



Estágio Profissional:

A metamorfose pedagógica de um professor-estagiário

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.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Lucas Carvalho Duarte

Porto, setembro 2020

Ficha de catalogação

Duarte, L. (2020). *Estágio Profissional: A metamorfose pedagógica de um professor-estagiário. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: Duarte, L. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, DESEMPENHO DE JOGO, APRENDIZAGEM COOPERATIVA, COMPETIÇÃO.

Dedicatória

Aos meus pais,

por serem os pilares incondicionais da minha vida, pelo amor, carinho e educação que sempre me deram, e ainda por acreditarem em mim em qualquer que seja a situação.

Aos meus avós,

por, de forma presente ou ausente, me guiarem no caminho certo e serem responsáveis pelo homem que sou hoje.

À minha namorada e amigos,

por todo o apoio nas horas de maior angústia, tristeza, felicidade e alegria, essencialmente por estarem lá para mim quando mais necessitei.

Agradecimentos

Concluída uma das etapas mais importantes da minha vida, é tempo de recordar quem desempenhou um papel fundamental no meu crescimento e desenvolvimento, não só ao longo deste ano como durante algum espaço de tempo na minha vida.

Aos meus pais, cujas palavras nunca serão suficientes e tudo o que poderia dizer não bastava. Um gigante obrigado.

Aos meus avós, por me manterem no rumo certo em busca da excelência e terem feito parte da minha educação desde que nasci.

À minha namorada, por estar sempre ao meu lado quando mais necessitei e ser um dos meus maiores pilares.

Aos meus amigos e amigas, que nunca me deixaram cair e tiveram sempre um elogio ou uma crítica nas horas em que mais precisava.

Aos meus amigos da turma do mestrado, com os quais se criaram laços que nunca serão quebrados, de companheirismo e fraternidade.

Aos Pacos e aos Peres, pelos momentos vividos na faculdade, nas aulas, nos cafés, na Maia e onde quer que nos encontrássemos, por todo o apoio e amizade que sempre me transmitiram.

À minha parceira de estágio, Ana Silva, pela forma como sempre me motivou e fez de mim um melhor profissional. Por todos os desabafos, risos, choros e cumplicidade que evidenciamos ao longo de todo o ano.

À estudante de Doutorado, Carla Valério, por todos os momentos que disponibilizou para nos auxiliar e por todos os conselhos que nos deu ao longo do nosso percurso deste ano, percurso esse que a mesma acompanhou do início ao fim.

Aos treinadores e atletas do FC Maia Lidador que me fizeram crescer e ser um melhor gestor de crianças e jovens a cada dia que passou.

Ao professor cooperante José Carlos Monteiro, por toda a exigência e compromisso que retirou da minha parte. Foi capaz de expor o melhor de mim, potenciá-lo e colmatar algumas lacunas. Por todo o apoio incondicional e caminhada conjunta que fizemos, o meu muito obrigado.

Ao professor orientador Cláudio Farias, por todos os momentos de orientação, presencial ou não presencial, toda a sabedoria transmitida e capacidade de aprimorar as capacidades de com quem ele contactava. Muito obrigado por isso.

A todos os professores que tive na FADEUP, sem dúvida que os guardo a todos com muito carinho, pois foram os obreiros do ser que se torna agora profissional numa área tão louvável e rica.

A toda a comunidade da minha escola cooperante, por me terem tratado como um dos deles a partir do dia 0, desde a direção até aos funcionários, passando pelo excelente grupo de professores que tive a honra de contactar.

A todos os alunos das minhas turmas, tanto a residente como a partilhada, por terem sido os melhores alunos que poderia ter tido. Pode parecer uma frase feita, mas sem eles eu não seria quem sou hoje, nem sequer teria tido uma experiência tão rica e inacreditável como a que tive. Serão para sempre os “meus meninos”.

Esperando não ter deixado ninguém importante fora das menções, deixo o meu agradecimento a todos os que de alguma forma se cruzaram comigo e contribuíram para o meu sucesso.

Obrigado por tudo!

Índice

Dedicatória	III
Agradecimentos	V
ÍNDICE DE TABELAS	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIII
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
ÍNDICE DE ANEXOS	XVII
Resumo	XIX
Abstract	XXI
Lista de Abreviaturas.....	XXIII
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Biográfico: A génese de todo o processo	5
2.1. Quem sou	7
2.1.1. A pessoa por detrás do estudante estagiário	7
2.2. Ligações ao Desporto e percurso desportivo	8
a. “O que queres ser quando fores grande?”	10
b. Formação académica: instituições que pautam pela diferença	11
c. Ensino Privado – Colégio Novo da Maia.....	12
d. FADEUP – a minha melhor decisão	12
e. Expectativas Iniciais e contributo das Unidades Curriculares de base13	
f. Primeiro contacto – choque com a realidade.....	15
3. Enquadramento Institucional	19
3.1. Legitimação da Educação Física	21
3.2. Saúde e a nossa atuação.....	23
3.3 “Aprender a ensinar, ensinar aprendendo”	24
3.4. Diferença de idades: qual o impacto?	25
3.5. As turmas	27
3.6. 11ºA – o sonho de qualquer estagiário	28
3.7. 12ºD – o desafio “a nota não conta para a média”	30
3.8. Estágio Profissional – Mentores.....	31
3.9. PAL – qualidade vs quantidade.....	33
4. Enquadramento Operacional - Organização, gestão do ensino e da aprendizagem e desenvolvimento profissional	35

4.1. Contextualização concetual	37
4.1.1 Importância da Educação	37
4.1.2 Construção e desenvolvimento de indivíduos.....	38
4.1.3. Ser professor de Educação Física	40
4.2. Operacionalização do processo de ensino e aprendizagem	46
4.2.1. Preparação, execução e efeitos das diferentes Unidades Didáticas	46
a. Motivação: induzida ou inerente?	67
b. Responsabilizar ou obrigar?	69
c. Variabilidade inter e interturmas	71
d. Desenvolvimento Profissional.....	75
4.3.1 Interação do professor: os seus efeitos no desempenho do jogo dos alunos no Voleibol.....	75
1. Contextualização.....	77
2. Objetivos do estudo.....	79
3. Metodologia.....	79
4. Participantes	80
5. Contexto	80
6. Modelo de ensino utilizado	80
7. Procedimentos	81
8. Instrumentos de recolha e análise de dados	81
9. Interação	81
10. Desempenho de Jogo.....	82
ii. Resultados	84
1. Interação	84
2. Desempenho de Jogo.....	85
4.4. Relação do Desempenho de Jogo com a Interação Professor-Aluno.	86
4.4.1. Discussão	86
4.5. Limitações do estudo	88
4.6. Conclusão	88
Referências Bibliográficas	89
4.7. Participação na Escola e Relações com a Comunidade	90
4.7.1. Desporto Escolar – Ténis de Mesa.....	90
4.7.2. Corta-Mato Escolar	91
4.7.3. Corta-Mato Distrital.....	93

4.7.4. Sarau Escolar	95
4.7.5. Jogo de Voleibol - Professores vs Alunos	97
5. Conclusão e Perspetivas Futuras	99
Referências Bibliográficas	103
ANEXOS	XXV

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Realização da prática	51
Tabela 2 - Variáveis do Desempenho de Jogo.....	82
Tabela 3 - Valores obtidos nas aulas referentes à Interação.....	84
Tabela 4 - Valores obtidos nas aulas referentes ao Desempenho de Jogo.....	85
Tabela 5 - Valores correspondentes à diferença entre partes da UD e entre grupos	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Relação da Performance com a Interação Professor-Aluno	86
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Entrada da ES Castelo da Maia	27
Figura 2 - Pavilhão Principal.....	27
Figura 3 - Pavilhão de Ginástica	28
Figura 4 - Espaço Exterior	28
Figura 5 - Espaço do Desporto Escolar	91
Figura 6 - Cartaz do Corta-Mato Escolar	92
Figura 7 - Partida no Corta-Mato Distrital	95
Figura 8 - Espaço de ensaios para o Sarau Escolar	96

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Consentimento Informado.....	112
Anexo 2 - Ficha de observação da performance/GPAI	113
Anexo 3 - Ficha de observação das aulas (Estudo)	114
Anexo 4 - Ficha de observação das aulas.....	116
Anexo 5 - Momentos de autoavaliação das aulas	118
Anexo 6 - Autoavaliação para a Aprendizagem	120
Anexo 7 - Planeamento Anual.....	121
Anexo 8 - Planeamento Periodal.....	123
Anexo 9 - Unidade Didática de Futebol	125
Anexo 10 - Planeamento Anual da Condição Física	126
Anexo 11 - Modelo de Plano de Aula	127
Anexo 12 - Quadro Competitivo de Voleibol	129
Anexo 13 - Tabela Classificativa de Voleibol.....	130
Anexo 14 - Dossiê de Ginástica Acrobática	131
Anexo 15 - Questão-aula de Futebol.....	140
Anexo 16 - Planeamento após aparecimento do COVID-19	142
Anexo 17 - Plano de aula COVID-19.....	144
Anexo 18 - Planeamento do Trabalho Colaborativo.....	145
Anexo 19 - Plano Anual de Atividades do NE	146
Anexo 20 - Critérios de Avaliação COVID-19.....	147
Anexo 21 - Consentimento Informado Sarau Escolar.....	148

Resumo

O EP que se realiza no segundo ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresenta-se como sendo o verdadeiro choque com a realidade. Tudo aquilo que foi aprendido durante os anos transatos da minha formação académica serão colocados à prova, existindo a necessidade de dar resposta a todas as contingências que surgirem pelo caminho, na construção pessoal da minha identidade enquanto professor de Educação Física.

Por conseguinte, numa fase inicial enquadrar-me-ei pessoalmente, revelando as minhas características primordiais, percurso académico e desportivo, e ainda as expectativas para este ano. todo o envolvimento no cerne do meu EP, respeitante às condições de trabalho que a escola proporciona, assim como a caracterização das turmas que lecionarei. De seguida, ao nível do planeamento, realização e avaliação do ensino, esmiuçarei todas as estratégias utilizadas ao longo do ano para colmatar as dificuldades que foram surgindo. Finalmente, apresentarei o meu estudo de investigação, elemento este que foi fundamental para conseguir compreender melhor a minha prática, assim como melhorá-la de forma a auxiliar os alunos na sua aprendizagem.

Em suma, com a elaboração deste documento pretendo dar a conhecer aquilo que foi a minha atuação ao longo de todo ano, as condicionantes pelas quais me regí e de que forma fui capaz de concluir com sucesso a minha prática de ensino supervisionada.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, DESEMPENHO DE JOGO, APRENDIZAGEM COOPERATIVA, APRENDIZAGEM POR NÍVEIS, COMPETIÇÃO.

Abstract

The EP that takes place in the second year of the Master of Teaching in Physical Education in Basic and Secondary Education is presented as being the real shock with reality. Everything that was learned during the past years of my academic training will be put to the test, with the need to respond to all contingencies that arise along the way, in the personal construction of my identity as a Physical Education teacher.

Therefore, in an initial phase I will fit in personally, revealing my primary characteristics, academic and sporting path, and even the expectations for this year. all the involvement at the heart of my EP, regarding the working conditions that the school provides, as well as the characterization of the classes that I will teach. Then, in terms of planning, conducting and evaluating teaching, I will examine all the strategies used throughout the year to overcome the difficulties that have arisen. Finally, I will present my research study, an element that was essential to better understand my practice, as well as improve it in order to assist students in their learning.

In short, with the preparation of this document, I intend to make known what I have been doing throughout the year, the conditions by which I was governed and how I was able to successfully complete my supervised teaching practice.

Keywords: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, GAME PERFORMANCE, COOPERATIVE LEARNING, LEVEL LEARNING, COMPETITION.

Lista de Abreviaturas

AD - Avaliação Diagnóstica
AF - Avaliação Formativa
AS - Avaliação Sumativa
DB - Diário de Bordo
DE - Desporto Escolar
DP - Desenvolvimento Profissional
E/A - Ensino e Aprendizagem
EC - Escola Cooperante
EE - Estudante Estagiário
EF - Educação Física
EJpC - Ensino dos Jogos para a Compreensão
EP - Estágio Profissional
FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
GP – Game Performance
IAJ – Índice de Ajustamento
IEE – Índice de Eficiência
IEF – Índice de Eficácia
ITD – Índice de Tomada de Decisão
IVA – Intervenção Verbal dos Alunos
JDC - Jogos Desportivos Coletivos
MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo
MEC - Modelo de Estrutura e Conhecimento
MID - Modelo de Instrução Direta
NE - Núcleo de Estágio
NEE - Necessidades Educativas Especiais
NTA – Indicador Tático Não Verbal
NTE – Indicador Técnico Não Verbal
PA - Plano de Aula
PC - Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professor Orientador

PP - Prática Pedagógica

RE - Relatório de Estágio

TP – Turma Partilhada

TR – Turma Residente

UD - Unidade Didática

VTA – Indicador Tático Verbal

VTE – Indicador Técnico Verbal

1. Introdução

1. INTRODUÇÃO

O documento que passarei a apresentar foi elaborado no âmbito da unidade de curricular Estágio Profissional (EP) do 2º ano do 2º ciclo de estudos, correspondente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O meu EP teve lugar na Escola Secundária do Castelo da Maia, na cidade da Maia, no ano letivo de 2019/2020. O meu núcleo de estágio (NE) foi constituído por mim e outro elemento, sempre com a supervisão direta e diária do professor cooperante (PC) e de uma forma mais indireta mas igualmente fundamental, do professor orientador (PO).

O relatório de estágio (RE) sobre o qual agora discorro resulta do culminar de todas as vivências deste ano tão difícil da minha vida académica. As inseguranças, as dificuldades, as formas de pensar, as conquistas e a forma como as alcancei serão expressas neste documento. Contém ainda todos os pontos fundamentais que me fizeram crescer enquanto membro da comunidade educativa e de que forma é que cada ponto que irei elencar me moldou e fez desenvolver.

As turmas que lecionei pertenciam a um 11º ano de escolaridade, turma residente (TR), e a um 12º, turma partilhada (TP).

A divisão deste documento encontra-se por áreas e secções, as quais podem ser elencadas em 5 grandes pontos: no início, a Introdução, na qual explico o porquê da realização deste documento, assim como a constituição do mesmo; no fim, a conclusão, onde discorro de um modo mais retrospectivo aquilo que foi o ano de estágio e que expectativas possuo para o futuro; na parte do desenvolvimento, onde se encontram três grandes temas, o Enquadramento Biográfico – A génese de todo o processo, no qual me caracterizo a mim e a todo o meu percurso até aqui; o Enquadramento Institucional, revelando e esmiuçando o contexto em que estive inserido neste ano, nomeadamente a escola e as turmas com as quais contactei; o Enquadramento Operacional, dividido em três áreas: a área 1 refere-se à “Organização e Gestão do Ensino e

da Aprendizagem”, envolvendo a conceção, o planeamento, a realização, a avaliação e as estratégias utilizadas nos mesmos; a área 2, “Participação na Escola e na Comunidade”, remetendo à integração na comunidade escolar, como as atividades do desporto escolar (DE), o corta-mato ou o sarau; e ainda, na área 3, o “Desenvolvimento Profissional”, no qual incide o estudo investigativo que realizei sobre a minha prática. Este denomina-se “Interação do professor: os seus efeitos no desempenho do jogo dos alunos no Voleibol”. Com ele, pretendi perceber até que ponto a interação e intervenção do professor nas aulas tem efeito no desempenho de jogo dos alunos, na modalidade de Voleibol.

O RE serve, portanto, como um guião daquilo que foi a minha prática de ensino supervisionada (PES), explanando com detalhe todas as atenuantes que ocorreram durante a mesma.

2. Enquadramento Biográfico: A génese de todo o processo

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO: A GÉNESE DE TODO O PROCESSO

2.1. Quem sou

2.1.1. A pessoa por detrás do estudante estagiário

“A formação é um processo dinâmico e contínuo, que se altera ao longo do tempo e que forma a identidade da pessoa, singular e única. Esta identidade pessoal influencia a criação da identidade profissional, pois a última tem em tudo a ver com a primeira (ao perceber a pessoa, podemos perceber porquê que ela age de determinada forma)” (Barros et al., 2012, p. 315).

O meu nome é Lucas Carvalho Duarte e tenho 23 anos. Nasci na Maternidade Júlio Dinis, no Porto, a 22 de fevereiro de 1997. Sou residente em Gondim e Silva Escura, com o meu pai e a minha mãe, respetivamente. A cidade da Maia, localidade onde habito e fiz a minha escolaridade desde os 5 anos ao 12º, no Colégio Novo da Maia, sempre teve grandes ligações com o mundo desportivo, tendo inclusivamente sido considerada Cidade Europeia do Desporto em 2014. Desde novo, vi-me rodeado de amantes da atividade física em si e sempre me considerei um apaixonado pelo Desporto, motivo pelo qual decidi dar seguimento à minha formação académica ingressando na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este facto, alicerçado à presença dos meus pais na área do Ensino, sendo um deles professor nesta área, contribuiu maioritariamente para uma célere e perentória certeza de que, posteriormente, iria ingressar no mestrado que me habilitasse academicamente a lecionar. Deste modo, após três anos de constante evolução e aprendizagem, concluí a minha Licenciatura em Ciências do Desporto em 2018. Decidi dar seguimento à minha formação ingressando no Mestrado de Ensino nos Ensinos Básico e Secundário, na mesma instituição que me licenciou.

Em termos pessoais, considero ser uma pessoa bastante sociável, característica que espero ter a meu favor na construção do relacionamento com os alunos, ponto de vista vai ao encontro da afirmação de Bento (1995, p. 127)

“A relação entre educador e educando é um dos pilares do pensamento e do acto pedagógico.” Contudo, é essencial a distinção de papéis como são os de professor e aluno, de maneira a manter-se um clima de respeito mútuo. Na prática, considerei de extrema importância definir esta separação, uma vez que me trouxe um maior controlo do clima da aula. Apresento-me ainda como alguém que nunca está satisfeito com o que atinge, alguém ambicioso que procura constantemente evoluir e, principalmente, fazer evoluir e emancipar quem está sob a sua responsabilidade. Acredito que o meu modo de ser foi exponenciado com o facto de me ter tornado treinador. Não me dou por satisfeito enquanto não executarem o que peço, da maneira que o faço. Esta particularidade torna-me num profissional exigente comigo mesmo e com quem trabalha comigo, sendo quase obrigatória a vontade de ser melhor a cada dia. Não me caracterizo por ter muita paciência aquando dos erros, mas no bom sentido. Quando deteto algum erro, não descanso até que os alunos/atletas o corrijam e passem a executar com qualidade. Em adição, as competências que já possuo ao nível do treino de Futebol e da área do exercício físico e saúde irão ser constituintes da minha base de trabalho enquanto ser humano transmissor de conhecimento, assim como ao nível do contacto com os diferentes intervenientes da comunidade escolar: professores, alunos, funcionários e demais profissionais da área do Ensino.

2.2. Ligações ao Desporto e percurso desportivo

Início este ponto, e corroborando o que Romar et al. (2018, p. 114) defendem, o conhecimento prático dos professores está fortemente relacionado a experiências pessoais e situações individuais.

