desportos destinados a alunos com deficiências como o Goalball, o Boccia ou o Basquetebol em cadeiras de rodas.

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS (INTRODUTÓRIO)	JOGOS (ELEMENTAR)	JOGOS	AVANÇADO		-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (AVANÇADO)
		VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	GINÁSTICA	BASQUETEBOL	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
		ANDEBOL	PARTE INTRODUTÓRIO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	GINÁSTICA OU ATLETISMO
		GIN. SOLO	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	PATINAGEM (INTRODUTÓRIO)	GIN. PARELHOS	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	GINÁSTICA OU ATLETISMO
		GIN. ACROBÁTICA	-	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		GIN. RÍTMICA	INTRODUTÓRIO			
PERCURSOS NA NATUREZA	PERCURSOS NA NATUREZA	ATLETISMO	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	DANÇA
		RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
DANÇA (INTRODUTÓRIO)	DANÇA (INTRODUTÓRIO)	DANÇA	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	OUTRAS...
		ORIENTAÇÃO	(Percursos na Natureza)	INTRODUTÓRIO		
		J. TRADICIONAIS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUTÓRIO	(Desportos de Combate)		
		MATÉRIAS ALTERNATIVAS	AERÓBICA, CAMPISMO/PIONERISMO, CANOAGEM, CICLOCROSSE/CICLOTURISMO, CORFEBO, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESES, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATACÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHA À VELA, RÁGUEBI, SOFTEBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.			

Figura 6 - Composição curricular de Educação Física

Se utilizássemos estes desportos como meio de sensibilização para as dificuldades sentidas pelos alunos com deficiências iríamos então formar alunos com maior empatia para com o outro, com as diferenças de cada um e eliminar a exclusão. Posto isto, a minha sugestão seria a inclusão destas matérias no currículo de EF como obrigatória, a lecionação ao longo do ano de pelo menos uma das matérias mesmo em turmas que não tenham alunos com deficiências motoras para que desta forma existisse uma consciencialização coletiva de

como é ter deficiências eliminando assim estigmas e promovendo a inclusão. O Desporto Adaptado deve ser prioridade para proporcionar experiências de integração a pessoas com deficiência motora e/ou défice cognitivo ou sensorial. Sendo que muitas Escolas não dispõem de materiais para a lecionação de alunos com deficiências, estes são postos de parte e isolados durante a prática de atividade física e assim, não está de acordo com o próprio objetivo da educação, esquecendo a percentagem de alunos com necessidades educativas especiais, deixando a educação de valores e a promoção da autoestima e motivação para a realização. Atualmente, as barreiras que separam as pessoas com deficiência da sociedade são muitas e é necessário que todos pensemos e assumamos o compromisso para a inclusão, para que tenhamos uma sociedade mais justa.

9. CONCLUSÃO

Este foi um ano bastante rico em experiências e aprendizagens, quer a nível pessoa, quer a nível profissional. Apesar das minhas experiências profissionais passadas em contexto escolar, esta nova realidade foi tudo o que eu pretendia e ainda mais. Estava preparado para as dificuldades e principalmente motivado para melhorar enquanto profissional. Para isso foram fundamentais o NE, o PC, a PO, alunos e toda a comunidade escolar em que estive. Com eles consegui evoluir, aprender, refletir e crescer.

Este relatório é o reflexo de tudo o que senti e experienciei, e mais pessoal era impossível. A construção da minha identidade profissional, as minhas conceções do ensino e todos os métodos e modelos utilizados relatados são fruto de toda a envolvimento em âmbito escolar, mas não só deste ano letivo como de todos os anos que passei na Escola e esta transição aluno para professor ou professor enquanto aluno foi bastante enriquecedora.

Todo o nosso trabalho tem de ser feito em função dos nossos alunos e estes apresentaram-me ao longo do ano letivo desafios e dificuldades, que na especificidade de cada momento, me fizeram refletir sobre o equilíbrio na balança entre as expectativas e os objetivos dos alunos e entre a individualização dos alunos com a igualdade de tratamentos ou oportunidades.

Neste relatório apresento algumas sugestões do que na minha opinião seria importante reconsiderar na EF e no seu currículo escolar com vista à formação integral dos alunos de forma a acompanhar as necessidades e avanços da sociedade.