A inevitabilidade de se falar de desporto quando se fala da minha pessoa é real, derivado à minha ligação intemporal com o mesmo, desde tenra idade. Na minha génese, encontra-se o Futebol, estando presente na minha vida desde os 5 anos, idade com que fui inscrito na Escolinha de Futebol do Futebol Clube Maia Lidador (Futebol Clube da Maia, nesse tempo). Adicionalmente, tinha aulas

de natação nas piscinas municipais, quer fossem as de Folgosa, Gueifães ou Águas Santas. Por volta dos 6/7 anos, ingressei no Karaté, no qual fiquei até atingir o cinturão laranja, altura pela qual optei por deixar e retomar a minha atividade desportiva no Ténis. Posteriormente, e após ter efetuado boas prestações nos torneios em que participava, decidi dedicar-me por completo à minha verdadeira paixão, o Futebol. Já estava ligado desde sempre à modalidade que melhor se adequava a mim e com a qual eu já não sabia viver sem. A minha formação foi realizada no Futebol Clube Maia Lidador, com exceção dos dois anos de Júnior, os quais foram feitos ao serviço do Padroense Futebol Clube. Aqui, atingi outros patamares, tendo inclusivamente atingido uma subida à primeira divisão nacional, primeira e única vez na história do clube. Como sénior, representei o Padroense Futebol Clube, o Futebol Clube Maia Lidador, o Sport Clube Castelo da Maia e, atualmente, a Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia.

No meu terceiro ano de licenciatura, realizei o estágio no âmbito da Metodologia de Treino de Futebol, momento em que se iniciou a minha atividade como Treinador de Futebol, que viria a ser o início do crescimento de uma nova paixão. Já tinha tido uma experiência como Treinador Adjunto da Seleção da Maia, no Torneio Inter Concelhos. Contudo, quando ingressei nos Sub. 10/11 do Futebol Clube Maia Lidador, tudo se alterou. Fui treinador adjunto durante dois anos, onde conquistámos um segundo e quarto lugar na Divisão de Elite, ficando atrás de equipas como o Dragon Force, no primeiro ano, e do Futebol Clube do Porto, Rio Ave Futebol Clube e Dragon Force, no segundo. Este ano assumi o controlo como Treinador Principal dos Sub.12 do Futebol Clube Maia Lidador, no qual registávamos 14 vitórias em 15 jogos, até à paragem forçada devido à pandemia de COVID-19 em Portugal e no mundo.

Paralelamente, sou professor de Musculação no Ginásio do Complexo Municipal de Ginástica da Maia há 3 anos, área na qual me apraz trabalhar, tanto por estar relacionada com a atividade física como por conter um ponto que me parece fundamental na vida de um ser humano: o culto do corpo associado à saúde.

Efetivamente, todo este meu percurso no mundo do Desporto trouxe-me capacidades e valências que me tornaram num melhor ser prático. Com isto pretendo afirmar que consegui construir bases que neste ano de estágio foram pontos chave no modo como atuei. O relacionamento com grandes grupos de pessoas, a gestão das diferentes personalidades, a procura constante de conquistar o meu espaço num ambiente desconhecido, o modo como me explico/transmito informação e ainda o olhar crítico acerca da atuação de terceiros, foram as minhas características mais beneficiadas neste ano de estágio, repercutidas pelo meu passado desportivo.

a. “O que queres ser quando fores grande?”

Esta pergunta tão famigerada pelos professores primários e do básico. “Astronauta!”, diziam uns. “Médico!”, diziam outros. “Jogador de futebol!”, diziam quase todos os rapazes, comigo incluído. No entanto, com o passar dos anos e a chegada ao 3º Ciclo, comecei a olhar para a minha disciplina favorita com outros olhos. Já não era simplesmente a aula onde me podia divertir à vontade e fazer o que mais gostava: *“A maior parte das pessoas não quer desde logo ser professor de EF, querem apenas estar ligadas à área do desporto porque é algo que gostam (foi o que aconteceu comigo). Porque têm experiências positivas, porque gostam de lidar com crianças, porque já deram/dão aulas e treinos e adoraram/adoram;”* (Gomes et al., 2014, p. 176). Passou a ser mais do que isso. Comecei a entender muitos dos benefícios que a Educação Física trazia consigo alicerçada. Comecei a conseguir ver-me a fazer o papel de professor, de uma disciplina tão rica e tão construtiva de um ser cada vez mais completo, para o resto da minha vida. Não obstante, naquele tempo não consegui distinguir toda a envolvência e base que estava por detrás das aulas. Todo o processo de planificação, conceção do ensino, modelos a serem utilizados ou até mesmo os meios e métodos a que se recorre para avaliar os alunos nas diferentes modalidades. Contudo, e para dizer a verdade, nem estava muito interessado em nada disso. Como Matos (2004, p. 263) referia ao citar Hagg (1986), dentro do desporto existem atividades físicas de natureza formal e informal, realizadas

em grande parte nas modalidades desportivas, mas também em formas essenciais, sem estar associado à competição. Só queria poder contactar com as diferentes modalidades diariamente e tentar fazer com que cada um dos participantes conseguisse retirar um terço, ou até menos, do prazer que eu sentia por estar ali, assim como de todos os benefícios que isso iria trazer a cada um de forma individual e grupal. Inicialmente, no meu diário de bordo (DB), discorria:

“Para começar, eu creio que mesmo quando “ainda” não sabia o que era ser professor de Educação Física eu já me via a ser (...) Sempre tive presente na minha mente que queria formar-me neste curso. Talvez por influências externas, mas principalmente pelo gosto pelo Desporto em si. Não raras vezes fazia questão de ir assistir às aulas de Educação Física lecionadas pelo meu pai que é docente na área. No entanto, penso que o que mais me atraiu e foi preponderante para a minha decisão foi o facto de ter (alguma, na altura) consciência de que me iria possibilitar contactar diariamente com as várias modalidades que tanto enriquecem os planeamentos anuais por essas escolas fora. Não me conseguia ver sem desporto no meu quotidiano. É também por esse motivo que quero propor-me a transmitir essa minha paixão aos meus alunos, tentar que eles vejam através dos meus olhos o quão bonito é o desporto no seu todo, o quanto é essencial na nossa vida e o quão pedagógico pode (deve!) ser.”

(DB, 20 de março de 2020)

Como tal, não sendo difícil de decifrar, o meu gosto pela Educação Física e pelo Desporto na sua globalidade, conduziram-me à instituição Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), a qual me acolheu primeiramente por 3 ricos anos, com mais dois em cima e, quiçá, não nos voltaremos a encontrar.

b. Formação académica: instituições que pautam pela diferença

Assim como qualquer pessoa, somos educados de acordo com valores e crenças que os nossos educadores consideram ser os mais corretos, os mais indicados. Na génese dos mesmos, estão, normalmente, os nossos pais, que contam com o auxílio, na maioria das vezes, dos professores e auxiliares de educação que se encontram nas escolas primárias, básicas ou secundárias, consoante a idade do seu educando. Olhando em retrospectiva, sinto-me hoje uma pessoa bastante concretizada a este nível, uma vez que tive a possibilidade

de frequentar instituições que querem sempre o melhor para os seus alunos e que nunca, em momento algum, descaram o seu desenvolvimento completo.

c. Ensino Privado – Colégio Novo da Maia

Sem dúvida alguma que ao discorrer um pouco acerca daquilo que sou hoje, não posso abdicar de dar extrema relevância à instituição que me formou e construiu a todos os níveis, algo que é uma das grandes preocupações com a Escola se depara ano após ano. De acordo com Pierce (2017, p. 186), existe um vínculo entre a participação desportiva e o desenvolvimento de habilidades para a vida.

O Colégio Novo da Maia abriu em setembro de 2001 e está localizado em Milheirós, na Maia, apresentando infraestruturas desde o pré-escolar até ao Ensino Secundário. Foi nesta escola que aprendi quase tudo do que sei e sou hoje, no que concerne ao meu conhecimento e relação com os outros. Frequentei-o durante 13 anos, desde os 5 anos até ao 12º ano de escolaridade. Os intervalos a jogar futebol, a correr pelo pátio fora, os corta-matos e até os torneios inter-turmas que se realizavam. Guardo tudo na minha memória com grande carinho, carinho esse que seria transportado para o meu percurso daí em diante até à minha profissionalização.

d. FADEUP – a minha melhor decisão

Posteriormente, procurei especializar-me no que eu sempre quis: o Desporto. O meu conhecimento específico teve um grande aumento aquando da minha entrada numa instituição de renome. Este conhecimento não surgiu de forma aleatória e como disse Monteiro (2017, p. 86): *“Pensar e raciocinar, para conseguir soluções ou preparar decisões e prever as respetivas consequências, imediatas ou futuras. O conhecimento é uma (re)construção o pessoal da informação sensorial, mobilizando vários processos mentais - percepção, memória, raciocínio, estratégias heurísticas, etc. - e utilizando diferentes*

recursos: a indução, a dedução, a abdução, a analogia, a pertinência, as emoções, etc.”

Como o próprio título indica, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto foi mesmo a minha melhor escolha. Não que tivesse dúvidas em relação a que curso e instituição escolher, algo que já tinha decidido há muito tempo. Contudo, só mesmo a experiência de frequentar a melhor faculdade de Desporto do país e uma das melhores a nível europeu, consegue explicar o privilégio e prestígio que é poder fazê-lo.

e. Expectativas Iniciais e contributo das Unidades Curriculares de base

No que concerne às minhas expectativas para o estágio, aguardava com expectativa aquilo que iria ser o meu enquadramento e integração na comunidade escolar, esperando construir relações sólidas de cooperação no trabalho, assim como encontrar elementos que queiram acima de tudo evoluir e fazer evoluir os seus alunos, sendo que apenas com a vontade de constante evolução se pode fazer cada vez mais e melhor, conduzindo, por isso, a uma melhor aprendizagem. Porém, o conhecimento que um professor, ou, no caso, estudante estagiário (EE), deve ter deverá ser bastante alargado, uma vez que não é apenas o teórico a que me refiro, a colocação em prática de toda a teoria é fundamental: *“A teoria e a praxis da PD mantem uma relação de complementaridade em que o reconhecimento da dignidade da praxis lhe advém de ter a primazia na procura de conhecimento. A teoria recebe os impulsos da praxis, OU seja, a praxis é o “pontapé de saída” da teoria.”* (Tani et al., 2006, p.160), tanto ao nível dos conteúdos a abordar nas aulas, como ao nível da construção de relações interpessoais, e também do desenvolvimento do corpo como individualidade.

Seguidamente, previa um ano de muito trabalho, que iria colocar à prova a minha capacidade de organização em termos de tempo para todos os afazeres da minha vida a nível profissional, desportivo e lúdico. Nunca tive estatuto de trabalhador-estudante, contudo sempre o fui desde o início da Licenciatura. Com

as responsabilidades a nível pessoal, acrescentando o Estágio, sentia-me obrigado a gerir o meu tempo com pinças, de modo a ser exigente comigo mesmo em tudo o que faço, honrando todos os compromissos aos quais me disponibilizei. Se existe algo de que me orgulho em relação à minha pessoa é de nunca ter deixado ninguém que dependesse de mim ficar mal e nunca ter abandonado “o barco” a meio, seja por que razão fosse.

De acordo com Costa e Nascimento (2007, p. 161), o professor tem de perceber que o conhecimento que possui não é permanente pois a realidade escolar altera-se e com ela as necessidades dos alunos. O professor tem de estar em constante aprendizagem para que possam responder eficientemente às necessidades do público alvo com quem se depara e assim inovar e ir de encontro aos alunos. Consequentemente, ao realizar todo o trabalho que iria ser proposto ao longo deste ano, pretendia tornar-me num professor cada vez mais dotado de conhecimento a nível teórico, conseguindo, porém, passar todo esse conhecimento para a prática.

No primeiro ano de Mestrado fomos confrontados com diversos assuntos e práticas que vão ter uma importância preponderante no nosso EP. À cabeça, o tema do “Choque com a realidade” deu-nos a conhecer o lado menos positivo do desafio que vamos encontrar neste ano. Considero ter sido uma ajuda preciosa, na medida em que já sabemos minimamente com o que contar, ainda que considere que só passando pelas situações é que vamos ter plena consciência do que temos pela frente. O mesmo se aplica às unidades curriculares correspondentes às diferentes didáticas. Foram-nos dadas ferramentas que podemos colocar em prática no estágio, contudo seremos postos à prova no sentido de adaptar todo o conhecimento teórico que nos foi transmitido para a prática e suas condições na respetiva escola. Visto existirem escolas com condições totalmente distintas umas das outras, a caracterização dos alunos não foge à regra. Consequentemente, é fundamental saber lidar com cada personalidade evidenciada nos alunos de modo igualitário, sendo fulcral a oferta de oportunidades iguais, em termos de sucesso e bem-estar, tanto nas aulas, como em todo o contexto envolvente. Para tal, a Unidade Curricular de

Psicologia teve um papel preponderante naquilo que são as relações interpessoais diversas e modo como atuar perante as mesmas na escola.

f. Primeiro contacto – choque com a realidade

O primeiro contacto. As primeiras impressões. Os primeiros olhares. A primeira troca de palavras. As primeiras instruções enquanto professor. Em situações normais, conhecer alguém é algo desprovido de intenções e apenas necessitamos de ser nós mesmos, sem medo de julgamentos ou opiniões que possam surgir nesse primeiro impacto. Contudo, tudo se torna diferente quando “esses alguéns” que estamos prestes a conhecer são as pessoas que vamos estar a formar durante um determinado período de tempo, os homens e mulheres de amanhã cuja educação vai estar ao nosso encargo. O peso da responsabilidade começa a fazer-se sentir, tornamo-nos cada vez mais adultos e percebemos que a criança que até então morava em nós, não mais volta a despertar com tanta regularidade. E assusta. Assusta na medida em que temos de tomar as nossas próprias decisões e sofrer as consequências que daí advenham, sejam boas ou más: *“(...) a entrada na profissão nem sempre é vivida de modo positivo pelos professores principiantes identificando dois estádios nesta fase da carreira docente: o da sobrevivência — que é representada pelo choque com o real, pelo confronto inicial com a complexidade da situação profissional, sendo caracterizado pelo tatear constante e pela preocupação consigo próprio; e o da descoberta — que é o entusiasmo inicial, a experimentação e a exaltação pela responsabilidade e o sentimento de ser professor.”* (Queirós, 2014, pp.72-73). Sem dúvida que esta profissão acarreta muitas responsabilidades e até “senãos”, no entanto o gosto pela mesma e o prazer de ensinar e poder educar seres humanos tão puros como as crianças é o que nos faz querer continuar esta caminhada académica, a qual elegemos de livre vontade. O choque com a realidade, algo que também abordamos nas aulas, pode ser duro e, por vezes, fazer-nos duvidar se é este o caminho que realmente queremos.

Primeiramente, considero que para uma primeira abordagem com os alunos é essencial a criação de empatia com os mesmos, sem nunca transparecer algo que não somos. É fundamental que eles nos conheçam enquanto agentes da sua educação e que saibam distinguir o papel que cada um de nós desempenha na sala de aula, ou no nosso caso no espaço desportivo destinado à prática da Unidade. É uma das maiores dificuldades, pessoalmente, enquanto professor, uma vez que quanto mais nos queremos relacionar com os alunos de maneira a que eles nos ajudem a levar o nosso trabalho a bom porto, mais eles têm tendência a confundir amizade com confiança. Acredito que um bom professor é aquele que é amigo dos seus alunos, preocupados com as suas vivências e não só ao nível escolar. No entanto, compreendo também que por vezes existe a necessidade de estabelecer regras rígidas de maneira a que eles não ultrapassem o limite do razoável, no que concerne à confiança que têm com o professor. Consequentemente, este tópico é, sem qualquer sombra de dúvida, um dos mais sensíveis a abordar quando se é um formador de indivíduos, como é o nosso caso.

De seguida, considero que este primeiro contacto é também fulcral naquilo que é o ambiente que se pretende construir na aula. Quanto melhor o ambiente em que estamos inseridos, melhor vai ser a produtividade do trabalho que estamos a exercer. Por isso mesmo, acredito que devemos ao máximo tentar construir um contexto no qual se respire confiança, alegria, entreajuda e cooperação. Não obstante, é muito difícil a criação de condições ótimas de excitação, visto que cada aluno tem uma personalidade própria e conseguir lidar com várias personalidades distintas no mesmo espaço, ao mesmo tempo, é uma tarefa que exige bastante controlo por parte do professor. Já para não falar de que cada aluno tem a sua individualidade e é facilmente moldável aquando do contacto com outros colegas, dificultando assim ainda mais a atuação da pessoa responsável por eles, que não sabe o que esperar. Contudo, considero que com o estabelecimento de regras e normas condutoras das aulas podemos diminuir ao máximo qualquer tipo de comportamento desviante que possa surgir.

Em suma, penso que é muito importante estabelecermos um bom primeiro contacto com os alunos, auxiliar-nos-á em momentos futuros e vai ser também possível proporcionar-lhes momentos de riqueza nas aulas, tanto ao nível das aprendizagens, como a nível das relações interpessoais que se estabelecem com naturalidade nas aulas de Educação Física.

3. Enquadramento Institucional

3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

3.1. Legitimação da Educação Física

A área da Educação Física é caracterizada por proporcionar vários e distintos entendimentos e opiniões acerca dos benefícios que esta traz aos seus participantes, assim como a necessidade de ser lecionada nos diferentes anos de escolaridade. Muito se fala da legitimação da Educação Física e quanto a este ponto, considero ter um entendimento sólido e sustentado no que toca à sua relevância e importância na globalidade da sociedade. Esta continua a ser um tema que conduz continuamente a um choque de opiniões, a inúmeros debates e procura pela melhor resposta a algo que devia ser um assunto mais simples e unânime em toda a sua plenitude. Refiro isto devido a esta disciplina ser um contributo único para o desenvolvimento das crianças e jovens e ser potenciadora de outras áreas de intervenção, mas atenção. De acordo com Graça (2014, p. 94), a EF não é igual à matemática ou ao português e não pode procurar legitimar-se da mesma forma que estas áreas, pois assim só será ainda mais empobrecida. Por conseguinte, é atribuída uma importância fundamental ao Corpo, à formação da corporalidade dos indivíduos: *“Só que o trabalho que as escolas fazem ao espírito, às emoções, ao intelecto, também é feito no corpo, através do corpo e/ou com o corpo. É precisamente a natureza da experiência sentida e vivida que forma ou constitui a subjectividade, o significado de quem sou eu, o que sei, que define como sou, onde estou, que constrói a identidade de cada pessoa. Por outras palavras, é a pessoa corporalizada que é escolarizada, e não o intelecto descorporalizado. Esta escolarização do corpo é um processo de construção a longo termo, que possivelmente influenciará para sempre o indivíduo e que desempenhará um papel fundamental nas suas relações com os outros indivíduos e com a sociedade”* (Gomes, 2000, p. 25). De referir também que esta disciplina não só forma ao nível corporal os seus praticantes assim como os instrui como seres humanos que vivem em sociedade, através dos valores que são transmitidos, valores esses inerentes à prática desportiva, ao desporto em si.

Seguidamente, são apontados como grandes objetivos da Educação Física a estruturação do comportamento motor, a aquisição da condição física e ainda a formação cultural, pessoal e social. Um fator a ter em conta é a saúde, que se encontra como um grande ponto a favor desta disciplina, visto que é sabido a sua influência positiva nomeadamente ao nível da mudança de hábitos prejudiciais para a saúde dos praticantes, auxiliando os praticantes a adotar estilos de vida mais ativos: *“É fundamentalmente através dos processos educacionais, formais e informais, que os valores normativos que envolvem o corpo se formam e se mantêm. As escolas são locais importantes nos quais estes processos são trabalhados de forma institucional, e a Educação Física e o desporto constituem um conjunto de práticas especializadas, que contribuem de forma crucial para essa construção social do corpo.”* (Gomes et al., 2000, p.25). Todavia, não devemos descurar os outros objetivos e apenas referir este ponto para defender a nossa tese, tese essa que exalta a importância da Educação Física.

Existe ainda uma estimulação dos alunos para que estes superem as suas limitações e que para tal é necessário promover a prática efetiva, o simples fazer já é aprendizagem e, principalmente, a prática por si só já é parte integrante desta mesma aprendizagem por parte dos praticantes. O facto de se por sequer em causa a posição desta disciplina no currículo dos alunos apresenta, por si só, uma ofensa a todos os profissionais desta área que se dedicam diariamente ao combate de alguns problemas que foram sendo descritos. Corroborando o meu ponto de vista, Paula Batista, docente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, dizia “Permitam-me que refira as palavras do professor Jorge Olímpio Bento, Diretor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, proferidas numa carta aberta ao Sr. Ministro da Educação, a propósito desta temática: Prescindir do desporto ou afrouxar na sua promoção e no cultivo do seu ideário equivale a empobrecer os cidadãos nas dimensões técnicas e motoras, éticas e estéticas, cívicas e morais, anímicas e volitivas; e a favorecer a proliferação do laxismo e relativismo, do individualismo e da indiferença.

Não é possível mantermo-nos indiferentes a tamanho ataque à educação e à formação. É necessário restituir o lugar que pertence à EDUCAÇÃO nos

currículos escolares dos vários níveis de ensino. Não é ético impossibilitar, de forma consciente e planeada, que as crianças e jovens acedam às oportunidades educativas a que têm direito”. Dando seguimento a esta argumentação bem fundamentada de defesa da Educação Física, Batista e Queirós (2015, p. 35), também docente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, referiam: *“Nos processos de tentativa de legitimação, vários têm sido os caminhos, avanços e recuos.(...) A Educação Física tem que ser encarada como uma disciplina relevante do currículo escolar, que vai muito para além do físico, na qual o movimento e o desporto, enquanto matéria de ensino, estão inerentes, devendo ser entendida como uma disciplina curricular que toma o desporto como uma forma específica de lidar com a corporalidade.”* Todas as opiniões são passíveis de serem consideradas válidas, contudo tem de haver uma argumentação de base que sustente essas mesmas opiniões. Neste caso em concreto são demasiado evidentes os benefícios trazidos pela Educação Física, não só aos alunos como também à generalidade da comunidade. Não devemos deixar de lutar por aquilo em que acreditamos e acima de tudo continuar a provar no terreno que os profissionais desta área têm competências qualificadas para mudar comportamentos e maus hábitos dos alunos, quiçá as suas vidas.

3.2. Saúde e a nossa atuação

A Educação Física é muito mais do que combater o excesso de peso, a obesidade, a promoção da saúde e por aí adiante. O docente da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, José Soares, auxiliou-nos a entender um pouco mais daquilo que efetivamente podemos ou não fazer, no que concerne às problemáticas associadas a este tema. A obesidade é uma doença e contra isso nada podemos fazer: *“Ligar a EF apenas à saúde não é viável pois estaria ligada ao corpo perfeito e aos estereótipos de beleza, causando o descontentamento dos alunos e a busca a todo o custo por estes ideais. Assim, a saúde faz parte da escola, e nomeadamente da EF, mas não é o objetivo primordial da disciplina.”* (Matos, 2014, p. 170).

Como referia Webster (2011, p. 327), *“Atualmente temos cada vez mais estilos de vida inativos e alunos obesos, chamando à tona a importância da atividade física para combater esta realidade.”* Apesar das campanhas realizadas com vista à melhoria destes aspetos, a obesidade e o excesso de peso não estão a diminuir, pelo contrário. Estamos constantemente a ser estimulados para comer, sendo a comida mais calórica a mais acessível ao bolso. A comida dita menos saudável, ao ser ingerida, provoca a libertação de dopamina, sendo esta substância dirigida para o cérebro fazendo com que ocorra uma sensação de bem-estar. Outra das razões influenciadoras destas questões é o facto de o estilo de vida dos pais também ser responsável pelo modo como os filhos vão agir. Pai e mãe obesos conduz, 80% das vezes, a um filho obeso. Seguidamente, uma das razões fundamentais da não atuação da Educação Física em casos extremos é o facto de, infelizmente, a carga horária da disciplina não o permitir, sendo que no máximo duas horas são lecionadas por semana.

3.3 “Aprender a ensinar, ensinar aprendendo”

Uma das primeiras frases que o PC nos disse mal “aterrámos” na instituição Escola. Uma frase tão simples, mas com tanto significado: “Aprender a ensinar, ensinar aprendendo”. Nunca uma frase feita fez tanto sentido e se enquadrou tão bem como esta. Não obstante, esta pode adequar-se aos diferentes intervenientes do processo de aprendizagem, tanto aos estudantes estagiários, como aos alunos. Os primeiros, por sua vez, estão num ano em que aprendem a ensinar e, consequentemente, aprendem ao ensinar. Os segundos, numa perspetiva de trabalho de pares, colaborativo, ao ajudarem os seus colegas, estão também a aprender a ensinar e a aprender enquanto o fazem.

Neste ano tão fatídico e tão repleto de vivências, damos por nós num desenvolvimento e crescimento pessoal a todos os níveis. Contudo, não podemos descurar aquilo que é a nossa atuação e a razão pela qual estamos a

realizar um estágio profissionalizante: prepararmo-nos para ser professor de Educação Física.

3.4. Diferença de idades: qual o impacto?

Na escola, assim como em qualquer outra instituição formadora, estamos perante seres como nós, que apenas têm outro tipo de conhecimentos ou então os mesmos mas de forma menos aprofundada. Onde eu quero chegar com este ponto de vista? Simples. Quando olho para os meus alunos, não consigo (pelo menos de momento e creio que nunca será assim, a menos que a minha formação ao longo do tempo me convença do contrário ou altere a minha posição no que concerne a este assunto) vê-los como meros discentes que estão dependentes de mim na disciplina de Educação Física, mas sim como pessoas integrais que necessitam de todo e qualquer tipo de cuidado como qualquer um outro agente da escola em si. Contudo, existe um estabelecimento de papéis na hierarquia escolar que não pode ser descurado, sendo fundamental a existência de um ambiente de respeito mútuo para que o trabalho de ambas as partes seja levado a cabo do melhor modo possível, sem sofrer alterações indesejadas.

Consequentemente e para além da diferença de idades não ser assim tão significativa, considero que quanto mais afinidade tivermos com as pessoas que estamos a formar, mais eficaz será a transmissão de conhecimento. Tive um treinador meu que conquistou um campeonato e, no fim, referiu: "Isto só foi possível, porque sem repararem, jogaram por vocês e por mim, e agradeço-vos por isso." A realidade é que nós gostávamos tanto dele que demos tudo por tudo para que ele fosse recompensado e, com isso, nós próprios seríamos recompensados. Tal só se verificou porque acreditávamos nele e no que ele nos transmitia, sendo essa a chave determinante para as nossas conquistas dessa mesma época. No entanto, "numa mão o afeto... noutra mão as regras...", e como tal, deve existir a aplicação de um meio termo de modo a conseguir respeitar e ser respeitado, sem perder a autoridade e controlo da aula, mantendo a tal "proximidade" com as PESSOAS. Este ponto é também perentório, na medida em que nunca devemos esquecer as responsabilidades do aluno na sua

aprendizagem: *“Alunos influenciadores da aprendizagem: pelos conhecimentos, expectativas, motivações que trazem respondem de forma diferente áquilo que o professor propõe. ‘O sucesso do ensino depende do que o aluno faz para aprender’* (Graça, 2015, p. 23).

Seguidamente e aproveitando a minha vivência pessoal na atualidade, o facto de lecionar anos de escolaridade que contêm alunos com idades muito próximas da minha, traz-me uma responsabilidade acrescida e um desafio ao mesmo tempo. Primeiramente, ser responsável por estabelecer todas as normas de funcionamento das aulas e intervir quando assim é necessário, é muito mais acessível aquando do contacto com indivíduos com uma idade bastante inferior à nossa, nomeadamente por olharem para nós como “quem manda”, já de um modo quase natural. Neste caso, tinha de me fazer impor em turmas de rapazes e raparigas que já quase possuem o mesmo estilo de vida do que eu, principalmente no que diz respeito a gostos, a locais que frequentam e ainda a convivência em clubes desportivos. Inicialmente, procurei estabelecer rapidamente as linhas orientadoras das aulas e demais interação com eles, fazendo-os ver que não seria mais um colega ou um professor estagiário que estaria nas aulas de ânimo leve, deixando-os fazer tudo o que quisessem ou sendo menos interventivo/assertivo pelo simples facto de ter passado pelo “outro lado” não há tanto tempo quanto isso. Gosto de pensar que jogo a meu favor com esse dado, recordando-me do que sucedia quando tinha a idade deles, especialmente em Educação Física, para que desse modo possa munir-me de estratégias que me possam conduzir ao sucesso e controlo da turma de um modo mais célere e cimentado.

Concluindo, a linha ténue que separa a amizade da confiança tem de ser, nesta situação em específico, muito bem delimitada, fazendo ver os alunos que nós podemos ser os melhores amigos deles, querendo sempre o seu melhor a todos os níveis. Não obstante, a diferenciação de realidades tem sempre de estar no topo da nossa preocupação enquanto professores, caso contrário arriscamos a perder não só o controlo da turma, mas também do modo como decorrem as aulas.

3.5. As turmas

Inicialmente, numa das primeiras reuniões com o PC, foi-nos questionada a preferência da escolha da turma com a qual iríamos trabalhar. 10°C, 11ºA e 12ºD eram as opções. Contudo, o PC já tinha delineado, consoante as nossas características, a divisão das turmas. Fiquei encarregue do 11ºA como TR e, posteriormente, do 12ºD como turma partilhada com a minha colega de núcleo de estágio.

A Escola Secundária do Castelo da Maia caracteriza-se por ser uma instituição possuidora de condições ótimas de trabalho, com inúmeros recursos ao dispor dos professores, assim como dos seus alunos. No que diz respeito à disciplina de Educação Física, dispõe de um pavilhão delimitado pelas linhas correspondentes às diferentes modalidades abordadas em pavilhão, com oito tabelas de basquetebol, duas balizas de futsal/futebol de 5 e ainda três cortinas que possibilitam a divisão do pavilhão em três espaços iguais, para que seja possível o decorrer de aulas distintas em simultâneo. Ao lado, encontra-se uma sala de ginástica equipada a rigor com presença de espaldares, trampolins, parede com espelhos no seu todo e também um praticável. Possui ainda um espaço exterior com quatro tabelas de basquetebol e pistas para a abordagem ao Atletismo à volta desse mesmo espaço, assim como uma caixa de areia que permite abordar qualquer disciplina de Saltos.



Figura 1 - Entrada da ES Castelo da Maia



Figura 2 - Pavilhão Principal



Figura 3 - Pavilhão de Ginástica



Figura 4 - Espaço Exterior

3.6. 11ºA – o sonho de qualquer estagiário

A turma do 11º A é constituída por 29 alunos, dos quais 18 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino. A média de idades da turma é de 15,7 anos, onde existe 1 aluno com 14 anos, 7 alunos com 15 anos, 20 com 16 anos e 1 com 17 anos. De destacar o aluno que tem 14 anos, veio da República Dominicana e apresenta algumas dificuldades ao nível da compreensão e expressão na língua portuguesa.

Dos 29 alunos, 18 praticam desporto fora da escola e 3 frequentam um Ginásio. Seis alunos apresentam patologias, sendo elas: asma alérgica e dermatite atópica, problemas relacionados com a visão, alergias, diabetes tipo 1, hiperatividade e ainda ataques de ansiedade. Um dos alunos teve, recentemente, o falecimento do pai. Outra das alunas considera que apresenta dificuldades de comunicação.

Apenas 3 alunos participaram no DE no ano transato, estando envolvidos na Natação, Ténis de mesa e ainda caminhada. No que concerne às modalidades favoritas, o futebol, o basquetebol, o voleibol e a ginástica encabeçaram a lista. Curiosamente, estas mesmas quatro modalidades estão no topo da lista das quais sentem maior dificuldade.

Quando questionados acerca das melhorias ou modificações que promoveriam nas aulas de Educação Física, não existiu nenhum aluno que propusesse algo distinto do que já tem vindo a ser estipulado.

Desde o primeiro momento que contactei com a turma, percebi que tinha ali algo de especial. A abordagem deles para comigo e para com a minha autoridade já demonstrava a postura e atitude que seriam orientadoras da atuação dos alunos para comigo e, como tal, o meu trabalho daí em diante no que concerne à abordagem das diferentes modalidades, moldou-se à volta de um espírito positivo de aprendizagem, potenciador da sua retenção e da obtenção de melhores resultados. Na reflexão da aula 3 e 4, do 11ºA, escrevia: *“A aula iniciou-se sem qualquer tipo de problemas e notei logo uma excelente abertura e receptividade por parte dos alunos àquilo que vai ser o meu papel como professor. (...) Em suma, o primeiro contacto com a minha turma foi bastante positivo e senti, para já, um clima de entusiasmo e entreajuda que podem vir a revelar-se fundamentais para o ano que se segue.”*

Na primeira aula, realizei o jogo da “Batata Quente” para nos conhecermos melhor. Adotei esta estratégia, uma vez que seria benéfica em termos de captar a atenção dos alunos e tinha alguma transferência no manuseamento daquele que é um dos objetos mais utilizados nas aulas de Educação Física. Quem recebia a bola deveria ir ao centro e falar um pouco dos seus gostos, hobbies e expectativas para o seu futuro. Foi, de imediato, perceptível que a maioria dos alunos tinha objetivos riquíssimos e notáveis, o que transparecia ser uma turma com vontade de trabalhar e, acima de tudo, de ser melhor a cada dia que passa. Foram ainda entregues as fichas de caracterização dos alunos e os consentimentos informados que eu necessitava de ver assinados pelos Encarregados de Educação, como permissão de filmar as aulas quando necessitasse.

Visto não ter, à primeira vista, uma turma problemática em nenhum aspeto particular, fui adequando as minhas estratégias e modelos de ensino ao que a modalidade requeria e àquilo que o meu estudo prévio da mesma me fizesse acreditar que seria o mais benéfico.

3.7. 12ºD – o desafio “a nota não conta para a média”

A turma do 12º A é constituída por 26 alunos, dos quais 13 são do sexo feminino e 13 do sexo masculino. A média de idades da turma é de 17,7 anos, onde existem 8 alunos com 16 anos, 13 alunos com 17 anos, 5 com 18 anos e 1 com 20 anos. De destacar um aluno, portador de autismo, com dificuldades motoras notórias e ao nível da compreensão e comunicação verbal e escrita.

Dos 26 alunos, 15 praticam desporto fora da escola e 5 frequentam um Ginásio.

Apenas 2 alunos participaram no DE no ano transato, estando envolvidos no Ténis de Mesa. No que concerne às modalidades favoritas, o futebol, o basquetebol, o voleibol e o futebol encabeçaram a lista. A ginástica apresenta-se como a modalidade na qual sentem maior dificuldade. Quando questionados acerca das melhorias ou modificações que promoveriam nas aulas de Educação Física, não existiu nenhum aluno que propusesse algo distinto do que já tem vindo a ser estipulado.

Na primeira aula, realizámos também o jogo da “Batata Quente” para nos conhecermos melhor. Quem recebia a bola deveria ir ao centro e falar um pouco dos seus gostos, hobbies e expectativas para o seu futuro. Foram ainda entregues as fichas de caracterização dos alunos e os consentimentos informados que eu necessitava de ver assinados pelos Encarregados de Educação, como permissão de filmar as aulas quando necessitássemos.

Esta turma apresentou, desde cedo, disparidades no que diz respeito ao seu interesse pela disciplina e a importância que os mesmos lhe atribuíam. Percebemos desde cedo que teríamos um desafio pela frente, na medida em

que precisaríamos de arranjar alguma maneira de os motivar, envolver e responsabilizar nas aulas, de modo a atingirem bons resultados. Porém, o 12º ano de escolaridade tem a particularidade de que a nota não conta para a média, a menos que os alunos sigam o seu percurso académico na área do Desporto. Por conseguinte, o interesse em alcançar classificações elevadas era, à partida, quase nulo, competindo a nós a transmissão do gosto pela prática. Aliado a isso, o facto da diferença de idades entre nós e eles ser bastante reduzida, o que poderia levar a algum relaxamento ou a relações de confiança que prejudicassem o bom funcionamento das aulas. Após a aula 3 e 4, do 12ºD, refletia: *“Estávamos algo receosos, de antemão, em relação a como iria decorrer a aula. No início da aula senti-me um pouco perdido naquilo que era o meu papel naquele momento específico, estava com medo de me esquecer de informar os alunos acerca de algo importante, o que se deveu também, creio, à minha preocupação e atenção exagerada naquilo que seria a primeira impressão que eu iria causar nos alunos. Desde cedo tentei criar alguma empatia com eles, certificando-me sempre de que mantinha e fazia manter a distância que me deve separar dos alunos. (...) Contudo, estou atento ao comportamento de todos eles uma vez que tudo pode mudar de um momento para o outro e eu não quero que se “confundam as águas”*. Estes fatores foram sempre tidos em conta na preparação das Unidades, assim como no nosso modo de atuação.

3.8. Estágio Profissional – Mentores

O ano. O tal ano em que somos postos à prova. O ano em que somos professores, que começamos a adotar uma postura e estratégias que nos vão tornar diferentes dos demais: *“(...) o Estágio Pedagógico é um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores pelo que, muitos dos alunos estagiários, vêem este momento como o mais significativo de todo o processo formativo”* (Silva, 2012, cit. por Silva, 2014, p. 129). O início de uma longa caminhada como professores de Educação Física. O começo da construção da nossa identidade profissional, a nossa atuação, aquilo em que acreditamos ser o melhor e mais adequado, o traçar do nosso perfil de formador.

A entrada no EP é realizada como um verdadeiro “choque com a realidade”. Deparamo-nos com uma realidade completamente distinta daquilo a que estamos habituados e temos rapidamente de nos adaptar às circunstâncias, de forma a retirar o melhor partido do que esta experiência nos pode oferecer. É também visto como o culminar de anos de trabalho, o “exame final” depois de tantos anos de estudo, de pesquisa, de desenvolvimento pessoal, social, intelectual e profissional. É o aplicar de todo o conhecimento que fomos adquirindo ao longo do tempo, adaptando-o à realidade com que nos deparamos e procurando retirar o melhor de nós e dos nossos alunos.

Para tal, tivemos duas preciosas ajudas. Primeiramente, o PC. Sempre disponível para nos auxiliar no que quer que fosse preciso: *“No que ao Estágio Profissional concerne, os estudantes salientam o papel do Professor Cooperante, enquanto elemento mediador de um processo mais controlado e individualizado, criando, assim, um ambiente mais favorável às aprendizagens dos estudantes.”* (Gomes et al., 2018, p.144). Inicialmente, preparou-nos até ao mais ínfimo pormenor no que concerne a documentos de planeamento, de reuniões e relativos com a nossa atuação como professores. Olhando para trás, não seria possível eu ter tido um desenvolvimento tão sustentado como o que tive, se não contactasse com todos os documentos com os quais contactei, seja ao nível de análise ou, até mesmo, de elaboração do mesmo. Ao longo deste percurso, foi a pessoa que sempre procurou retirar o melhor de nós diariamente, fazer com que nos desafiássemos a nós mesmos a procurar atingir a excelência e a “inexistente perfeição” das aulas de Educação Física. Sempre que surgia algum problema ao nível da prática, era ao PC que recorriamos, sendo que nunca obtínhamos nenhuma resposta. Éramos, portanto, confrontados e guiados a encontrar a solução, através de pistas que nos eram dadas, potenciando a nossa capacidade de resolução dos problemas e emancipando-nos. Esteve presente desde o primeiro ao último dia, a exigir e a pedir sempre mais, mas com apenas um desejo que verbalizava constantemente: “Divirtam-se! Sejam felizes!”.