Sei que a minha formação profissional e pessoal não acaba aqui e que a nossa formação enquanto Professores de Educação Física tem de ser constante para se adaptar a cada contexto, aos avanços da sociedade, à tecnologia e ao Sistema Educativo, mas esta fase foi sem dúvida a mais importante de toda a minha vida profissional e estou extremamente grato e satisfeito por esta oportunidade.

BIBLIOGRAFIA

- Albuquerque, C. (2010). Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. *Millenium*, pp. 55-71.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: FADEUP.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Brophy, J. E., & Good, T. L. (1986). Teacher Behavior and Student Achievement. Em M. C. Wittrock, *Handbook of Research on Teaching*. (3ª ed.). (pp. 376-391). New York: Macmillan.
- Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) COMO MODELO DE ENSINO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. *Revista Palestra*, pp. 69-77.
- Day, C. (2001). Desenvolvimento Profissional de Professores. Os desafios da aprendizagem permanente. Em C. Day, *Desenvolvimento Profissional de Professores. Os desafios da aprendizagem permanente*. Porto: Porto Editora.
- Europeia/EACEA/Eurydice, C. (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia*. EGA.
- Graça, A., & Mesquita, I. (s.d.). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, pp. 401-421.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 10º, 11º e 12º ANOS. 20. Ministério da Educação.
- Mesquita, I. M., Pereira, F. R., & Graça, A. B. (Outubro/Dezembro de 2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz, Rio Claro*, pp. 944-954.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2015). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol. Conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. Em F. Tavares, *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar (2ªed)* (pp. 73-122). Porto: FADEUP.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education (3ed)*. Routledge.
- Neto, A. L., & Aquino, J. d. (Agosto de 2009). A AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM COMO UM ATO AMOROSO: o que o professor pratica? *Educação em Revista*, pp. 223-240.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. Em A. Nóvoa, *Os professores e a sua formação* (pp. 13-33). Lisboa: Dom Quixote.

- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. Em A. Nóvoa, *Professores: Imagens do futuro presente* (pp. 25-47). Lisboa: EDUCA.
- Oliveira, I., & Serrazina, L. (s.d.). *A reflexão e o professor como investigador*.
- Pais, A. P. (2012). Fundamentos didatológicos para a construção de unidades curriculares integradas. Em A. P. Pais, *Da Investigação às Práticas II* (pp. 37-52).
- Portugal. (5 de Julho de 2017). Despacho n.º 5908/2017. *Diário da República*, 2.ª série - N.º 128, p. 13884.
- Portugal. (6 de Junho de 2018). Decreto-Lei n.º 55/2018. *Diário da República* n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06, pp. 2928 - 2943.
- Portuguesa, R. (2018). *APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS*.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio. Em P. Batista, A. Graça, & P. Queirós, *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 68-81). Porto: FADEUP.
- Roldão, M. d. (2007). FUNÇÃO DOCENTE: NATUREZA E CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO PROFISSIONAL. *Revista Brasileira da Educação*.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto. Em A. Rosado, & C. Colaço, *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*.
- Santos, A. C., & Leite, C. (Setembro de 2018). POLÍTICAS CURRICULARES EM PORTUGAL: fronteiras e tensões entre prescrição, autonomia e flexibilidade. *Currículo sem Fronteiras*, pp. 836-856.
- Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Farias, C., Moreno-Murcia, J. A., & Dias, C. (2015). *A aplicação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social a crianças em risco de exclusão social: Um estudo de investigação-ação*.
- Schön, D. A. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. Em A. Nóvoa, *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*.
- Wiliam, D., & Thompson, M. (2008). Integrating assessment with learning: what will it take to make it work? Em C. A. Dwyer, *The Future of Assessment: Shaping Teaching and Learning* (pp. 53-82). New York.
- Young, M. (Janeiro-Março de 2014). TEORIA DO CURRÍCULO: O QUE É E POR QUE É IMPORTANTE. *Cadernos de Pesquisa* v.44 n.151, pp. p.190-202.

ANEXOS

Anexo 1 – Roulement de Espaços

			SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
	INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A	8.15	9.05	11 ¹ E	11 ¹ B	11 ¹ G	7 ¹ B		11 ¹ A	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E	11 ¹ D	5 ¹ D	10 ¹ B	9 ¹ F			10 ¹ B	8 ¹ A	11 ¹ C	11 ¹ H		8 ¹ A	9 ¹ D	12 ¹ G	11 ¹ A	9 ¹ A
	9.15	10.05	11 ¹ E	11 ¹ B	11 ¹ G	10 ¹ B	12 ¹ A	11 ¹ A	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E		5 ¹ D	12 ¹ G	10 ¹ B	7 ¹ G		10 ¹ B	8 ¹ A	11 ¹ C	11 ¹ H		9 ¹ A	6 ¹ C	9 ¹ D	12 ¹ G	11 ¹ A
	10.25	11.15	5 ¹ B	11 ¹ C	11 ¹ H	7 ¹ E	12 ¹ A			10 ¹ A	6 ¹ A	8 ¹ D	12 ¹ B	8 ¹ B	6 ¹ C	11 ¹ G	12 ¹ D	12 ¹ C	10 ¹ B	10 ¹ DG	7 ¹ C	11 ¹ DG	12 ¹ B	7 ¹ E	6 ¹ C	11 ¹ D	8 ¹ F
	11.25	12.15	5 ¹ B	11 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	7 ¹ A	7 ¹ F	10 ¹ I	10 ¹ A	6 ¹ A	8 ¹ D	12 ¹ B	8 ¹ B	10 ¹ C		12 ¹ D	12 ¹ C	5 ¹ C	10 ¹ TM	7 ¹ C	11 ¹ DG	12 ¹ F	7 ¹ E	9 ¹ B	11 ¹ D	8 ¹ F
	12.20	13.10	12 ¹ D	5 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	7 ¹ A	11 ¹ C			9 ¹ B		9 ¹ D	12 ¹ F		7 ¹ A	5 ¹ B	11 ¹ E	11 ¹ B	5 ¹ C		11 ¹ F	12 ¹ E	12 ¹ F	5 ¹ D	9 ¹ B	

		SEGUNDA						TERÇA						QUARTA						QUINTA						SEXTA					
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.			
S E M A N A		8.15	9.05	7B		11E	11B	11G	8E	11D	11A	10H	10GJ	9F		5D		10B		11H			8A	9D	12G	11A	9A				
		9.15	10.05	10B		12A	11B	11G	8E		11A	10H	10GJ	7G		5D	12G	10B	11C	11H		10E	8A	9D	12G	9A	6C				
		10.15	11.15	7E	12A	5B	11B	11H	6A	8D			10A	11G	12D	12B	8B	6C	7C	11DG	12C		10E	10DG	11D	8F	12B	7E	6C		
		11.25	12.15	7D	7A	5B	11C	12E	6A	8D	7F	10I	10A		12D	12B	8B	10C	7C	11DG	12C	5C	10TM	11D	8F	12F	7E	9B			
		12.20	13.10	7D	7A	12D	5C	12E		9D	11C			9B	5B	11E	12F		7A	11F	12E	11B	5C			12F	5D	9B			
B		14.25	15.15			8C			6D		11B	8A	8G					10D		8E		9E	6A	9C							
		15.25	16.15	7G	11I	10E	7C	9F	6D		11B	9E	12B	6E	9C	9B	8C	9A	7F	8D	11I	10E	5A	9C			10I	10A			
		16.35	17.25	7G	11I	10E	6E	9F	5A	11F	10DG	9E	12B	6B	7D	8F	8C	10F	7F	8G	10AI	7B	6B	6B	10C	10F	10I	10D			
		17.30	18.20		8B		6E		5A	11I	10DG								8G	10AI	7B	10GJ	6B	10C	10F	10I	10D				