Como representante da faculdade, o nosso PO. Posso mesmo afirmar que o método de trabalho que eu pretendia adquirir e que pautasse o meu estágio se

adequa na perfeição com o modo como o nosso PO trabalha. Ainda que não presencialmente, foi outro dos grandes responsáveis pela minha formação a um nível tão completo e de conhecimento tão alargado: *“Observa-se, por conseguinte, que os estudantes distinguem os Orientadores da Faculdade pela acessibilidade e disponibilidade, pela exigência na qualidade dos trabalhos e pela abertura à troca e discussão de ideias.”* (Gomes et al., 2018, p.147). Sempre disponível à distância de um e-mail ou de uma mensagem, nunca nos deixou sem rumo e “à deriva” neste ano exigente que vivenciámos. Inclusivamente, revelou ser o grande impulsionador do meu estudo investigativo e da forma tão organizada e fundamentada com a qual o conduzi. Como se não bastasse, estruturou a nossa construção e delineou prazos para a entrega de diferentes partes constituintes do RE, fator essencial para uma elaboração cuidada e condizente com a qualidade que explanámos na nossa prática supervisionada.

Em suma, orgulho-me de poder dizer que não poderia ter pedido melhor mentoria neste meu ano de construção e evolução pessoal e profissional.

3.9. PAL – qualidade vs quantidade

O EP encontra-se estruturado por núcleos de estágio. Considero ser fulcral, para um bom desenvolvimento ao longo do ano, rodearmo-nos de pessoas ambiciosas, pessoas que gostem de ser melhores a cada dia e que procuram exceder os seus próprios limites. Aliado a isso, que trabalhem bem em equipa, pensando sempre no que é melhor para o bem das partes constituintes da mesma, proporcionando experiências positivas para os mesmos, indo ao encontro de Morgan e Hansen (2008, p. 374) que referiam que as experiências pessoais influenciam o modo como os professores ensinam. Cada pessoa tem um dom de trazer uma parte de si, complementando as outras com as quais trabalha e retirando dessas algo que a faça ser melhor. Efetivamente, não é obrigatório que tal aconteça para alguém se formar, contudo acredito que os valores da cooperação, entajuda e companheirismo que tão impregnados se

encontram no Domínio B da avaliação em Educação Física, são de extrema importância na formação de professores.

Inicialmente, começámos por ser três, em que cada um ficaria responsável por uma das turmas. Pedro, Ana e Lucas constituíam o PAL, em inglês, companheiro. Contudo, um dos colegas desistiu passado uma semana do começo das reuniões, sobrando apenas eu e a minha colega de núcleo de estágio. Cada um ficou com uma turma, sendo que a do 12ºD passou a ser partilhada por nós. Se acima referi que os professores cooperante e orientador me conduziram ao sucesso, a minha colega de núcleo revelou ser a minha “co-pilota” na minha viagem. Juntos trabalhámos de forma incrível, sempre disponíveis um para o outro, nos bons e maus momentos, como se fôssemos um só. Devo mesmo confessar que se no início tinha algumas dificuldades ou dúvidas em relação à minha atuação, a presença e auxílio da minha colega foram determinantes para que eu me tornasse melhor. Melhor a todos os níveis. Nunca conheci ninguém com uma capacidade de trabalho tão grande, o que fez com que eu também tivesse de a adquirir, visto que o objetivo estava bem delineado e traçado desde o começo, para os dois: a excelência.

Concluindo, se tudo voltasse atrás e pudéssemos alterar algo, eu não o faria. Tive a sorte de contactar e me desenvolver com alguém que queria isto tanto quanto eu e que não se poupou a esforços para o conseguir. Esta é a verdadeira essência de um núcleo de estágio.

4. Enquadramento Operacional - Organização, gestão do ensino e da aprendizagem e desenvolvimento profissional

4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL – ORGANIZAÇÃO, GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4.1. Contextualização concetual

4.1.1 Importância da Educação

Efetivamente, não podemos descurar a extrema importância que a educação e, de modo adjacente, o ato de educar apresentam naquilo que é o desenvolvimento completo e integral de um sujeito. Não obstante, devemos ter em consideração que o atingir deste desenvolvimento “completo e integral” é uma utopia, uma vez que até ao fim da nossa vida estaremos em constantes mutações a todos os níveis.

Começando pelo físico, no qual vamos envelhecendo, perdendo algumas capacidades, ganhando outras, adaptando-nos às diferentes fases que nos encontramos e tentando utilizar as nossas competências para combater todo e qualquer problema a que sejamos sujeitos.

Depois, a nível psicológico e cognitivo, à semelhança do nível anteriormente referido, vamos aprendendo, melhorando, conhecendo novas realidades e formas de pensar e agir que nunca imagináramos que existissem. Estamos sempre numa progressiva evolução e nunca estagnamos aquilo que é o nosso desenvolvimento. Caso tal ocorresse, ficaríamos entregues às circunstâncias que a vida nos proporcionasse e, muito provavelmente, não conseguiríamos dar resposta às mesmas. É aqui que entra a educação. É aqui que o ato de educar revela ser tão fundamental que, sem o mesmo, a vivência dos seres humanos seria completamente distinta da que se verifica. Aquando do nosso nascimento somos como um pedaço de barro à espera de ser moldado e trabalhado para se tornar numa peça única e diferente de todas as outras. Caso tal não aconteça, será sempre mais um pedaço de barro que não teve intervenção nenhuma e que não conhecerá outra realidade senão a mesma da sua origem. Para Savater (1997, p. 23), há que nascer para o humano, mas só

chegamos a sê-lo plenamente quando os demais nos contagiam com a sua humanidade.

Atentemos na seguinte situação: um bebé nasce num meio pobre e sem recursos, sendo-lhe impossibilitada a participação ativa no seio da comunidade, assim como a sua passagem por uma instituição escolar em idades já mais avançadas que lhe iria fornecer bases educativas que este nunca presenciou nem contactou. Faltou-lhe ainda acompanhamento para lhe ensinar as necessidades básicas como falar ou andar, nunca existindo contacto direto com estas competências. Caso se verifique uma continuidade nesta falta de aprendizagens rotineira, no futuro, este ser será dependente e não poderá atingir um estilo de vida minimamente aceitável. O ambiente é um fator imprescindível da modelação do crescimento de um sujeito, estando diretamente ligado à forma como este percebe, entende e age para com as diferentes situações que lhe são apresentadas.

A educação é, portanto, o maior fator diferencial de indivíduo para indivíduo, uma das suas maiores características pessoais e um dos maiores definidores do modo de estar, ser e agir para consigo e com os outros, de um sujeito que se quer cívico e altruísta.

4.1.2 Construção e desenvolvimento de indivíduos

Mas afinal, o que é isto de formar e desenvolver um indivíduo? A verdade é que esta questão acarreta um peso intrínseco muito grande, expondo uma das maiores preocupações das entidades formadores de pessoas.

A escola impõe-se como o grande responsável pela educação dos seus alunos, apenas atrás da atuação dos pais, maioritariamente. Como tal, é duma responsabilidade enorme a atuação de todos os intervenientes no contexto escolar, desde os professores aos auxiliares de educação, como o próprio nome indica. Contudo, esta responsabilidade traz consigo uma delicadeza incomensurável, no sentido em que estamos a formar uma pessoa, alguém que

faz parte da sociedade, que está inserida num contexto social e que se quer que seja o mais instruída e educada possível, de forma a contribuir positivamente nas ações que realizará ao longo da sua vida, para si e para os outros. Em termos éticos é também um tema bastante delicado, visto que a identidade do sujeito será construída a partir destas aprendizagens e vivências com as quais contactará na sua formação.

A Educação Física, especificamente, é uma disciplina riquíssima no que diz respeito ao contributo que a mesma traz à formação e desenvolvimento dos alunos. A sua vertente mista em termos de abordagem nas aulas, contendo uma prática, característica primária da distinção da disciplina, aliada à teórica, acarreta benefícios que mais nenhuma consegue. Os alunos são emancipados a nível motor, desenvolvem as suas capacidades físicas e dão valor e sentido ao seu corpo, remetendo para a importância da corporalidade. Cada um apresenta algo que o diferencia e isso conduz a uma afirmação pessoal e exclusividade através do mesmo. Adicionalmente, aprendem e enriquecem-se em termos de cultura desportiva, tema que está bastante presente nos dias de hoje e que continua a sua afirmação exponencial.

Existe ainda a promoção dos relacionamentos interpessoais, o contacto com terceiros, o aprender a viver em comunidade e a “fazer o que é correto”. Fundamentalmente, adquirem valores que estão inerentes ao Desporto em si, valores estes que são transportados para a vida e para o quotidiano dos alunos, valores como a entreajuda, a cooperação, o companheirismo e o respeito pelo outro.

“A aula de hoje iniciou-se com o professor José Carlos Monteiro a conversar com os alunos acerca daquilo que tem sido o ambiente da turma que se vive nas aulas, reforçando a necessidade de atuarem com base na união e entreajuda, elementos essenciais para um aproveitamento e aprendizagem superiores.”

(Aula nº 31 e 32, 12º D, 8/10/2019)

Segundo Bailey et al. (2009, p. 2), a EF e o deporte escolar promovem o respeito pelo corpo, o seu e dos outros, desenvolve o mesmo e ainda a mente, contribui positivamente para a saúde dos seus praticantes, assim como para a sua autoestima, aprimora *skills* sociais como a tolerância e o respeito pelos outros e ainda fomenta o atingir de objetivos coletivos. A Educação Física quer-se, efetivamente, uma disciplina promotora de seres o mais completos possível e urge dar-lhe a devida importância, importância esta que é visível de diferentes e variadas formas.

No caso do meu EP, foi uma das maiores preocupações que sempre tive desde o início do ano. Tudo aquilo que eu realizasse, iria ter efeito nos meus alunos. Uma falha por mais pequena que fosse, poderia trazer consequências para eles, algo que um professor competente e profissional nunca pretende deixar acontecer. Daí ter sido tão importante planear e ajustar todos os métodos e estratégias que utilizei ao longo das aulas, de forma a potenciar cada vez mais a aprendizagem dos alunos e, acima de tudo, a educá-los da melhor forma em termos do que é a disciplina de Educação Física e no que concerne a ser um bom cidadão.

4.1.3. Ser professor de Educação Física

Cada pessoa apresenta uma opinião formada, no que concerne a algum tema. Contudo, diversas situações e acontecimentos vão moldando as opiniões, reformulando-as, tanto no sentido de as corroborar e complementar, como no sentido de as contrariar. Como tal, as conceções acerca do que é a Educação Física e daquilo que é ser professor de Educação Física, não foge à regra. Na FADEUP, no primeiro ano de mestrado, incutiram-nos algumas conceções fundamentais daquilo que é a Educação Física. A urgência da sua legitimação, os seus benefícios ao nível da saúde e das relações sociais, assim como o seu papel fundamental no combate a algumas problemáticas presentes na escola, como é o caso do *bullying* ou da discriminação racial. Alertou-nos ainda para algumas visões erradas, mas que tendem a manter-se, no que diz respeito à

disciplina. Geralmente, esta disciplina é vista como uma extensão do recreio ou um momento no qual os alunos podem extrapolar e gastar as suas energias, de forma a serem “melhor controlados” quando se encontram a ter aulas nas salas. Essas visões estão completamente fora daquilo que é a realidade e da importância e papel, não só da disciplina em si, como do professor que a leciona.

Explicitarei agora algumas concepções que tinha e a forma como estas se foram alterando ao longo deste ano e o que contribuiu para tal.

Primeiramente, antes de ter frequentado o primeiro ano do mestrado, não conhecia os modelos de ensino que são utilizados pelos professores para fazer face às modalidades abordadas nos diferentes ciclos de ensino, nem como estes se diferenciam tanto nas suas características, vantajosas ou não. O Modelo de Instrução Direta (MID) é tido como sendo o modelo mais tradicional, mais clássico, em que o aluno se limita a replicar o que o professor ensina ou demonstra, sem que perceba o porquê de o fazer ou em que ocasiões. Pritchard e Woollard (2010, p. 16) anunciavam que segundo a aprendizagem observacional de Bandura o aprendiz observa e aprende, tentando copiar o que foi demonstrado pelo mestre. Isto conduz a um ensino restritivo, na medida em que os alunos não desenvolvem capacidades de resolução de problemas e, caso sejam confrontados com alguma diferença ou constrangimento nos exercícios ou situação de aprendizagem, revelam de imediato dificuldades em ser bem-sucedidos.

De acordo com Rink (2001, p. 117), a questão fundamental para um professor não é como ajudar o aluno a dar uma resposta, mas sim os efeitos a longo prazo que essa aprendizagem terá e se a mesma será utilizada futuramente de forma apropriada. Como tal, e após ter contactado com diferentes modalidades e modos de ensinar, acredito apenas com uma simbiose cuidadosamente planeada de modelos, estratégias e estilos de ensino é possível tornarmo-nos um facilitador mais enriquecido da aprendizagem dos alunos. Este ponto de vista é corroborado por Butler (2006, p. 245), quando refere que os alunos dão respostas mais produtivas quando contactam com novos modelos de ensino. Exemplo disso mesmo foram as aulas de futebol, nas quais demonstrei

e repliquei algumas ações táticas e aliei o questionamento como forma de compreender se a turma estava a interiorizar a razão pela qual determinadas movimentações e posicionamentos no campo eram pretendidas/os em diferentes momentos do jogo.

Inicialmente, acreditava que um bom profissional seria aquele que conduzia os seus alunos a uma melhor prestação, sendo esta espelhada nas classificações que estes obteriam no final do período. Esta minha visão era bastante redutora, resumindo a atuação do docente àquilo que era visibilidade da atuação dos alunos. Ora, com o decorrer do tempo e quando experienciei esta situação, sendo eu o professor e avaliando os alunos no final do período, fui-me apercebendo cada vez mais que ser um profissional competente não se prende apenas por colocar os alunos a executar as habilidades de forma correta de maneira a atribuir-lhes notas elevadas. Um professor que se preze deve ser muito mais do que isso. Nunca poderemos fugir da ideia de que o nosso papel assenta na lecionação e ensino das habilidades motoras e técnicas, assim como da cultura desportiva inerente às modalidades que abordamos.

É, também, uma realidade, que uma das grandes preocupações de qualquer docente se prende na condução dos seus alunos ao atingir de marcas cada vez mais elevadas e proporcionar-lhes as respetivas melhorias. Não obstante, o papel do professor é muito mais do que isso.

O professor deve ser um formador, como já referi anteriormente, preocupando-se com todos os aspetos que moldam o contexto da aula. Este contexto caracteriza-se por ser habitado por seres diferentes, com necessidades diferentes, gostos diferentes e capacidades igualmente diferentes. Como docente, comecei a interiorizar que a minha atuação deveria ter em conta todas as especificidades que acabei de elencar, pois só assim estaria no caminho certo para me tornar o profissional que sempre desejei. Um dos pontos de viragem no que diz respeito à minha idealização daquilo que é ser professor, deu-se quando os meus alunos da TR saíram da aula com um sorriso no rosto e satisfeitos com a sua prestação, mesmo tendo, alguns deles, muito pouca aptidão para o exercício físico no geral. Ser professor de Educação Física também é isto.

Permitir aos alunos a satisfação de, mesmo não sendo muito bons naquilo que lhes foi solicitado, sentirem que na tentativa de o fazer e em todo o processo inerente ao mesmo, ficam realizados e motivados. O facto dos alunos se sentirem bem e com vontade de frequentar as aulas vai trazer inúmeros benefícios, tanto a quem as leciona, como a quem as frequenta, construindo-se um ambiente muito positivo de ensino-aprendizagem (E/A). O PC foi um elemento fundamental nesta minha reconstrução de ideal. Sempre procurou alertar-nos para o facto de que o desempenho dos alunos, ainda que não podendo ser considerado como secundário, não era, de todo, o único fator a ter em conta aquando da minha reflexão pós-aula. Fui interiorizando cada vez mais o quão essencial era ter em conta os aspetos das relações que se estabeleciam; da promoção do gosto pela prática, principalmente no alunos mais reticentes; da fomentação de um espírito de inclusão e entreajuda no contexto da turma; e, claro, da responsabilização dos alunos pelas suas ações e decisões. De acordo com Almond e Whitehead (2012, p. 62), os professores devem assegurar-se de que os alunos reconhecem os benefícios a longo prazo que a EF traz, a importância da mesma no seu bem-estar, a sua ajuda na superação de problemas que possam surgir e a forma como pode auxiliar na reflexão intrapessoal e condução do rumo das suas vidas.

Por outro lado, considerava ainda, talvez devido à minha experiência no contexto de treino, que devia dar maior atenção àqueles alunos que são mais predisponíveis fisicamente e que se envolvem com maior afinho nas atividades propostas em aula. No treino apenas está quem quer e, normalmente, é porque gosta da atividade, mas na escola não é assim. Aliás, quando era aluno, e até mesmo ao início deste ano, não conseguia entender como é que alunos com grandes dificuldades a nível motor eram capazes de atingir classificações tão elevadas, sendo que, em comparação com outros bastante melhores e mais interessados, as diferenças de notas não transpareciam a diferença entre os mesmos. Efetivamente, existem alunos que por diversas razões, tais como a falta de gosto pela disciplina, a não atribuição de relevância à mesma ou a falta de capacidade física para dar resposta ao que é solicitado, não apresentam níveis de desempenho ou participação tão satisfatórios. E aqui entra o papel fulcral do

professor. Este deve ser capaz de mostrar aos alunos aquilo que eles podem e são capazes de atingir se realizarem o que lhes é pedido nas propostas da aula. Devem ser levados a compreender que o seu esforço será recompensado e que independentemente das capacidades que tenham, podem sempre melhorá-las e estas conduzi-los a uma maior realização pessoal e alcance dos seus objetivos. A minha colega de NE, após as minhas aulas, refletia sobre alguns aspetos que considerasse pertinentes. Variadas vezes, a mesma deu conta da evolução ao nível do empenhamento motor de alguns alunos meus que, inicialmente, não tinham uma postura em aula condizente com aquilo que poderiam efetivamente fazer. Penso que o facto de eu como professor me ter tornado mais próximo dos meus alunos, fazendo-os ver que não estava ali para prejudicá-los, muito menos para conduzi-los ao insucesso, tornou esta desinibição motora um processo mais célere e vantajoso para todos. Favoreceu ainda o desenvolvimento do sentimento de inclusão e pertença que tão importante é nos seres humanos em geral. Exemplo disso foram as aulas de Ginástica Acrobática, nas quais foram efetuados grupos de trabalho, o que fez com que muitos dos alunos que tinham mais dificuldades fossem auxiliados por outros mais capacitados em termos coordenativos e condicionais, traduzindo-se num melhor aproveitamento por parte de todos.

Neste ano de estágio fui-me apercebendo de tudo o que envolve o contexto de aula e todos os fatores que devem ser tidos em conta aquando da planificação. Para mim, numa fase inicial, toda a minha atuação teria como base alguma documentação que me fizesse apenas reproduzir aquilo que esta contivesse. No entanto, consoante as aulas decorriam e a maneira como tal sucedia, denotei que só existindo uma flexibilidade desta mesma documentação é que seria possível conduzir os meus alunos ao sucesso e a uma melhor aprendizagem. Nenhum documento deve ser dado como concluído, uma vez que as circunstâncias envolventes que surgem durante todo o processo de E/A irão ditar o que fazer para solucionar os problemas que surgem. Nomeadamente, quando recebemos o *roulement* das instalações, documento que nos indica em que espaços estaremos e em que respetivas datas, fui forçado a alterar várias vezes as minhas Unidades Didáticas (UD) de forma a conseguir aproveitar o

espaço que me estava destinado às modalidades que iria abordar nesse mesmo período letivo. No segundo período, lecionei Voleibol e Ginástica Acrobática, tendo as aulas destinadas a estas modalidades sido alternadas devido à presença da minha turma quer no Pavilhão (P1, P2 e P3), quer no Pavilhão de Ginástica.

No que toca à minha visão relativa à postura a ter em aula por parte do professor, verifiquei, infelizmente, que a mesma não é seguida pela maior parte dos professores do departamento de Educação Física. Para Chen et al. (2000, p. 28), os professores devem fazer muito mais do que apresentar as situações de aprendizagem, liderar a aula e dar o feedback correto, necessitam ser facilitadores e guias que encorajam os alunos para serem pensadores autónomos e solucionadores criativos de problemas. A procura constante de apresentar melhores situações de aprendizagens adequadas ao contexto da turma, a constante intervenção e indução de feedbacks de modo a evoluir o desempenho dos alunos e também a preocupação em dar significado à nossa atuação enquanto docentes da disciplina, são alguns aspetos que vi serem continuamente descurados pelos colegas da minha escola cooperante (EC). Muita apatia face às ações corretas ou incorretas dos alunos, pouca ou nenhuma intervenção específica e científica nas modalidades, até mesmo professores sentados durante toda a aula enquanto os discentes faziam o que queriam na aula. São situações destas que muitas vezes mancham o nome dos profissionais da nossa área e, como tal, tentei sempre dar uma imagem diferente e destacar-me pelo meu método de trabalho. Queremos autonomizar os alunos e emancipá-los o mais possível, mas para isso o exemplo tem de partir de nós e não o contrário. Este facto levou à existência de algum contraste de ideias e, inclusivamente, fomos sendo questionados acerca da nossa prática por parte de outros professores da disciplina, procurando colmatar algumas lacunas que os mesmos evidenciavam em determinados aspetos das aulas, como é o caso da gestão do tempo de empenhamento motor e tempo potencial de aprendizagem ou até mesmo as situações de aprendizagem mais adequadas em determinadas modalidades.

4.2. Operacionalização do processo de ensino e aprendizagem

Neste ponto esmiuçarei aquilo que foi todo o planeamento do ano letivo, desde o nível macro, Planeamento Anual, até ao nível micro, Plano de Aula (PA). Passarei a explicar os documentos que construí ou com os quais contactei de forma a tornar a minha atuação mais fidedigna e orientada. Seguidamente, explanarei de que forma é que realizei a minha prática pedagógica (PP), tendo em conta toda a minha preparação prévia, que dificuldades senti nas diferentes modalidades, que recursos utilizei para as colmatar, que estratégias e modelos de ensino recorri e de que forma estas me trouxeram benefícios a curto prazo.

4.2.1. Preparação, execução e efeitos das diferentes Unidades Didáticas

De acordo com Bento (2003), o planeamento efetuado pelo professor de Educação Física realiza uma antecipação mental do seu modo de ensinar, existindo tomadas de decisão relativas a algumas categorias didáticas, procurando definir os contornos de um modelo de atuação no processo pedagógico, modelo esse que será seguido pelo mesmo.

Planeamento Anual e Periodal

Desde o primeiro momento em que comecei a trabalhar na EC, o PC desafiou-me a contactar com diferentes documentos relativos à preparação do ano letivo, nomeadamente a nível anual e periodal. Inicialmente, realizei o Planeamento Anual (Anexo 7) para o ano de escolaridade da minha TR, o 11º. Na construção deste documento foi fundamental conhecer e procurar saber alguns pontos constituintes deste documento de forma a torná-lo o mais completo e fiável possível. Primeiramente, é necessário incluir a divisão dos períodos letivos, contendo nos mesmos o total de aulas previstas. Isto vai auxiliar os professores a organizarem a sua lecionação das diferentes modalidades pelos blocos disponíveis para o efeito. De seguida, são apresentadas as Áreas de Competências, relacionadas com o Perfil do Aluno, nas quais se encontram

(i) linguagens e textos, (ii) informação e comunicação, (iii) raciocínio e resolução de problemas, (iv) pensamento crítico e pensamento criativo, (v) relacionamento interpessoal, (vi) desenvolvimento pessoal e autonomia, (vii) bem-estar, saúde e ambiente, (viii) sensibilidade estética e artística, (ix) saber científico, técnico e tecnológico e ainda (x) consciência e domínio do corpo. Depois, encontra-se o domínio organizador, em subáreas, dos conteúdos a serem abordados nos respetivos períodos. Para o 11º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares). Ainda no 11º ano, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível Introdução em quatro matérias e de nível Elementar em duas matérias, de diferentes subáreas, de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente. Por fim, são indicadas as Aprendizagens Essenciais que devem ser adquiridas pelos alunos, sendo indicadas como algo que o aluno deve ficar capaz de efetuar.

Em termos periodais (Anexo 8), a divisão é a mesma que a efetuada a nível anual, com o acréscimo dos seguintes elementos: as estratégias e atividades que correspondem às ações estratégicas de AE, disciplinares e/ou inter/transdisciplinares; os recursos que serão utilizados para o efeito; o número de blocos letivos e a sua duração; e ainda a modalidade e instrumentos de avaliação a que se recorrerá.

MEC

Adicionalmente, tive de construir um Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) para cada modalidade que lecionei. Inevitavelmente, utilizei como suporte de base os conhecimentos adquiridos no primeiro ano de formação na unidade de Didática Geral, seguindo o modelo de Vickers (1990). O MEC é visto como um documento auxiliar fundamental quando se trata de preparar o ensino de qualquer modalidade. Está dividido em 8 módulos, onde se

analisam diferentes contextos, desde o ambiente escolar onde estamos inseridos e respectivas condições, passando pela definição da extensão e sequência dos conteúdos que serão abordados, até à estruturação da avaliação. O modo como se aplicam as progressões de ensino está também contido neste documento. A partir deste, será feita uma construção da UD muito mais sustentada e organizada.

Unidade Didática

Após realizar este trabalho de base, efetuei a Unidade Didática (UD) respetiva à modalidade a ser abordada. A minha primeira UD foi a de futebol, fator que me ajudou, visto que é a minha área de trabalho e na qual me sinto mais confortável. Isto só foi possível aquando do meu conhecimento de todas as atenuantes que iriam moldar a minha atuação naquele período, nomeadamente ao nível do número e horário das aulas que iria ter disponíveis e também dos espaços que estariam destinados para a minha turma. O PC aconselhou-me a construir o documento progressivamente, ajustando sempre que fosse necessário o que quer que fosse, seja em termos dos conteúdos a abordar em cada aula, assim como nos objetivos que tinha ao longo da UD. No início, senti alguma dificuldade em eleger as funções didáticas corretamente, a introdução, a exercitação e a consolidação. Isto deveu-se à minha inexperiência e ao desconhecimento do nível dos alunos, daí que os ajustes constantes ao longo do período foram fundamentais para pautar a minha atuação e manter sempre o documento ajustado às necessidades dos alunos.

Planeamento Anual da Condição Física

Outra proposta que o PC me fez foi realizar um Planeamento Anual de Condição Física (Anexo 9), esmiuçando as capacidades coordenativas e condicionais que seriam trabalhadas em cada modalidade, assim como a descrição da importância de cada uma para cada atividade desportiva. Foi um documento bastante trabalhoso e com inúmeras reformulações até chegar à sua

forma final. No entanto, após ter sido concluído revelou ser uma ferramenta bastante útil na planificação das aulas e das situações de aprendizagem que teriam lugar em cada modalidade abordada. Referiu ainda que seria mais um auxílio importante conter um breve texto onde estaria incluído o como e o porquê de lecionar determinada modalidade recorrendo às estratégias, modelos e estilos de ensino.

Plano de aula

No que toca à parte micro do planeamento, encontra-se o PA (Anexo 11). Este documento é o suporte mais direto daquilo que é a atuação do professor em aula, sendo também aquele que contém todos os pormenores relevantes para a consecução de uma aula consistente e estruturada. Contudo, algo que é recorrente ocorrer, principalmente em estudantes estagiários (EE) e comigo não foi exceção na fase inicial, é ficarmos muito presos àquilo que planeamos e inserimos neste tipo de planificação. O PA deve ser, sim, um documento orientador daquilo que vamos realizar, no entanto não devemos segui-lo à risca caso entendamos que algo deve ser alterado como forma de melhorar a nossa atuação ou a dos alunos. O PC alertou-me algumas vezes no 1º Período para a necessidade de “sair fora da caixa”, para não ter receio de sair da minha zona de conforto e alterar o que for necessário quando tal fosse necessário, tudo em prol de um melhor desenvolvimento profissional (DP) meu, quer em termos da aprendizagem efetiva e sólida que se pretende da parte dos alunos. Inicialmente, o PC desafiou-me a levar para uma das primeiras reuniões um PA do ano transato, como forma de perceber a que tipo de estrutura estava habituado. Após analisá-lo, pediu que o reformulasse como forma de ser um documento mais completo e pormenorizado, algo que me traria mais vantagens na minha prática. Como tal, após realizar esse trabalho, a estrutura de PA que prevaleceu continha os seguintes parâmetros no cabeçalho: nome do professor da turma, nome do EE, local, material, ano de escolaridade e turma, data, hora, duração, número do PA, número da aula da UD, a modalidade em questão, função/ões didática/s, objetivo geral da aula e objetivos específicos da aula. O corpo do PA

propriamente dito, encontrava-se dividido pelas diferentes partes da aula, parte inicial, fundamental e final. Apresentava ainda o/os conteúdo/s a ser/em abordados naquela aula, as situações de aprendizagem a ser realizadas nos diferentes momentos, os objetivos comportamentais para cada exercício e ainda as palavras-chave enaltecidas pelo professor durante a aula. No fim, havia também uma tabela contendo o sumário e um espaço para reflexão pós-aula. Esta estrutura demorou algum tempo a ser atingida, tendo mesmo sofrido várias alterações ao longo do tempo. No fundo procurei alterá-la sempre que sentia a necessidade de incluir algum elemento no PA, ou até mesmo de retirar algum que não me fizesse falta na minha atuação. Fundamentalmente, este documento deveria auxiliar o professor e, principalmente, conduzi-lo a uma melhor transmissão do conhecimento aos alunos.

Todos estes documentos fizeram da minha prática algo mais rico e consistente, mas só foi possível seguindo a premissa de Feu et al. (2019) que considera que os professores estagiários devem estar cientes das consequências das suas decisões aquando do seu planeamento.

Tabela 1 – Realização da prática

Período	Modalidades	Problemas	Estilos/Modelos de Ensino	Estratégias	Evolução
1º - 11ºA	Futebol e Cha Cha Cha	Aglomeração em torno da bola; debilidades técnicas; falta de coordenação motora	Inclusivo, Tarefa, EJPc, MID	Questionamento; Exercícios com competição; Modificação dos exercícios; Trabalho por Níveis; Exercícios de Treino Funcional específicos para a coordenação	Maior envolvimento por parte dos alunos; Melhor controlo da aula; Adaptação a uma modalidade "nova"
1º - 12ºD	Futebol e Atletismo	Aglomeração em torno da bola; debilidades técnicas; falta de coordenação motora; falta de aptidão física		Questionamento; Exercícios com competição; Modificação dos exercícios; Trabalho por Níveis; Exercícios de Treino Funcional específicos para a resistência aeróbia	Maior envolvimento por parte dos alunos; Melhor controlo da aula
2º - 11ºA	Voleibol e Ginástica Acrobática	Conhecimento do professor; Fraca sustentação da bola; Fraco posicionamento em campo; Falta de habilidade na Ginástica	MAPJ, MID, algumas características do MED, Inclusivo, Descoberta Guiada	Competição, <i>Freezing</i> , Questionamento, Modificação dos exercícios, Trabalho por níveis, Circuito de TF com elementos gímnicos, Dossiê de grupo com figuras (Anexo 14)	Aprofundamento do conhecimento das modalidades; Maior autonomia dos alunos; Maior tempo potencial de aprendizagem
2º - 12ºD	Andebol e Triplo Salto	Discrepância entre géneros; Desconhecimento da técnica de salto; Mau domínio técnico	Comando, Inclusivo, Tarefa, EJPc, MID	Questionamento; Exercícios com competição; Modificação dos exercícios; Trabalho por Níveis; Exercícios de Treino Funcional específicos para a coordenação	
3º - 11ºA	Jogos Tradicionais e Treino Funcional	Adaptação às aulas síncronas; Dificuldade na transmissão de conhecimento teórico-prático; Controlo da participação dos alunos	MID e características do MED	Trabalho Colaborativo; Utilização do Microsoft Teams e Zoom; Classificação dos trabalhos realizados	Melhor adaptação à tecnologia disponível para o efeito

Na tabela 1, estão espelhadas as diferentes modalidades com as quais contactei ao longo do ano e as especificidades que cada uma revelou ter, tanto para mim, como para os alunos.

No que diz respeito às UD's correspondentes a JDC, as turmas apresentaram, maioritariamente, nível 1, existindo, porém, alguns alunos que já se situavam facilmente em níveis superiores. Dividi a turma equitativamente entre os exercícios da matéria de ensino e no Treino Funcional (TF) para um melhor aproveitamento do espaço/tempo. Utilizei formas de jogo reduzido, com e sem superioridade numérica, com ou sem apoios, com ou sem limitação de toques, adaptado ao nível em questão que estava a ser trabalhado, e ainda jogo. Utilizei dois modelos: o Ensino do Jogo para a Compreensão (EJpC) e o MID. O primeiro, uma vez que o jogo esteve na base de todas as aulas, procurando que os alunos compreendessem o jogo e se desenvolvessem a nível técnico-tático através de formas jogadas do mesmo. Thorpe et al. (1984, p. 1), citado por Griffin e Sheehy (2004), referia que o modelo EJpC promove uma estrutura organizativa que auxilia os professores a ensinarem o jogo, conduzindo à criação de alunos mais reflexivos e autorreguladores. O segundo, mais numa perspetiva de correções, feedbacks e algum tipo de instrução mais específica que fui transmitindo ao longo das aulas.

No caso do Voleibol, utilizei também o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ). Este modelo esteve presente ao longo da Unidade, explanado em algumas características que o definem. O ensino da técnica esteve subordinado à tática, como forma de desenvolver o domínio cognitivo dos alunos para além da utilização de jogos reduzidos e modificados, tendo em conta o nível dos alunos. Assentou ainda na utilização de momentos de competição visível (Anexo 12) como forma de promover o gosto pela prática e conduzir os alunos a uma aprendizagem mais sustentada e significativa, levando ao desenvolvimento de conceitos psicossociais fundamentais. Conjuguei também o meu conhecimento da matéria de ensino com a utilização de princípios didáticos adequados, como forma de melhorar o meu processo de instrução. Recorri ao questionamento dos alunos como forma de perceber se as aprendizagens estavam a ser interiorizadas, assim como pretendi que o aluno se

autoquestionasse constantemente e regulasse a sua aprendizagem. Acredito que deste modo os alunos foram capazes de sustentar a sua aprendizagem nas experiências vivenciadas em aula, atribuindo-lhes sentido e trazendo-lhes um maior significado e responsabilidade no que toca ao seu desenvolvimento. No que diz respeito ao Treino Funcional, distribuíam-se pelas estações e realizavam o trabalho de forma autónoma, contando as repetições e transitando de estações quando as tivessem terminado. Em termos de Cultura Desportiva e de conceitos psicossociais, foram trabalhados ao longo da Unidade em todas as aulas.

Em termos de modalidades individuais, como foi o caso do Atletismo e do Cha Cha Cha, serão desafiados a aprender partindo todos do mesmo nível de desempenho. Deste modo, foi possível introduzir os passos e técnicas inerentes às modalidades, de maneira a que fosse reforçada a autonomia, autorregulação e regulação dos pares na aprendizagem das mesmas. Por conseguinte, utilizei características, maioritariamente, do modelo de ensino MID, fazendo com que os alunos percebessem e efetuassem o mais aproximadamente possível a demonstração dada por mim, ao longo das aulas. Contudo, recorri novamente ao questionamento quando achei necessário, com o intuito de perceber e mediar a compreensão dos alunos em relação à matéria de ensino, tornando-os construtores ativos da sua aprendizagem. Muni-me de suporte em vídeo para me auxiliar na transmissão precisa dos passos e técnicas, assim como no esclarecimento de alguma dúvida que surgisse entre os alunos.

A modalidade na qual me sentia menos confortável à partida foi a Ginástica Acrobática. Por conseguinte, tive de efetuar bastante estudo de base e procurar arranjar estratégias para colmatar as minhas dificuldades e transmitir a matéria de forma cuidada e sustentada aos meus alunos. Nesta UD, os alunos foram desafiados a construir uma coreografia de Ginástica Acrobática, partindo todos do mesmo nível de desempenho. Deste modo, foi possível introduzir as habilidades motoras inerentes à disciplina abordada, como são exemplo as pegadas, os montes, os desmontes e os elementos de transição. Com isto, procurei que fosse mais uma vez reforçada a autonomia, autorregulação e regulação dos pares na aprendizagem da mesma. Por conseguinte, a dinâmica das aulas assentou fortemente em algumas características do modelo de ensino MED,

fundamentalmente na filiação, com a criação de grupos de trabalho para toda a Unidade e também no desempenho de diferentes papéis, como é o caso de um capitão e um treinador. Não obstante, utilizaram-se características do MID, fazendo com que os alunos percebam e efetuem o mais aproximadamente possível a demonstração dada pelo professor, no que concerne às diferentes habilidades motoras existentes, conduzindo à elaboração de uma coreografia final foi alvo de avaliação sumativa. Adicionalmente, esteve também presente a aprendizagem cooperativa durante todas as aulas, uma vez que os alunos foram desafiados a trabalhar em pares, trios e em grupo. O PC elogiou o meu método de trabalho, uma vez que lhes pedi que se auxiliassem a ultrapassar as dificuldades em conjunto. Para tal, e sustentando a sua aprendizagem, entreguei a cada equipa um dossiê com as pegadas existentes, incluindo as que trabalharam, e todas as figuras e respetivas componentes críticas que teriam de estar presentes na coreografia final. Este momento revelou ser de grande crescimento para mim enquanto professor de EF e enquanto pessoa, visto que tive de solucionar inúmeros problemas ao longo das aulas e arranjar formas de capacitar os meus alunos numa das disciplinas mais exigentes do currículo.