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
S E M A N A	8.15	9.05	11 ¹ B	11 ¹ G	7 ¹ B		11 ¹ E	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E	11 ¹ D	11 ¹ A		10 ¹ B	9 ¹ F		5 ¹ D		8 ¹ A		11 ¹ H			9 ¹ A	9 ¹ D	12 ¹ G	11 ¹ A	
	9.15	10.05	11 ¹ B	11 ¹ G	10 ¹ B	12 ¹ A	11 ¹ E	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E		11 ¹ A	12 ¹ G	10 ¹ B	7 ¹ G		5 ¹ D	10 ¹ B	8 ¹ A	11 ¹ C	11 ¹ H		9 ¹ A	6 ¹ C	9 ¹ D	12 ¹ G		
	10.25	11.15	11 ¹ C	11 ¹ H	7 ¹ E	12 ¹ A	5 ¹ B		10 ¹ A	6 ¹ A	8 ¹ D		8 ¹ B	6 ¹ C	11 ¹ G	12 ¹ D	12 ¹ B	10 ¹ E	10 ¹ DG	7 ¹ C	11 ¹ DG	12 ¹ C	7 ¹ E	6 ¹ C	11 ¹ D	8 ¹ F		
	11.25	12.15	11 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	7 ¹ A	5 ¹ B	10 ¹ I	10 ¹ A	6 ¹ A	8 ¹ D	7 ¹ F	8 ¹ B	10 ¹ C		12 ¹ D	12 ¹ B	5 ¹ C	10 ¹ TM	7 ¹ C	11 ¹ DG	12 ¹ C	7 ¹ E	9 ¹ B	11 ¹ D	8 ¹ F		
	12.20	13.10	5 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	7 ¹ A	12 ¹ D		9 ¹ B		9 ¹ D	11 ¹ C		7 ¹ A	5 ¹ B	11 ¹ E	12 ¹ F	5 ¹ C		11 ¹ F	12 ¹ E	11 ¹ B	5 ¹ D	9 ¹ B		12 ¹ F		
C	14.25	15.15				8 ¹ C	8 ¹ G	6 ¹ D			11 ¹ B		10 ¹ D			9 ¹ E	6 ¹ A		8 ¹ E					10 ¹ A	9 ¹ C			
	15.25	16.15	7 ¹ C	9 ¹ F	7 ¹ G	11 ¹ O	10 ¹ E	9 ¹ E	12 ¹ E	6 ¹ D		11 ¹ B	6 ¹ C	9 ¹ A	6 ¹ E	9 ¹ C	9 ¹ B	10 ¹ E	5 ¹ A	7 ¹ F	8 ¹ D	11 ¹ I	10 ¹ I	10 ¹ A	9 ¹ C			
	16.35	17.25	6 ¹ E	9 ¹ F	7 ¹ G	11 ¹ I	10 ¹ E	9 ¹ E	12 ¹ E	5 ¹ A	11 ¹ F	10 ¹ DG	8 ¹ C	10 ¹ F	6 ¹ B	7 ¹ D	8 ¹ F	7 ¹ B	6 ¹ D	7 ¹ F	8 ¹ G	10 ¹ A	10 ¹ I	10 ¹ D	6 ¹ B			
	17.30	18.20	6 ¹ E			8 ¹ B				5 ¹ A	11 ¹ F	10 ¹ DG						7 ¹ B	10 ¹ GI			8 ¹ G	10 ¹ A	10 ¹ I	10 ¹ D	6 ¹ B		

		SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA							
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	
S E M A N A		8.15	9.05		11 ¹ E	11 ¹ B	11 ¹ G	7 ¹ B	11 ¹ D	11 ¹ A	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E		5 ¹ D		10 ¹ B	9 ¹ F	11 ¹ H				8 ¹ A	11 ¹ C	12 ¹ G	11 ¹ A	9 ¹ A	9 ¹ D	
		9.15	10.05	12 ¹ A	11 ¹ E	11 ¹ B	11 ¹ G	10 ¹ B		11 ¹ A	10 ¹ H	10 ¹ G	8 ¹ E		5 ¹ D	12 ¹ G	10 ¹ B	7 ¹ G	11 ¹ H		10 ¹ B	8 ¹ A	11 ¹ C	12 ¹ G		9 ¹ A	6 ¹ C	9 ¹ D	
		10.25	11.15	12 ¹ A	5 ¹ B	11 ¹ C	11 ¹ H	7 ¹ E	8 ¹ D		10 ¹ A	6 ¹ A	12 ¹ D	12 ¹ B	8 ¹ B	6 ¹ C	11 ¹ G	11 ¹ DG	12 ¹ C	10 ¹ B	10 ¹ DG	7 ¹ C	8 ¹ F	12 ¹ B	7 ¹ E	6 ¹ C	11 ¹ D		
		11.25	12.15	7 ¹ A	5 ¹ B	11 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	8 ¹ D	7 ¹ F	10 ¹ I	10 ¹ A	6 ¹ A	12 ¹ D	12 ¹ B	8 ¹ B	10 ¹ C		11 ¹ DG	12 ¹ C	5 ¹ C	10 ¹ TM	7 ¹ C	8 ¹ F	12 ¹ F	7 ¹ E	9 ¹ B	11 ¹ D	
		12.20	13.10	7 ¹ A	12 ¹ D	5 ¹ C	12 ¹ E	7 ¹ D	9 ¹ D	11 ¹ C		9 ¹ B		11 ¹ E	12 ¹ F		7 ¹ A	5 ¹ B	12 ¹ E	11 ¹ B	5 ¹ C		11 ¹ F		12 ¹ F	5 ¹ D	9 ¹ B		
D		14.25	15.15	8 ¹ C						11 ¹ B	8 ¹ A	8 ¹ G	6 ¹ D					10 ¹ D		8 ¹ E		9 ¹ E	6 ¹ A					9 ¹ C	
		15.25	16.15	11 ¹ H	10 ¹ E	7 ¹ C	9 ¹ F	7 ¹ G		11 ¹ H	9 ¹ E	12 ¹ E	6 ¹ D	9 ¹ C	9 ¹ E	8 ¹ C	9 ¹ A	6 ¹ E	8 ¹ D	11 ¹ H	10 ¹ E	5 ¹ A	7 ¹ F		10 ¹ I	10 ¹ A	9 ¹ C		
		16.35	17.25	11 ¹ H	10 ¹ E	6 ¹ C	9 ¹ F	7 ¹ G		11 ¹ F	10 ¹ DG	9 ¹ E	12 ¹ E	5 ¹ A	7 ¹ D	8 ¹ F	8 ¹ C	10 ¹ F	6 ¹ B	8 ¹ G	10 ¹ A	7 ¹ B	6 ¹ D	7 ¹ F	10 ¹ C	10 ¹ F	10 ¹ I	6 ¹ B	
		17.35	18.20	8 ¹ B		6 ¹ E				11 ¹ E	10 ¹ DG			5 ¹ A						8 ¹ C	10 ¹ A	7 ¹ B	10 ¹ DG		10 ¹ C	10 ¹ E	10 ¹ I	10 ¹ I	6 ¹ B

		SEGUNDA						TERÇA						QUARTA						QUINTA						SEXTA					
		INICIO	FIM	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.			
S	8.15	9.05	11°G	7°B		11°E	11°B	10°G	8°E	11°D	11°A	10°H	10°B	9°F		5°D			8°A		11°H			9°D	12°G	11°A	9°A				
	9.15	10.05	11°G	10°B	12°A	11°E	11°B	10°G	8°E		11°A	10°H	10°B	7°G		5°D	12°G		8°A	11°C	11°H		10°E	6°C	9°D	12°G	9°A				
E	10.25	11.15	11°H	7°E	12°A	5°B	11°C	10°A	6°A	8°D				6°C	11°G	12°D	12°B	8°B	10°DG	7°C	11°DG	12°C	10°E	6°C	11°D	8°F	12°B	7°E			
M	11.25	12.15	12°E	7°D	7°A	5°B	11°C	10°A	6°A	8°D	7°F	10°I	10°C		12°D	12°B	8°B	10°TM	7°C	11°DG	12°C	5°C	9°B	11°D	8°F	12°F	7°E				
A	12.20	13.10	12°E	7°D	7°A	12°D	5°C	9°B		9°D	11°C		7°A	5°B	11°E	12°F			11°F	12°E	11°B	5°C	9°B			12°F	5°D				
N																															
A	14.25	15.15			8°C			8°G	6°D		11°B	8°A	10°D						6°A		8°E		9°E		9°C						
	15.25	16.15	9°F	7°G	11°I	10°E	7°C	12°B	6°D		11°B	9°E	9°A	6°E	9°C	9°B	8°C	5°A	7°F	8°D	11°I	10°E	10°A	9°C			10°I				
E	16.35	17.25	9°F	7°G	11°I	10°E	6°E	12°B	5°A	11°F	10°DG	9°E	10°F	6°B	7°D	8°F	8°C	6°D	7°F	8°G	10°A	7°B	10°D	6°B	10°C	10°F	10°I				
	17.30	18.20			8°B		6°E		5°A	11°F	10°DG							10°G		8°G	10°A	7°B	10°D	6°B	10°C	10°F	10°I				