Relativamente aos estilos que fui utilizando, no de Comando eu tomei todas as decisões relacionadas com a aula e procurei mais especificamente o desenvolvimento motor dos alunos. No de Tarefa, à semelhança do anterior, os alunos seguiam as minhas indicações, no entanto tinham mais autonomia e realizavam as tarefas que eu lhes propunha. O estilo Inclusivo caracterizou-se por existir diferentes níveis de dificuldade dentro das tarefas, desenvolvendo os alunos a nível cognitivo e motor. Por fim, em semelhança com o anterior, a Descoberta Guiada permitiu-me estabelecer objetivos para os alunos, dando-lhes pistas de como chegar até eles e permitindo que descobrissem o caminho por si mesmos, sem nunca interferir totalmente na sua procura pelo sucesso.

Adaptação ao COVID-19

Com o aparecimento do COVID-19, o ensino passou a ter de ser realizado via plataforma Microsoft Teams ou Zoom, remetendo a disciplina mais prática do currículo escolar para trás de um ecrã de computador. Aqui começou um grande desafio, dentro do desafio que é o EP. Como passaríamos a transmissão de conteúdos predominantemente práticos para algo mais teórico, conseguindo envolver os alunos na sua aprendizagem e regulando a mesma? No início, tudo pareceu ser uma missão impossível, como que se a disciplina fosse sabotada e remetida para segundo plano. No entanto, são estes constrangimentos que nos fazem crescer.

É esta capacidade de adaptação que proporciona aos EE um crescimento mais enriquecedor, sustentado e indicador de competência, caso consiga dar resposta aos problemas apresentados. A reticência por parte dos alunos foi também bastante elevada, principalmente no que toca à transmissão dos conteúdos programáticos. Este facto conduziu a uma fase de modelação do ensino da EF, obrigada a cair num estilo mais sedentário, estilo este que a mesma repudia. Nesta fase as dificuldades fizeram-se sentir, uma vez que a regulação do trabalho dos alunos passou a ser bastante dificultada. No que diz respeito às aulas síncronas, procurei atribuir responsabilidades aos alunos, permitindo-lhes oportunidades de controlo da aula, sob a minha supervisão. Isto apenas foi possível devido à atribuição de tarefas assíncronas, as quais os alunos tinham de dar resposta e entregar atempadamente e dentro dos prazos de entrega estabelecidos. Posto isto, apresentaram os mesmos, recorrendo a mecanismos de debate entre os diferentes grupos da turma formados por mim, promovendo uma aprendizagem cooperativa e responsabilizando os alunos. Pessoalmente, não imagino a continuidade do ensino da EF à distância, pelo menos não acredito que seja possível este ocorrer de maneira tão benéfica e frutífera como a presencial oferece aos alunos. Contudo, não sabemos como a situação de saúde que vivemos atualmente se irá desenvolver, pelo que é nosso dever, enquanto profissionais à procura da excelência, desenvolver e aprimorar outras competências que poderão vir a ser-nos muito úteis na resolução de situações inesperadas como a que estamos a presenciar. Vivemos num mundo

tecnológico e isso é inegável, como tal, temos de procurar estratégias para que, acima de tudo, a aprendizagem dos alunos não seja afetada de modo algum.

Ensino Profissional

No final de um primeiro período tão extenuante a todos os níveis, profissional, académico, pessoal, emocional e físico, eis que chegamos finalmente as férias de Natal. Pois bem, isso era o que pensávamos até receber uma proposta desafiante que, atendendo ao nosso perfil ambicioso e à procura de mais e melhor conhecimento, era impossível de recusar. Lecionar dois módulos de aproximadamente 9 horas a três turmas de ensino profissional: cozinha, saúde e informática. À primeira vista, fiquei, e creio que posso falar pela minha colega do núcleo também, algo assustado acerca do que envolveria todo este procedimento. Alunos novos, habituados a outro tipo de ensino, que não tiveram Educação Física durante todo o período e sobre nós recairia a responsabilidade de os ensinar e avaliar sem sequer os conhecermos, tudo no mesmo dia.

Inicialmente, o nosso problema passou pela construção da documentação necessária para estas aulas, sendo prontamente solucionado com a informação do PC José Carlos Monteiro de que apenas necessitávamos de avaliar os alunos, isto é, não seria necessário realizar planos de aula nem reflexões relativas a este momento, o que nos facilitou logo à partida a nossa atuação.

De seguida, tínhamos agendada uma reunião com a estudante de Doutoramento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Carla Valério, que já estava há bastante tempo para ser realizada e que ainda não tinha sido possível devido à pouca disponibilidade de ambos os intervenientes. Contudo, prontamente resolvemos esta situação adiando a reunião, mais uma vez.

Depois, os módulos que iríamos lecionar. Quais seriam e que dificuldades nos trariam? Felizmente, os módulos em avaliação nestas turmas do ensino profissional eram o Chachacha, já abordado por ambos, no 12ºD e no 11ºA, e o Ténis de Mesa, modalidade que é lecionada no DE e da qual fazemos parte

integrante. As condições para o primeiro módulo estavam mais que reunidas, tendo sido tudo preparado e efetuado com relativa facilidade e celeridade. O espaço do pavilhão e as colunas foram elementos facilitadores desta experiência, ainda que, ao todo, estivessem presentes cerca de 50 alunos. Por outro lado, no segundo módulo, a tarefa tornou-se mais exigente, na medida em que só existem 8 mesas de Ténis de Mesa na sala do DE, sendo impraticável colocar todos os alunos a exercitar ao mesmo tempo. Como tal, optamos por dividir o número total de alunos a meio, como forma de proporcionar a todos uma passagem pela respetiva sala definida para o efeito, enquanto os restantes estavam a realizar situações de aprendizagem no pavilhão, com recurso a bancos suecos e a uma adaptação do jogo formal, estando os alunos sentados a jogar. A avaliação, por sua vez, foi realizada na sala do DE, tendo os alunos contribuído para o bom desenrolar dos acontecimentos e para a promoção de um ambiente positivo nos diferentes blocos.

Seguidamente, outro fator que, inicialmente, se revelou problemático, foi o facto de serem muitas horas seguidas a lecionar a mesma matéria, potenciando a saturação tanto dos alunos como a nossa. Contudo, surpreendentemente, ao longo de todo o dia, nos dois dias, deparamo-nos com uma excelente reação e resposta por parte da grande maioria dos alunos, excetuando raros casos. Foi muito encorajador conseguir perceber que tivemos a capacidade de os motivar o suficiente para que estes dois dias não se tornassem um pesadelo para ambos os intervenientes e o facto de, apesar de sermos jovens e não termos qualquer experiência nestas andanças, termos tido a capacidade de liderar três turmas ao mesmo tempo e acima de tudo de lhes transmitir conhecimentos fundamentais para a sua aprendizagem.

Por conseguinte, achei ainda curioso a reação pós-avaliações por parte de alguns grupos de alunos, acercando-se de nós para desejar boa sorte para o nosso estágio e que esperam que sejamos nós novamente a dar-lhes os módulos no período seguinte. É destes pequenos momentos que a profissão de professor se alimenta, é através deles que percebemos que tudo faz sentido e que podemos realmente fazer a diferença na vida dos jovens com quem contactamos.

Em suma, acredito que esta experiência nos veio trazer outra bagagem para aquilo que será o nosso ano de estágio, contribuindo com várias e diferentes perspectivas daquilo que é o ensino da Educação Física e o quão relevante é nas mais variadas áreas de formação pessoal e profissional.

O peso da observação e da reflexão

Recordando Duarte e Rodrigues (2016, p. 72), “(...) a observação de aulas constitui a ferramenta de ligação à praxis, para análise de situações contextualizadas de ensino e aprendizagem, a partir das quais os estudantes poderão desenvolver «uma atitude de questionamento», em ordem a interpretar os princípios subjacentes à prática e, eventualmente, a reconstruí-los”.

Ao longo do ano, tanto as normas do EP como o PC promoviam constantemente a nossa interação enquanto NE, fomentando aquilo que era a grande ajuda para a melhoria da nossa prática, fornecida pela observação das aulas do respetivo colega e também dos diferentes tipos de reflexão que existem.

Como forma de observar as aulas do nosso colega professor estagiário, fomos desafiados a utilizar diferentes instrumentos para que, posteriormente, pudéssemos escolher um que se adequasse e colmatasse as nossas necessidades observativas. Os instrumentos que utilizámos foram uma ficha de observação sistemática, uma grelha de observação e registo numa folha em branco.

Na primeira, realçámos o fornecimento de dados ao nível do tempo despendido em cada ação efetuada pelo professor em aula, nomeadamente o tempo de feedback, instrução, organização, afetividade positiva, afetividade negativa observação e intervenções verbais do aluno. Estes pontos foram fundamentais para termos noção do tempo de prática efetiva dos alunos e como poderíamos otimizá-lo. Estes dados foram muito importantes para regularmos e organizarmos a nossa aula, com o intuito de melhorá-la em termos de tempo potencial de aprendizagem. Contudo, existiram alguns pontos negativos na

utilização deste instrumento como é o caso de organizar as categorias em cada 15 segundos, não considerando a existência de mais de uma categoria em cada espaço temporal exibido. O foco excessivo na atuação do professor derivado da atenção exigida ao observador de 15 em 15 segundos, fez com que se perdesse alguma informação relevante que esteja a decorrer noutra parte da aula, o que conduz à falta de registo desses mesmos acontecimentos.

Seguidamente, com a grelha de observação da aula foi-nos permitida a distinção em 5 níveis da atuação do professor, sendo considerada uma escala qualitativa. Ocorreu o esmiuçar de cada momento da aula, com indicadores previamente definidos. Isto fez com que não existissem esquecimentos ao nível de frisar algum ponto relevante da aula. No final da mesma, encontrava-se a apreciação geral (análise SWOT) e ainda sugestões de melhoria, que nos permitiam ser mais específicos naquilo que gostaríamos de realçar ou mudar na aula, sendo um elemento auxiliar da adaptação das futuras aulas. No entanto, esta ficha era de preenchimento ao longo da aula, sendo que os diferentes indicadores presentes na mesma poderiam ir alterando a sua classificação na escala de Likert no decorrer da lição, não existindo uma classificação fiável a 100%.

Por fim, com a utilização de uma folha em branco com alguns pontos a servir de guião à mesma, foi possível o discorrer intuitivo por parte do observador, não estando preso a certas burocracias ou preenchimentos num momento exato da aula. Isto conduziu a uma melhor explanação daquilo que sucedeu em aula e do que melhorariamos na mesma. Por outro lado, é fácil o esquecimento de algum ponto fundamental a focar no decorrer da aula, pelo que se tornava um pouco curta a observação que se está a realizar. Quer queiramos quer não, ao olhar para uma folha branca ao observar alguém, a tendência é sermos um pouco superficiais no que toca aos aspetos que nos deveríamos focar inteiramente (gestão da aula, controlo da aula, instrução, feedback, entre outros).

Posto isto, a solução foi a utilização da ficha de observação sistemática (Anexo 4), contemplando no final a tabela de apreciação geral e de sugestões de melhoria presentes na grelha de observação da aula. Com este foi possível

ainda efetuar pequenas reflexões acerca do que foi visualizado, permitindo uma evolução mais benéfica no que concerne à qualidade de aulas que apresentávamos. Eu e a minha colega falávamos várias vezes no fim das aulas sobre o correu bem e menos bem, exercício esse que nos auxiliava nas aulas seguintes a não cometer os mesmos erros.

No que diz respeito à reflexão e segundo Oliveira e Serrazina (2002, pp. 31 e 32), pode distinguir-se a reflexão na ação, a reflexão sobre a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação.

A primeira prende-se com a capacidade do professor refletir sobre o que está a ocorrer em aula e modificar quando sentir que algo não está a surtir o efeito desejado. É uma das capacidades mais importantes e diferenciadora de um profissional competente e ciente da sua atuação. Confesso que me foi difícil adquirir esta competência, devido à minha inexperiência. No entanto, tive momentos em que o apliquei e proporcionei imediatamente outra dinâmica à aula.

Por sua vez, a reflexão sobre a ação ocorre após o término da aula. Pensa-se acerca do que foi feito, de que maneira se podia ter melhorado a atuação e aquilo que deveria ter sido feito e não se fez. Este momento foi fundamental em conjunto com o NE e o PC sempre depois das aulas, uma vez que me permitia expor o meu ponto de vista sobre o sucedido e receber os pareceres de quem esteve de fora e analisou a minha aula de outro prisma. Ajudou-me bastante no sentido de, numa próxima aula, lembrar-me do que foi falado e voltar, ou não, a incorrer no mesmo, consoante a prática tenha sido positiva ou negativa.

Por fim, a reflexão sobre a reflexão na ação consiste na posterior reflexão sobre o modo como refletimos durante a ação e se o que fizemos foi o mais indicado. Alguns professores mais inexperientes, como é o caso dos EE, muitas vezes pecam por não agir durante a aula. Como tal, utilizam este momento para perceber o que não fizeram e o porquê de não terem refletido e agido no momento. Segundo Schön (1992 cit. por Oliveira & Serrazina, 2002 pp. 31-32), “a reflexão sobre a reflexão na ação é aquela que ajuda o profissional a progredir

no seu desenvolvimento e a construir a sua forma pessoal de conhecer. Trata-se de olhar retrospectivamente para a ação e refletir sobre o momento da reflexão na ação”.

Avaliar para regular a aprendizagem

A avaliação é um dos processos mais importantes, se não o mais importante, no contexto escolar. É para ele que professores e alunos trabalham, sendo quase como um produto final de um processo longo e exigente no decorrer de todo o ano. É baseada em critérios de vários tipos e apresenta um caráter subjetivo. Mais do que atribuir uma classificação, trata de explicar a qualidade de um aluno nos diferentes indicadores nela presente. É, por isso, essencial construir instrumentos que se adequem ao método de avaliação, estabelecer critérios e componentes críticas que queremos ver serem cumpridas, definir objetivos e também antecipar estratégias que conduzam ao sucesso dos alunos.

Pode ser distinguida em três modalidades: avaliação diagnóstica (AD), avaliação formativa (AF) e avaliação sumativa (AS).

A AD realiza-se no início da Unidade e tem como objetivo balizar a turma num nível de desempenho, para que se possa efetuar a construção da UD em conformidade com as capacidades que os alunos apresentam. Inicialmente, senti algumas dificuldades neste processo puramente observacional, devido a ser a primeira vez que contactava com um momento destes. No caso da modalidade de Futebol, as diferenças denotadas eram significativas:

“A avaliação diagnóstica foi realizada através de jogo 5x5. Inicialmente tinha previsto a utilização de 4 níveis para avaliar diagnosticamente os alunos. Contudo, com o decorrer da aula, apercebi-me de que esta divisão seria algo extensa, uma vez que as diferenças dentro da turma são notórias. Deste modo, optei por efetuar a classificação por níveis somente até ao nível 3, como forma de me auxiliar na planificação das aulas e na divisão dos alunos por níveis. A turma apresenta, maioritariamente, nível 1, existindo, porém, alguns alunos que já se situam facilmente em níveis superiores. Neste caso, vou optar por

englobar numa fase inicial os níveis 2 e 3, fazendo com que a divisão dos alunos em aula seja: Nível 1, matéria de Ensino, Nível 2/3, Treino Funcional.”

(UD de Futebol)

Por outro lado, na AD de Voleibol, no 2º Período, este momento acabou por me facilitar naquilo que foi a minha planificação da UD e estruturação das aulas:

“Após a realização da Avaliação Diagnóstica, utilizando como formas de jogo o 2x2 e o 4x4, verificou-se a existência de uma turma algo homogénea no que concerne ao Voleibol. Estruturei a minha avaliação sustentada em 3 níveis de jogo. A turma encontra-se maioritariamente no nível 1, contudo é possível efetuar uma divisão dos alunos de modo equitativo, conduzindo à formação de dois níveis de jogo, modo pelo qual estruturarei as minhas aulas.”

(UD de Voleibol)

Este momento foi sempre acompanhado por uma grelha, onde se avaliavam os alunos e se tiravam anotações acerca do seu desempenho. No final, ocorria sempre um debate de ideias entre o PC e o NE, de forma a sustentar as classificações retiradas a partir da AD.

Relativamente à AF, tem como propósito dar indicações aos professores de como está a decorrer o seu ensino, se existe necessidade de alterar ou ajustar algum método ou estratégia, e também informar os alunos acerca do seu desenvolvimento até então. Realizei bastantes momentos de autoavaliação após as aulas, recorrendo a questões como “Em que é que sentiste maior dificuldade? O que gostaste mais de fazer? Como achas que podes melhorar o teu desempenho?” (Anexo 5). Estes momentos foram-me informando acerca da perspetiva dos alunos sobre as aulas, a forma como as vivenciavam, de que maneira é que eu poderia auxiliá-los ainda mais para atingirem os seus objetivos e também que aspetos da aula lhes traziam maior motivação e sentimento de realização. Para Chng e Lund (2018, p. 33) o professor deve envolver os alunos para que sejam donos da sua própria aprendizagem.

Pretendo destacar a Avaliação para a Aprendizagem. Foi um método muito incentivado ao longo do ano pelo PC, englobando os alunos na sua própria avaliação, com o intuito de os fazer perceber aquilo que faziam em aula, os seus pontos fortes, os menos fortes e o que teriam de fazer para verem a sua prestação ser melhorada. No Voleibol, construímos uma ficha (Anexo 6) contendo algumas alíneas: “Em situação de jogo o que te falta melhorar? Define para ti próprio dois aspetos a melhorar nas próximas aulas? Há algum aspeto que estou a ter particular dificuldades a melhorar?”. Esta ficha, já mais específica da modalidade em questão, ao contrário das fichas de autoavaliação anteriormente referidas, deram-me informações nucleares acerca da construção e desenvolvimento do processo, fase esta que para mim é o ponto mais importante em tudo aquilo que é o ato de ensinar. Muitas vezes apenas observamos o produto final, as notas. Contudo, o processo é o mecanismo propulsor daquilo que será a aprendizagem consistente e fundamentada dos alunos. Como tal, estes mecanismos de regulação da aprendizagem dos alunos apresentam um caráter decisivo para o professor, orientando-o no seu percurso de planificação e realização do ensino.

A AS é vista por todos como o culminar do percurso de trabalho do respetivo período ou ano letivo. É a que melhor retrata a retenção da aprendizagem do aluno, apesar de muitas vezes ser vista como um ato performativo. No meu caso, este momento teve sempre por base a minha observação das restantes aulas que compuseram a Unidade, uma vez que não considerava ser correto limitar a avaliação de um aluno a uma aula, a um desempenho mais ou menos bem conseguido. Os primeiros dois períodos tiveram uma preponderância maior da parte do PC, devido ao caráter tão sensível que é avaliar e classificar um aluno. Tive, porém, parte fundamental na mesma, avaliando por mim e debatendo com o PC e a minha colega. Desta troca de pareceres surgiam as notas que seriam posteriormente apresentadas em Conselho de Turma (CT). Existiram algumas discrepâncias nas primeiras avaliações, pelo que procurei ajustar a minha visão àquela que o PC considerava ser a mais correta. A AS que senti maior dificuldade foi a primeira:

“Contudo, e devido à distinta envolvimento dos elementos presentes nas áreas de trabalho, decidi deixar mais tempo alguns alunos cuja avaliação demorou mais a ser finalizada, como forma de visualizar detalhadamente e de modo mais contínuo a sua atuação na aula. Mesmo assim, o preenchimento da ficha de avaliação revelou ser um processo demorado e alvo de bastante observação específica a cada aluno, pelo que deveria ter-me munido de outras estratégias como forma de aferir com mais detalhe a prestação dos diferentes elementos da turma, ainda que a avaliação seja constituída por um processo contínuo, do qual eu fiz parte integrante e já tinha uma ideia do que cada um é ou não capaz de fazer. Nas Unidades seguintes, principalmente nas consideradas abertas (influência de fatores externos), procurarei utilizar outros recursos que me auxiliem neste processo, como é o caso da filmagem da aula, conduzindo a uma posterior análise e respetiva retirada de conclusões.”