Anexo 2 – Ficha de Caracterização do Aluno



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ERMESINDE

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE



EDUCAÇÃO



	Ficha Biográfica do Aluno
--	----------------------------------

ALUNO

Nome: _____ (Sublinha o nome pelo qual gostas de ser tratado)

Nº _____ Ano/Turma _____ Data de nascimento: ____/____/____ Idade _____

Morada: _____

Cód. Postal: _____

Contactos: Telefone: _____ Telemóvel: _____ Email: _____

Filho/a de _____ Idade _____ e
de _____ Idade _____

Com quem vives? _____

Profissão da mãe? _____

Profissão do pai? _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____

Parentesco: _____ Tel. de casa / tlm: _____ Tel. / tlm do emprego: _____

SAÚDE

Tens alguma doença crónica, alérgica ou outra? Qual? _____

Tens alguma dificuldade ao nível dos sentidos? Qual? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Qual? _____

VIDA ESCOLAR

Já repetiste algum ano? Não ☐ Sim ☐ Em que ano(s)? _____

Quais as disciplinas em que sentes mais dificuldades? _____

Quais as disciplinas em que sentes menos dificuldades? _____

O TEU FUTURO

Pretendes frequentar o Ensino Secundário (12º ano): Ensino regular? ☐ ou Curso profissional? ☐

Pretendes frequentar o Ensino Superior? ☐

Que profissão gostarias de ter no futuro? _____

Já realizaste testes de orientação vocacional? _____ Gostarias de realizá-los, se possível? Não ☐ Sim ☐

OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

Atividades preferidas _____

PRÁTICA DESPORTIVA

Já praticaste ou praticas algum desporto num clube ou academia? _____

Se sim, qual? _____

Se não, terias interesse em praticar algum? _____

Já participaste no Desporto Escolar? _____

Qual o Desporto que mais gostas de ver na televisão? _____

Anexo 3 – Questionário Badminton

Teste de Badminton

1- O objetivo do jogo é:

- A) Fazer o volante tocar no campo adversário, fazendo-o passar por cima da rede, respeitando as regras e evitando que o mesmo caia no próprio campo.
- B) Fazer o volante passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis.
- C) Fazer ponto ao adversário, respeitando as regras.
- D) Evitar que o volante caia no nosso campo, respeitando as regras.

2- A duração do jogo é:

- A) 20 minutos.
- B) 25 minutos.
- C) 30 minutos.
- D) Nenhuma das anteriores.

3- No Badminton é muito utilizado:

- A) A corrida.
- B) Os lançamentos.
- C) Os deslocamentos.
- D) Nenhuma das anteriores.

4- O batimento efetuado abaixo da bacia chama-se:

- A) Clear
- B) Drive
- C) Lob
- D) Amortie

5- Em relação ao volante, qual das seguintes afirmações é falsa:

- A) Só pode ser tocado uma vez.
- B) Não pode passar por baixo ou através da rede.
- C) Está fora quando bater no solo para além das linhas e se bateu na linha é considerado dentro.
- D) Está fora quando bater no solo nas linhas e para além das linhas.

6- No início de cada jogada no jogo de singulares, os jogadores devem:

- A) Optar por utilizar frequentemente o serviço curto.
- B) Optar por utilizar frequentemente o serviço longo.
- C) Utilizar o serviço curto e longo na mesma proporção.
- D) Não utilizar nem o serviço curto nem o longo.

7 - É falta no serviço se:

- A) O volante não for enviado para dentro da área de serviço.
- B) O volante, no serviço, for tocado pela raquete acima do nível da cintura.
- C) O servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.
- D) São todas verdadeiras.

8- Um jogo é disputado à melhor de 3 sets com pontos em todas as jogadas, ganha cada set, o jogador que atingir primeiro:

- A) 11 Pontos.
- B) 15 Pontos.
- C) 21 Pontos.
- D) 25 Pontos.

9- No clear debes:

- A) Deve-se imprimir uma trajectória alta e longa
- B) Deve-se imprimir uma trajetória descendente e rápida
- C) Deve-se imprimir uma trajetória descendente e lenta
- D) Nenhuma das anteriores.

10 - A posição base permite responder da melhor forma ao ataque do adversário. Esta caracteriza-se por:

- A) Colocação no centro do campo (sensivelmente um passo atrás do T).
- B) Membros inferiores ligeiramente flectidos, com os pés afastados.
- C) Semiflexão dos membros superiores, com a raqueta à frente do corpo e à altura da cabeça.
- D) São todas verdadeiras

Anexo 4 – Formato do Plano de Aula

Plano de Aula 10º				
Professor-Estagiário	Data	Ano letivo	Nº de alunos	Aula Nº
Ricardo Sousa	/2020	2019/2020		Unidade Didática:
Objetivos da aula:			Material:	
•			▪	

Parte	Finalidade da tarefa	Conteúdo	Descrição Esquema	t
I N I C I A L				
F U N D A M E N T A L				
F I N A L				

Anexo 5 – Ficha de Observação

1º Momento de Observação- Ganhar a confiança e estabelecer o controle								
O Professor								
		1	2	3	4	5	Observações	
Comportamentos	Postura							
	Projeção de voz							
	Instrução							
	Feedback							
	Organização							
	Movimentação							
	Resolução de Problemas							
	As Atividades da aula							
	Duração							
	Variedade							
	Sequência							
	Ritmo							
	Segurança							
	Agradabilidade							
Os Alunos								
Comportamentos	Participação							
	Desempenho							
	Tempo em atividade motora							
	Ajuda							
	Demonstração							
	Atenção							
	Deslocamentos							
	Tempo de espera							
	Fora da tarefa							

Anexo 6 - Ficha de Avaliação Diagnóstica

10º			Voleibol			
Nº	Nome	Turma	Relação Com a Bola	Estruturação no Espaço	Comunicação na Ação	Observações

Critérios:		
Não realiza as ações técnicas e/ou táticas		1
Realiza com dificuldades técnicas e/ou táticas		2
Realiza corretamente as ações com conhecimento do jogo		3

Anexo 7 – Teste Teórico 1º Período



Teste Teórico Educação Física

Nome _____

Nº _____ Turma _____ Data: ____/____/____ Período: _____

O teste é composto por 3 partes, cada parte é correspondente a uma modalidade (Voleibol, Orientação e Atletismo).

O teste é cotado de 0 a 20 sendo que cada uma das partes será dividida para a sua modalidade valendo 20% da nota da modalidade.

Cada pergunta vale 1 valor.

A escolha múltipla não desconta. Boa Sorte.

Parte 1 – Voleibol

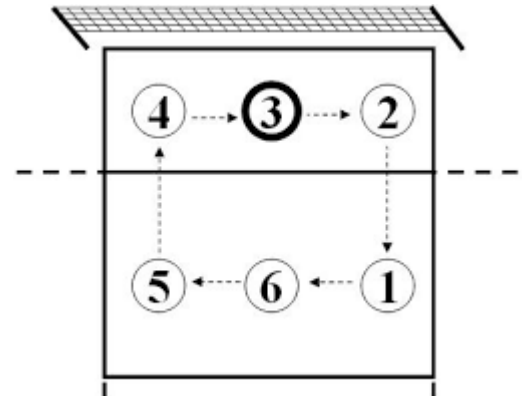
- 1- Num jogo de Voleibol quantos jogadores jogam de início em cada equipa?
 - a) 5
 - b) 6
 - c) 7
 - d) 2
- 2- Num jogo de Voleibol cada set é disputado até que pontuação?
 - a) 25
 - b) 23
 - c) 12
 - d) 20
- 3- Qual a diferença mínima de pontuação para que um set possa ser dado por terminado?
 - a) 1
 - b) 3
 - c) 5
 - d) 2
- 4- Quando existe a rotação num jogo de voleibol?