(Aula nº 37 e 38, AS Futebol, 11º A, 20 de novembro de 2019)

No que diz respeito às modalidades de JDC, tive maior facilidade em avaliar, após ter experienciado e contactado com esta AS de Futebol, como foi o caso do Andebol e do Voleibol. Por outro lado, na Ginástica Acrobática e no Cha Cha Cha, utilizei a filmagem como ferramenta que me permitisse uma melhor avaliação dos alunos, podendo dispor do tempo que necessitasse a ver as filmagens e atentando em todos os pormenores relacionados com as componentes críticas e critérios de avaliação:

“Decidi ainda filmar as atuações como forma de me servir como ferramenta na avaliação desta Unidade, podendo retirar algumas dúvidas que possam existir posteriormente.”

(Aula nº 51 e 52, AS Cha Cha Cha, 11º A, 13 de dezembro de 2019)

Como forma de avaliar o conhecimento teórico dos alunos acerca das modalidades abordadas, foram realizadas questões-aula (Anexo 15) no final de cada Unidade. Este momento revelou ser fundamental no sentido de eu

compreender aquilo que os alunos retiveram, no que concerne aos aspetos mais regulamentares que se encontram na base de cada modalidade lecionada.

Na AS do 3º Período, tudo se alterou. Devido às circunstâncias do ensino se ter tornado à distância, foi obrigatória a alteração do modo de avaliar os alunos e das respetivas percentagens atribuídas aos domínios existentes na avaliação. O Domínio B, respetivo às atitudes e valores, passou a ter um peso superior, uma vez que o Domínio A se cingiu predominantemente à avaliação da estrutura e conteúdo dos trabalhos escritos que os alunos tiveram de realizar. Tal indício tornou-se bastante redutor daquilo que é o verdadeiro currículo da disciplina de EF, pelo que a valorização da assiduidade, do empenho e da participação dos alunos nas sessões síncronas tornou-se o cerne da AS relativa ao último período do ano.

Acredito que o facto de existirem diretrizes para não se baixarem as notas protege os alunos, contudo devemos ter em conta o trabalho realizado por todos, não caindo no erro de cometer injustiças de modo grosseiro. Este facto levar-nos-ia ao levantamento de questões de notas por parte dos alunos e creio ser preferível justificar uma descida de classificação perante o CT, do que passar a imagem de que fazendo ou não fazendo o resultado seria o mesmo.

Finalmente, existiu ainda uma adaptação da nossa parte das fichas de autoavaliação que o grupo disciplinar propôs. Após analisarmos a ficha de autoavaliação proposta pelo grupo disciplinar, achámos por bem dar o nosso parecer em relação ao documento em questão.

Relativamente ao Domínio A, a parte do “Saber Fazer” estava de acordo com aquilo que nos era possível avaliar, uma vez que não existiram aulas práticas neste período, sendo o objetivo primordial não prejudicar de todo os alunos. Desta forma, fazer uma média aritmética dos dois períodos transatos estava correto, visto ter sido os únicos momentos onde realmente observamos a evolução e a prática dos alunos.

Contudo, no que diz respeito ao “Saber”, acreditámos que este se encontrava incompleto, sendo a presença de apenas um indicador muito redutora, visto não permitir que os alunos se autoavaliem naquilo que foi o seu trabalho previamente à apresentação do trabalho que foi solicitada de forma assíncrona em si. Isto é, apenas permite que reflitam acerca da apresentação e defesa do mesmo, sem destacar o trabalho de base que cada um elaborou. Em quase todas as turmas foram pedidos mais do que um trabalho, pelo que acreditámos ser justo para os alunos conseguir perceber também todo o esforço prévio ao mesmo, nomeadamente se realmente adquiriram algum conhecimento teórico-prático das modalidades abordadas e se, em certos casos, conseguiram transpor para uma situação mais prática, através da demonstração. Tudo isto é importante para que os alunos sintam que o facto de se terem esforçado nos trabalhos foi valorizado de certa forma.

Quanto ao Domínio B, um domínio que avalia as atitudes e os valores dos alunos, na nossa opinião, tinha de ser todo reformulado. Este 3º período foi bastante atípico visto termos que dar aulas à distância dos nossos alunos, onde os mesmos estiveram sempre sozinhos. Não basta só ver se cumpriram as tarefas e participaram nas aulas síncronas. Como tal, um dos pontos fulcrais que achámos por bem-estar presente foi a presença e pontualidade nas sessões síncronas (não tem motivos para chegar tarde por exemplo). Posteriormente, considerámos que não basta só “marcar presença” na aula, ou seja, ligar o computador e dizer “Bom dia”, é necessário participar, colaborar e cooperar quer com o professor nas estratégias por ele adotadas ou com os seus colegas (caso assim o professor solicite) e demonstrar empenho e interessa nas sessões, questionando ou respondendo quando assim solicitado (por vezes, é necessário chamar várias vezes pelos alunos até participarem). Por último, concordámos que o cumprimento ou não das tarefas deveria ser contabilizado visto que tínhamos os dois tipos de alunos: os que fazem as tarefas todas e os que não fazem (neste ponto entra a parte que refiro acima - do valorizar o “saber”).

Esta era do “Ensino à Distância” foi um grande desafio e impôs-se a necessidade de existir readaptações justas e adequadas a todos os alunos, conseguindo na mesma diferenciar os bons dos menos bons.

a. Motivação: induzida ou inerente?

Será que um sujeito pode ser obrigado a estar motivado em determinada ocasião? Será que o seu rendimento será o mesmo se tal acontecer? Ou será que partindo de si o fator motivação terá melhor influência nas suas ações? As dúvidas são muitas e opiniões divergentes não faltam. Da minha experiência e contacto com dilemas motivacionais, acredito que se a motivação for intrínseca à pessoa, melhor ela se sentirá na execução das tarefas que irá realizar. Não descarto, contudo, a grande influência que terceiros poderão ter na indução dessa mesma motivação e poderá mesmo partir dum desses momentos o clique motivacional que despertará num indivíduo. Na escola, existe uma luta constante em termos de motivação entre professores e alunos, sendo os primeiros os grandes responsáveis por proporcionar melhores vivências aos segundos naquilo que é um contexto no qual muitos se encontram contra a sua vontade.

É sabido por todos que o rendimento de uma pessoa em qualquer tarefa que se proponha a efetuar está diretamente dependente de alguns fatores. Desde logo, a aptidão do sujeito para a função que irá executar é determinante no seu desempenho. Quanto mais apto este for, melhor executará a sua função. Contudo, não podemos limitar-nos a pensar que alguém que é bom em determinada tarefa, sempre o será e de forma consistente. Existem outras atenuantes que moldarão a atuação do sujeito, sendo uma delas a motivação.

A motivação é uma das grandes temáticas de vários estudos investigativos. Isto deve-se ao facto de, na motivação, residir o combustível base para a execução de toda e qualquer tarefa. Uma pessoa amotivada é uma pessoa que não acredita naquilo que faz, podendo por vezes duvidar de si mesma e das suas capacidades. Este é o maior inimigo de qualquer profissional, em qualquer que seja a sua área de intervenção.

Em termos escolares, existem várias formas de tentar motivar os alunos nas aulas, conseguindo com isto ter um melhor ambiente de aprendizagem e contribuindo para um maior sucesso naquilo que é a tentativa de envolver os alunos no processo de E/A. A relação que se estabelece entre professor e alunos, a meu ver, é um dos pontos mais importantes a ter em conta. Um professor que consiga cativar os seus alunos e “puxá-los para o seu lado” irá ter maior facilidade em ser ouvido e respeitado. Isto foi o que eu procurei continuamente durante este ano letivo e creio ter sido bem-sucedido logo desde o princípio. A minha forma de ser e de estar em aula, conjugando a seriedade que o momento exige com algum espaço para um diálogo mais aberto e relaxado com os alunos, foi fundamental para que estes me vissem como um amigo e não só alguém que os manda correr. Claro que nunca permiti que confundissem as coisas e boicotassem aquilo que era o trabalho que eu estava a realizar, no entanto a motivação deles cresceu de modo espontâneo quando se aperceberam que poderiam confiar em mim e contar comigo para o que necessitassem. Na aula 25 e 26 do 12º ano, do dia 25 de outubro de 2019, discorria:

“Quanto ao outro grupo de raparigas, algumas tendem a revelar desinteresse pelas aulas no geral, sendo constantemente chamadas à atenção pela sua postura e atitude em aula. (...) Nas próximas aulas continuarei a procurar incentivá-las em busca da sua melhoria, tentando que comecem a dar significado àquilo que exercitam.”

Por outro lado, é também fundamental que os professores se sintam motivados na sua atividade. Caso contrário, todo um trabalho de base que é realizado antes e durante o ano letivo poderá ser desperdiçado. Neste ano tão trabalhoso, eu mesmo tive um momento em que me sentia muito em baixo e sem motivação. No meu DB, referia:

“Frustração. Angústia. Medo. Incerteza. Quero mesmo isto? Nasci para isto? O que fazer senão isto? Tudo pensamentos que me tinham vindo a passar pela cabeça nos últimos dias. O que fazer? Como solucionar? DESISTIR? Palavra esta que nunca constou no meu dicionário e que eu sempre repudiei, como é

possível estar neste momento a ser equacionada? Pois bem, nada na vida é fácil e se queremos mesmo alcançar objetivos, esforços têm de ser feitos. Mas para quê? Porquê? Que benefício vou eu retirar deste trabalho todo que tenho tido e vou ter ao longo deste ano? Será que não seria melhor investir noutra área ou, dentro da mesma, noutra especialização? Posso mesmo afirmar sem qualquer sombra de dúvida que foi o pior dia da minha formação enquanto estudante da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Dúvidas, dúvidas e mais dúvidas.”

Foi sem dúvida um momento bastante difícil. Contudo era tudo uma questão de motivação. A minha qualidade enquanto docente estava lá, as condições para realizar um bom trabalho também estavam lá. O único aspeto que não se encontrava alinhado era o acreditar, da minha parte, naquilo que estava a construir aos poucos e que tanto trabalho me tinha dado até então. Trabalho este que estava aliado à satisfação de honrar a profissão para a qual estava a estudar e que sempre foi o que eu desejei fazer.

A motivação é um ponto que estará sempre no cerne do ser humano. Esta apodera-se facilmente do atuar e de ser de um indivíduo, tanto para o bem como para o mal. É essencial a manutenção de uma sanidade a nível mental, como forma de procurar potenciar o nosso desempenho em qualquer que seja a atividade.

b. Responsabilizar ou obrigar?

Seguindo a ideia de Chappuis (2017), deve fomentar-se nos alunos a capacidade de se autoavaliarem, cultivando a sua capacidade de refletir sobre a própria aprendizagem e criar os seus feedbacks.

Na sequência do tópico anterior, e estando intimamente relacionado com o mesmo, um dos grandes desafios dos professores passa por envolver os alunos na construção ativa da sua aprendizagem, excluindo-os do paradigma de meros replicadores daquilo que o professor demonstra ou pede para fazerem.

Na maior parte dos casos que se observa na escola, e este ano pude comprovar, os alunos sentem-se obrigados a frequentar as aulas e não atribuem qualquer tipo de significado às mesmas. Sabem que devem comparecer de forma a evitar reprovarem de ano e é isso que os motiva. Muitos são incapazes de perceber os benefícios que a escolaridade lhes traz para a sua vida e estão constantemente ansiosos por terminar a mesma.

Quando lecionava a turma do 12º ano, frequentemente ouvia-os dizer que a classificação que obteriam pouco lhes interessava, uma vez que a disciplina não contava para a média. Era notória a obrigação que se fazia sentir nos alunos e isso levava a uma prestação bastante baixa em todos os aspetos da aula. Chegaram mesmo a envolver-se em atritos devido à falta de compromisso de algumas alunas:

“Finalmente e neste mesmo grupo, senti um grande relaxamento por parte de algumas alunas enquanto decorria a exercitação e também durante as minhas intervenções. Na próxima aula vou alertá-las para que este acontecimento não se volte a repetir, uma vez que prejudica a sua aprendizagem e a das colegas envolvidas na mesma tarefa.”

(Aula nº 37 e 38, 12º D, 19 de novembro de 2019)

“. Ocorreu ainda uma situação que nunca tinha sucedido, tendo existido uma troca de palavras mais ríspida entre alunas. Após tal, abordei as intervenientes chamando-as à razão, esperando que não se volte a repetir.”

(Aula nº 63 e 64, 12º D, 21 de janeiro de 2020)

Com isto, a minha frustração para tentar que eles compreendessem os benefícios que as aulas de EF trazem a todos os níveis, aumentava a cada aula que lecionava a esta turma. Foi um desafio bastante grande sentir-me motivado para que estes alunos dessem resposta ao trabalho que eu estava a executar, tudo em prol de uma melhor transmissão dos conteúdos e da procura de potenciar a sua aprendizagem.

Por conseguinte, urge a necessidade de envolver cada vez mais os alunos e atribuir-lhes o papel de “ator principal” naquilo que é o seu desenvolvimento

integral. Este facto conduzirá a um melhor entendimento da parte deles do porquê de se fazer de uma forma e não de outra, assim como todas as vantagens que as decisões ao nível dos planeamentos trazem à sua cada vez mais sustentada construção pessoal.

Durante este ano, procurei atribuir tarefas de responsabilidade aos alunos em todas as aulas, como é o caso de ir buscar e arrumar o material na arrecadação, contabilização e gestão do tempo e repetições dos exercícios presentes no circuito de TF, atribuição de papéis dentro de um grupo de trabalho, apresentação de trabalhos nos quais tinham liberdade para apresentar dinâmicas que envolvessem os seus colegas, ou até dar-lhes um espaço para divertimento no final das aulas, sempre com a premissa de não existir qualquer tipo de mau comportamento. Penso que as minhas estratégias resultaram, maioritariamente, bem, tendo alguns alunos tido uma evolução notória ao longo do ano letivo, no que respeita ao domínio psicossocial.

“No entanto, após todos terem realizado esse trabalho, passei a envolvê-los diretamente no exercício com a distribuição de papéis de arbitragem. Já não foi a primeira vez que optei por atribuir-lhes esta intervenção, pelo que já estavam confortáveis na realização da mesma.”

(Aula nº 49 e 50, 12º D, 10 de dezembro de 2019)

“Contudo, deverei alertar os alunos para a necessidade de se envolverem ativamente e de forma autónoma na regulação desta parte da aula, pelo que irei inclusivamente proceder a trocas dos pares de trabalho quando for necessário.”

(Aula nº 67 e 68, 11º A, 5 de fevereiro de 2020)

c. Variabilidade inter e interturmas

A turma do 11º que eu lecionei e a do 12º eram bastante distintas uma da outra. Por um lado, a primeira apresentava alunos que queriam trabalhar e que

não se davam por satisfeitos até atingirem os objetivos a que se tinham proposto. Por outro, os alunos mais velhos apresentavam uma postura muito mais displicente em algumas situações, dando conta da pouca vontade que tinham em frequentar as aulas.

A escola em si abrange uma variedade enorme de personalidades e figuras integradas em todo o contexto envolvente. Desde a Direção, aos professores, os demais funcionários presentes no contexto escolar e até os alunos inscritos nas diversas turmas. Como consequência, as interações que serão desenvolvidas e mantidas ao longo do ano letivo têm, obrigatoriamente, de ter em conta as características pessoais dos indivíduos, com os quais contactamos de forma mais próxima e contínua. Por conseguinte, é necessário existir uma adaptação constante, por parte dos vários formadores que encontramos na escola, ao modo de ser e de atuar dos seus formandos, neste caso os alunos. Para isso, nas nossas aulas de Educação Física, recorreremos ao método de trabalho por níveis. Este método permite o desenvolvimento e aprendizagem em grupos distintos de trabalho dentro da aula, sendo esta divisão efetuada consoante o nível de desempenho demonstrado pelos alunos em determinada modalidade.

Em termos éticos, a desigualdade de tratamento nas escolas é vista como algo a ser erradicado o mais prontamente possível. Isto é, o modo como nos relacionamos com as outras pessoas deverá ter em conta todas as suas crenças e respeitando sempre a sua forma de ser e individualidade. A turma do 12º D tinha um aluno com autismo algo profundo. Não apresentava facilidade em termos motores, contudo tinha predisposição e vontade de sobra para realizar as aulas, fazendo ver aos seus colegas o que realmente importa. Alterei muitas vezes os exercícios devido a este fator e possibilitei que o aluno vivenciasse situações de sucesso, permitindo-lhe manter ou aumentar a sua boa disposição que tão importante é em situações como esta.

De modo a diminuir as discrepâncias ao nível das aulas, existe o trabalho por níveis. No que diz respeito à planificação das aulas por parte do professor, existe a diferenciação de conteúdos, e suas progressões, a serem abordados

nas mesmas, uma vez que os alunos de nível de desempenho inferior poderão não estar preparados para ser confrontados com determinados exercícios que já requerem alguma destreza e conhecimento da matéria de ensino. Como tal, o professor tem de ser capaz de adequar o que quer lecionar na aula às diferentes valias encontradas na turma, isto é, ajustar a complexidade e dificuldade das tarefas ao nível de desempenho em que os alunos se encontram. Para isso, precisa de se informar e ser conhecedor das diferentes modalidades que vai ensinar, como forma de se munir de estratégias que lhe permitam otimizar o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, estando eles inseridos numa mesma turma, mas com grupos de trabalho com características semelhantes às suas. No entanto, isto só funciona na teoria, “no papel”, porque como sabemos as condições apresentadas nas escolas e nas turmas vão moldar toda e qualquer planificação que possa ter sido efetuada. A simples falta de algum aluno vai conduzir a uma remodelação dos exercícios, quiçá dos níveis, podendo ocorrer a passagem de algum aluno de nível inferior ou superior para o outro, respetivamente. Este é um dos grandes desafios presentes na atuação de um professor de Educação Física, ao qual ele tem de estar preparado para responder diariamente.

De seguida, adotando a perspetiva dos alunos, existem alguns pontos de vista que podem convergir ou divergir, dependendo da maturidade e modo de pensar dos alunos. Como professor, esta é uma das questões que mais me intrigou, visto considerar fundamental a perceção dos alunos do “porquê” de se realizar este tipo de trabalho e as vantagens que lhes possa trazer em termos daquilo que é a sua aquisição de sucesso ao longo do ano. Contudo, temos de ter consciência de que estamos a trabalhar com crianças/jovens que ainda não possuem a maturidade necessária para, muitas das vezes, compreenderem as razões que levam a determinadas tomadas de decisão ou de atitude por parte dos professores. Primordialmente, é perentório que eles aceitem e respeitem este tipo de gestão da aula e que percebam que, independentemente do nível em que se encontram, terão a possibilidade de atingir a excelência, se assim trabalharem para o efeito. Os de nível mais baixo devem compreender a igual possibilidade de alcançar classificações elevadas na disciplina, tendo “apenas”

que cumprir o que será pedido na avaliação final planeada para cada nível de desempenho. Quanto aos de nível superior, não devem acomodar-se por pensarem que estão acima dos seus colegas, uma vez que essa não é a realidade. Tudo aquilo que lhes será pedido ao longo das aulas e na avaliação será distinto do que será estipulado para o outro nível, tendo estes uma responsabilidade acrescida no atingir de classificações superiores na modalidade em causa. O pior que pode acontecer é existir um rebaixamento dos alunos com maiores dificuldades e o estabelecimento de um pensamento de que uns alunos são mais capazes do que outros. Tem de estar bem patente um espírito de entreaajuda e evolução constantes, sempre com a noção do valor dos diferentes indivíduos nas distintas Unidades abordadas em aula.