- a) Sempre que perde o serviço
 - b) Sempre que ganha o serviço
 - c) Sempre que ganha um ponto
 - d) Sempre que ganha um set
 - e) Todas certas
- 5- A rotação é feita:
- a) No sentido do ponteiro do relógio
 - b) No sentido contrário do ponteiro do relógio
 - c) Em cruz
- 6- Qual das seguintes situações é considerada falta?
- a) Quando um jogador toca na rede
 - b) Quando um jogador invade o campo adversário
 - c) Quando um jogador faz o serviço fora do campo
 - d) A+C
 - e) Todas certas
- 7- Quantos toques pode no máximo uma equipa dar na bola antes de a enviar para o campo adversário?
- a) 2
 - b) 3
 - c) 4
 - d) 5
- 8- Para realizar o passe de frente devemos:
- a) Contactar a bola acima da cabeça
 - b) Impulsionar a bola com o movimento dos braços
 - c) Contactar a bola com a ponta dos dedos e em forma de triângulo
 - d) Todas certas
 - e) Todas erradas
- 9- Quem é o responsável pelo segundo toque da equipa?
- a) Líbero
 - b) Recetor

- c) Passador
- d) Central

10- Considere a seguinte imagem:

- a) Os números das posições estão errados
- b) A rotação está errada
- c) O número de jogadores está errado
- d) Os jogadores 1,5 e 6 estão em zona de defesa e os jogadores 2,3 e 4 estão em zona de ataque
- e) A+B



Parte 2 – Orientação

1-Corresponda as seguintes cores ao seu significado:

Cada certa equivale a 0.2 no total de 1 valor.

1-Azul

2-Preto

3-Verde

abertas

4-Amarelo/Branco

5-Castanho

Casas/estradas/caminhos

Responda no espaço assinalado abaixo:

1-_____

2-_____

3-_____

4-_____

a) Vegetação

b) Relevo

c) Áreas/zonas

d) Água/rios

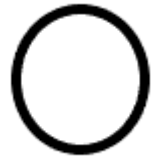
e)

5- _____

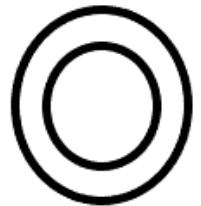
2- Numa prova de Orientação o que significa o seguinte símbolo?



3- Numa prova de Orientação o que significa o seguinte símbolo?



4- Numa prova de Orientação o que significa o seguinte símbolo?



5- Num ponto de controlo o que é necessário registar num cartão tradicional?

- a) O código do ponto de controlo em formato de número
- b) O código do ponto de controlo em formato de letras
- c) Símbolos de informação
- d) Quantas vezes lá passei

Parte 3 – Atletismo

1- Quantos metros tem uma pista de atletismo oficial?

- a) 250m
- b) 400m
- c) 500m
- d) 800m

2- Numa prova de velocidade devemos:

- a) Partir ao sinal sonoro
- b) Desacelerar antes da chegada
- c) Entrar noutra pista se o adversário for muito atrás
- d) Terminar a prova em desaceleração

- 3- Numa prova oficial de atletismo quantas falsas partidas são permitidas?
- a) 1
 - b) Nenhuma
 - c) 2
 - d) 3
- 4- Numa corrida de resistência posso/devo:
- a) Iniciar o contacto dos pés com o solo com o calcanhar e de seguida desenrolar o pé
 - b) Movimentar os braços lateralmente assimetricamente
 - c) Entrar noutra pista que não a minha de partida
 - d) Todas certas
- 5- As vantagens da corrida de resistência são:
- a) Autoconhecimento do próprio corpo e autocontrolo do esforço
 - b) Melhora a recuperação após o esforço
 - c) Aumenta a nossa resitência a doenças e dá-nos bem estar geral
 - d) Todas certas

Anexo 8 – Mapa de circuito de Orientação





27 de Março de 2020

Escalões:

Infantis Masc./Fem. – 2011/2010

Iniciados Masc./Fem. – 2009/2008

Cadetes Masc./Fem. – 2007/2006/2005

Juvenis Mac./Fem. – 2004/2003/2002



**Inscreve-te junto do teu
professor de Educação
Física até dia 20 de Março
de 2020**