O trabalho por níveis é algo que não está ao alcance de qualquer professor ou turma na qual possa ser inserido. Deve-se ter em conta os recursos humanos presentes no contexto escolar em que estamos inseridos e fazer uma gestão cuidada e minuciosa do entendimento dos alunos em relação a este tema. Se for mal aplicado, este processo pode trazer grandes problemas à atuação do professor e ao ambiente promovido em aula. No entanto, quando bem utilizada, é uma ferramenta muito útil e facilitadora da aprendizagem das crianças e jovens, proporcionando um tratamento igualitário a todos os intervenientes.

d. Desenvolvimento Profissional

4.3.1 Interação do professor: os seus efeitos no desempenho do jogo dos alunos no Voleibol

Resumo

O estudo de investigação que passarei a apresentar, pretendeu analisar o desempenho dos alunos numa Unidade de Voleibol, relacionando-a com as diferentes interações existentes ao nível da relação que se estabelece entre professor e alunos. O modelo de ensino utilizado foi o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo, elegido tendo em conta as características da modalidade e da turma. Os participantes deste estudo foram 29 alunos do 11º ano de escolaridade, nos quais se incluíam 18 do sexo feminino ($\pm 62\%$) e 11 do sexo masculino ($\pm 38\%$). A média de idades da turma é de 15,7 anos, onde existe 1 aluno com 14 anos, 7 alunos com 15 anos, 20 com 16 anos e 1 com 17 anos.

O estudo investigativo teve lugar numa UD de Voleibol composta por 12 aulas de 90 minutos, sendo de 75 minutos o seu máximo de tempo útil. Contudo, devido à situação de pandemia, apenas ocorreram 7 filmagens. Os alunos foram observados durante duas partes distintas: a primeira metade da Unidade e a segunda. As ações foram codificadas e tratadas posteriormente de modo serem obtidos os valores do seu desempenho em jogo.

O estudo revelou que, relativamente à interação, a técnica verbal (VTE) e a tática verbal (VTA) apresentam valores de $p = 0,05$, existindo diferenças estatisticamente significativas de uma parte da Unidade para a outra. Respetivamente à performance, mais especificamente às diferenças dos indicadores entre partes da Unidade, é possível verificar a presença de alterações estatisticamente significativas em metade dos índices estudados, sendo eles o do Envolvimento ($p=0,002$), do Ajustamento ($p=0,002$) e da Eficiência ($p=0,002$).

PALAVRAS-CHAVE: VOLEIBOL, DESEMPENHO DE JOGO, EFICÁCIA, INTERAÇÃO.

Abstract

The research study that I will now present, intended to analyze the performance of students in a Volleyball Unit, relating it to the different interactions that exist at the level of the relationship between teachers and students. The teaching model used was the Game Progressive Approach Model, chosen taking into account the characteristics of the modality and the class. The study participants were 29 students from the 11th of this school year, which included 18 females ($\pm 62\%$) and 11 males ($\pm 38\%$). The average age of the class is 15.7 years, where there is 1 student aged 14, 7 students aged 15, 20 aged 16 and 1 aged 17.

The investigative study took place in a Volleyball UD made up of 12 lessons of 90 minutes, with 75 minutes being the maximum useful time. However, due to the pandemic situation, there were only 7 shots. The students were observed during two different parts: the first half of the Unit and the second. The actions were coded and later treated in order to obtain the values of their performance.

The study revealed that, regarding the interaction, the verbal technique (VTE) and the verbal tactic (VTA) present values of $p = 0.05$, with statistically significant differences from one part of the Unit to the other. Regarding performance, more specifically the differences in indicators between parts of the Unit, it is possible to verify the presence of statistically significant changes in half of the studied indexes, being that of Involvement ($p = 0.002$), Adjustment ($p = 0.002$) and Efficiency ($p = 0.002$).

KEYWORDS: VOLLEYBALL, GAME PERFORMANCE, EFFECTIVENESS, INTERACTION.

1. Contextualização

Sendo eu alguém que toda a sua vida contactou com o Desporto no geral, especificamente com JDC, sempre me suscitou a curiosidade de perceber a interferência real que os condutores das sessões de aprendizagem possuem sobre os seus educandos. Sou treinador de Futebol há já 3 anos e questiono-me frequentemente acerca do meu papel na melhoria dos meus atletas, o que estou a fazer bem, o que posso melhorar e, acima de tudo, que aspetos da minha atuação revelam ser os mais determinantes na evolução e crescimento de quem está ao meu encargo. Afinal, que pontos devo eu frisar? Será que aprendem melhor com explicações ou demonstrações? Será que existe realmente uma ligação entre a minha atuação e interação com os atletas e o seu desempenho nos treinos?

Por conseguinte, assim que comecei a pensar e a planear aquilo que seria o meu estudo investigativo no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, soube desde logo que gostaria de tentar dar resposta às questões que me tinham vindo a inquietar, substituindo a modalidade de Futebol pela de Voleibol, o papel de treinador pelo de professor e o dos atletas por alunos. Visto ser um estudo que pretendia ser esclarecedor e auxiliar da PP do EE, considerei que seria um bom momento para moldar a minha atuação às evidências que viriam a surgir após a conclusão do mesmo e, posterior, análise dos resultados.

A decisão que tomei de enveredar por este estudo investigativo teve bastante influência por parte do meu desconhecimento moderado acerca dos problemas e desafios que a modalidade de Voleibol acarreta para os alunos. Desde jovem que sempre contactei com diferentes pessoas, tanto como colegas de turma ou professores. As evidências de que existem bastantes dificuldades na manutenção da fluidez do jogo de Voleibol são gritantes, pelo que sempre me inquietou e despertou curiosidade em compreender o porquê de tal ocorrer. Efetivamente, os problemas ao nível da sustentação de bola são muito elevados e tentei com este estudo perceber de que modo eu, como professor, poderia ajudar os meus alunos a combater essas mesmas dificuldades. Não obstante, o

seu desempenho em jogo apresenta vários fatores, que explicarei mais à frente, e não posso resumir a sua atuação à minha intervenção direta, uma vez que não posso ser eu a jogar por eles. Apenas posso orientá-los e conduzi-los através da utilização das melhores estratégias instrucionais, com o intuito de fazê-los compreender o jogo e as especificidades que nele se encontram.

Consequentemente, tanto a Interação do Professor como o desempenho de jogo, elementos sobre os quais discorrerei de seguida, são vistos como fundamentais de análise nos estudos relacionados com as aulas de Educação Física. A primeira encontra-se relacionada com a forma como o professor conduz as suas aulas e que tipo de abordagem é utilizada, nomeadamente no foco que enaltece (técnico ou tático) e no modo como o faz (verbal ou não verbal). Por sua vez, o desempenho de jogo tem sido alvo de bastantes estudos, nomeadamente na tentativa de perceber o que leva ao atingir de certos valores performativos, muitas vezes relacionado com os modelos de ensino utilizados pelos professores, ou até mesmo com a predisposição dos alunos em termos motivacionais para a prática de EF. Este é visto como a aplicação prática e rendimento de um determinado indivíduo ou grupo, utilizando alguns indicadores e índices que permitam explicar o resultado obtido, entre os quais o Envolvimento no Jogo, o índice de Tomada de Decisão (ITD), o índice de Ajustamento (IAJ), o índice de Eficácia (IEF), o índice de Eficiência (IEF) e, por fim, a Performance de Jogo (GP). Posteriormente, passarei a esmiuçar e explanar cada um destes.

Consequentemente, este estudo teve por base uma natureza quantitativa, visto conter medições de níveis e codificações em números, dando uma perspetiva geral de uma situação particular, como é o caso da estatística descritiva nos indicadores de interação do professor em aula. Como Armour e Macdonald (2012, p. 95) diziam, os métodos quantitativos geralmente abordam questões relacionadas a níveis de desempenho. Para além disso, uma vantagem da abordagem quantitativa é que grandes quantidades de dados podem ser resumidas para fornecer uma imagem ampla de uma situação específica. Não obstante, o método qualitativo esteve também presente neste estudo, uma vez que existiu a procura de estabelecer relações e comparações de diferentes tipos,

nomeadamente entre a interação do professor em aula e o desempenho de jogo dos alunos, juntamente com uma abordagem naturalística. Os pesquisadores qualitativos adotam uma abordagem naturalista do assunto, porque se concentram nas maneiras pelas quais as pessoas entendem suas experiências e no mundo em que vivem, referiam Armour e Macdonald (2012, p. 79).

2. Objetivos do estudo

O presente estudo teve como base a procura de uma relação entre a Interação do Professor com o desempenho de jogo dos alunos, numa Unidade de Voleibol. Com o mesmo, pretendi perceber até que ponto a minha interação em aula para com os meus alunos alterava a sua performance em jogo, estabelecendo relações entre o aumento ou decréscimo de um indicador (Interação) e o aumento ou decréscimo do outro (desempenho de jogo). Por outro lado, perceber ainda se não existe qualquer influência de um sobre o outro. De seguida, caracterizar a minha interação nas aulas ao nível da sua incidência: tática, técnica, verbal, não-verbal. Simultaneamente, analisei também a evolução dos índices relacionados com o desempenho de jogo referidos anteriormente, tendo em conta a primeira metade da Unidade e a segunda.

3. Metodologia

Primeiramente, na primeira aula do ano letivo, foi entregue um Consentimento Informado (Anexo 1), que foi lido e assinado por todos os Encarregados de Educação, permitindo que fosse realizado um estudo no âmbito do EP, possibilitando a filmagem e recolha de dados nas aulas. Estes dados foram registados numa ficha de observação da *performance* (Anexo 2).

4. Participantes

Os participantes envolvidos neste estudo foram os 29 alunos da minha TR, o 11ºA. Especificamente, 18 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Recorri ainda ao auxílio da minha colega de núcleo de estágio para me auxiliar no preenchimento da ficha de observação da aula (Anexo 3), tendo sido preparado desde o 1º Período, onde efetuávamos observações das aulas um do outro e confrontávamo-nos com os resultados obtidos.

5. Contexto

A UD de Voleibol foi o cerne deste estudo, composta por 12 aulas de 90 minutos, sendo de 75 minutos o seu máximo de tempo útil. Ocorreu a divisão da turma em 6 grupos, cinco grupos de 5 elementos e um de 4. Foram então codificados dentro de uma parte específica da aula, o grupo A, B e C participavam simultaneamente, enquanto os grupos D, E e F jogavam também apenas entre si. Todos os dados retirados ao nível do desempenho de jogo tinham em conta estes pressupostos, como forma de, no final, se obter um valor geral para a turma nos diferentes indicadores e variáveis.

6. Modelo de ensino utilizado

O facto de ter utilizado o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) que aperfeiçoa a técnica e a visão tática do jogo, além de propiciar as relações socioafetivas, colaborando para potencializar o pensamento o indivíduo crítico e valores éticos e respeito, fez com que a criação das equipas e a sua manutenção tivessem um efeito regulador nos pressupostos deste estudo, não existindo interferência contextual nesse sentido: “O MAPJ adere a esta nova abordagem, na avaliação do desempenho dos praticantes, porquanto parte da premissa de que as aprendizagens só se tornam verdadeiramente substantivas e significativas quando existe congruência entre as experiências de

aprendizagem e o figurino assumido pela avaliação, de forma a ser garantido o círculo de validade ecológica” (Mesquita, 2000).

7. Procedimentos

As filmagens estavam programadas para ocorrer durante 10 das 12 aulas constituintes desta UD, uma vez que a primeira e a última caracterizar-se-iam por ser a AD e a AS, respetivamente. Consequentemente, a minha interação enquanto professor indicaria valores significativamente baixos, o que iria conter dados que contaminariam os resultados obtidos no resto da Unidade.

Infelizmente, a pandemia de COVID-19 retirou a parte final do 2º Período. Como tal, apenas foram realizadas 7 filmagens, iniciando a partir da aula 2 da UD.

8. Instrumentos de recolha e análise de dados

A recolha de dados conduziu à construção de uma base de dados em Microsoft Excel contendo todos os dados das diferentes aulas. Posteriormente, após recolher os dados e almejando recolher resultados fiáveis e fidedignos, recorri ao programa estatístico SPSS 26 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

9. Interação

Como forma de obter as percentagens que compõem o tempo gasto na interação do professor em aula, utilizei uma forma modificada do instrumento validado. De acordo com Roberts e Fairclough (2012, p. 97), o SOTG-PE é um sistema de observação válido para registar a atividade da criança, o contexto da aula e as interações com os professores durante várias aulas de jogos de

educação física. Utilizei apenas a variável de Interação do Professor, uma vez que seria sobre esta que me iria debruçar no meu estudo. Esta recolha de dados relacionada com a interação do professor evidencia 5 tipos diferentes de indicadores: técnico verbal (VTE), técnico não verbal (NTE), tático verbal (VTA), tático não verbal (NTA) e ainda Nenhum, ou Outros como eu classifiquei, onde estão inseridos outros comportamentos como a organização, a observação ou a afetividade positiva e negativa. Para além destes, as Intervenções Verbais dos Alunos (IVA), técnicas e táticas, foram também contabilizadas no instrumento. No fim, na comparação da interação com o desempenho de jogo ao longo das aulas, estes valores entrarão na forma de Interação Professor-Aluno, somando às componentes acima referidas (VTE, NTE, VTA, NTA).

No que diz respeito à interação, a distribuição dos dados apresentou-se como sendo não normal. Neste teste, o nível de significância utilizado foi de 0,05 e a hipótese nula referiu que não existiram alterações estatisticamente significativas nas percentagens de interação dos diferentes indicadores, da primeira metade da Unidade para a segunda. Respeitando a normalidade dos dados amostrais, optei por utilizar um teste não-paramétrico, Kruskal-Wallis.

10. Desempenho de Jogo

Variáveis
Tomada de decisão (ITD)
Ajustamento (IAJ)
Eficiência (IEE)
Eficácia (IEF)
Ações de suporte

Tabela 2 - Variáveis do Desempenho de Jogo

Segundo Mesquita et al. (2015), o GPAI apresenta-nos 5 categorias: Tomada de Decisão, Ajustamento, Eficiência da Execução das Habilidades, Eficácia da Execução das Habilidades e Ações de Suporte. Cada categoria explicita intimamente as componentes críticas que procura observar aquando do registo, registo esse que é dividido em ações apropriadas/inapropriadas, eficientes/ineficientes ou eficazes/ineficazes, dependendo da categoria que estivermos a estudar. Para efeitos de uniformização, utilizar-se-á a denominação primeira, ações apropriadas/inapropriadas. Como forma de congregar todos os indicadores presentes na aula, recorri ao cálculo de diferentes medidas que procuram estabelecer uma relação entre os mesmos. O Envolvimento no jogo é descrito como sendo o somatório do total das ações realizadas, com exceção das ações de apoio inapropriadas e dos ajustamentos inapropriados, que podem advir da ausência de ação. O Índice de Tomada de Decisão (ITD) é calculado através do quociente do número de decisões apropriadas pelo número total de tomadas de decisão. O mesmo pressuposto é realizado para a obtenção dos Índices de ações de Ajustamento (IAJ), de Execução Eficiente das Habilidades (IEE) e de Execução Eficaz das Habilidades (IEF). O valor de Performance em Jogo (GP) é calculado através da seguinte fórmula: $(ITD + IAJ + IEE + IEF) / 4$. Todos estes registos deram forma a uma base de dados em Microsoft Excel, na qual estão esmiuçados os valores, por exemplo, de GP em todas as aulas.

Assim, e como forma de avaliar o desempenho de jogo, recorri ao Game Performance Assessment Instrument (GPAI), onde, segundo Mahedero (2015, p. 631), ocorrem registos de vídeo digital sobre o desempenho dos jogos dos alunos no pré-teste e no pós-teste, utilizado para medir índices relacionados com as ações em jogo e indicar um valor específico de Performance no Jogo. O preenchimento deste instrumento foi sustentado pela observação e análise dos vídeos das aulas. Aqui, corri 2 testes; primeiro, Mann-Whitney entre as metades da unidade e os índices, para perceber se existiram diferenças estatisticamente significativas de um momento para o outro; segundo, Kruskal-Wallis entre os índices e os diferentes grupos, como forma de perceber as diferenças existentes de grupo para grupo, no que diz respeito aos índices estudados. O nível de significância utilizado foi de 0,05.

ii. Resultados

Na secção relativa aos Resultados, passarei a explicar os valores obtidos nas diferentes aulas que compuseram a primeira e segunda metade da Unidade.

1. Interação

INTERAÇÃO PROFESSOR %									
	Primeira metade			Segunda metade			Total Unidade		
	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 5	Aula 6	Aula 7	p	Média	SD
Técnica verbal	11,4	14,3	10,5	10,1	2,8	5,0	0,050	8,3	4,1
Técnica não verbal	7,0	9,7	11,6	11,1	8,6	15,3	0,513	11,0	2,7
Tática verbal	6,4	7,0	6,8	13,7	8,6	11,5	0,050	8,9	2,5
Tática não verbal	18,6	28,7	15,6	25,8	11,1	21,4	0,827	19,9	5,6
Outros	53,6	40,3	54,8	37,6	68,1	46,8	0,827	50,7	9,5

Tabela 3 - Valores obtidos nas aulas referentes à Interação

2. Desempenho de Jogo

Primeira parte da Unidade (1, 2 e 3)						
Grupo	Env	ITD	IAJ	IEE	IEF	GP
A	231	0,45	0,44	0,67	0,57	0,53
B	222	0,40	0,42	0,71	0,53	0,52
C	223	0,40	0,36	0,65	0,62	0,51
D	209	0,76	0,29	0,78	0,89	0,68
E	189	0,54	0,18	0,69	0,64	0,51
F	219	0,63	0,34	0,89	0,64	0,63

Segunda parte da Unidade (4, 5 e 6)						
Grupo	Env	ITD	IAJ	IEE	IEF	GP
A	287,67	0,51	0,51	0,64	0,51	0,54
B	276	0,44	0,53	0,63	0,53	0,53
C	282	0,49	0,54	0,60	0,55	0,55
D	243	0,44	0,63	0,55	0,56	0,54
E	265	0,41	0,57	0,57	0,61	0,54
F	258	0,47	0,51	0,58	0,62	0,55

Tabela 4 - Valores obtidos nas aulas referentes ao Desempenho de Jogo

Entre partes da Unidade

	Env	ITD	IAJ	IEE	IEF	GP
p	0,002	0,699	0,002	0,002	0,093	0,394

Entre grupos

	Env	ITD	IAJ	IEE	IEF	GP
p	0,782	0,554	0,995	0,983	0,244	0,319

Tabela 5 - Valores correspondentes à diferença entre partes da UD e entre grupos

4.4. Relação do Desempenho de Jogo com a Interação Professor-Aluno

A grande base do meu estudo investigativo foi perceber até que ponto a interação existente entre os diversos participantes da aula se fazia sentir na performance dos alunos. O gráfico 1 apresenta os resultados da Unidade, assim como as variações ao nível das componentes de interação e performance ao longo do tempo, sendo a linha uma linha de tendência e os losangos os valores relativos às aulas dadas.

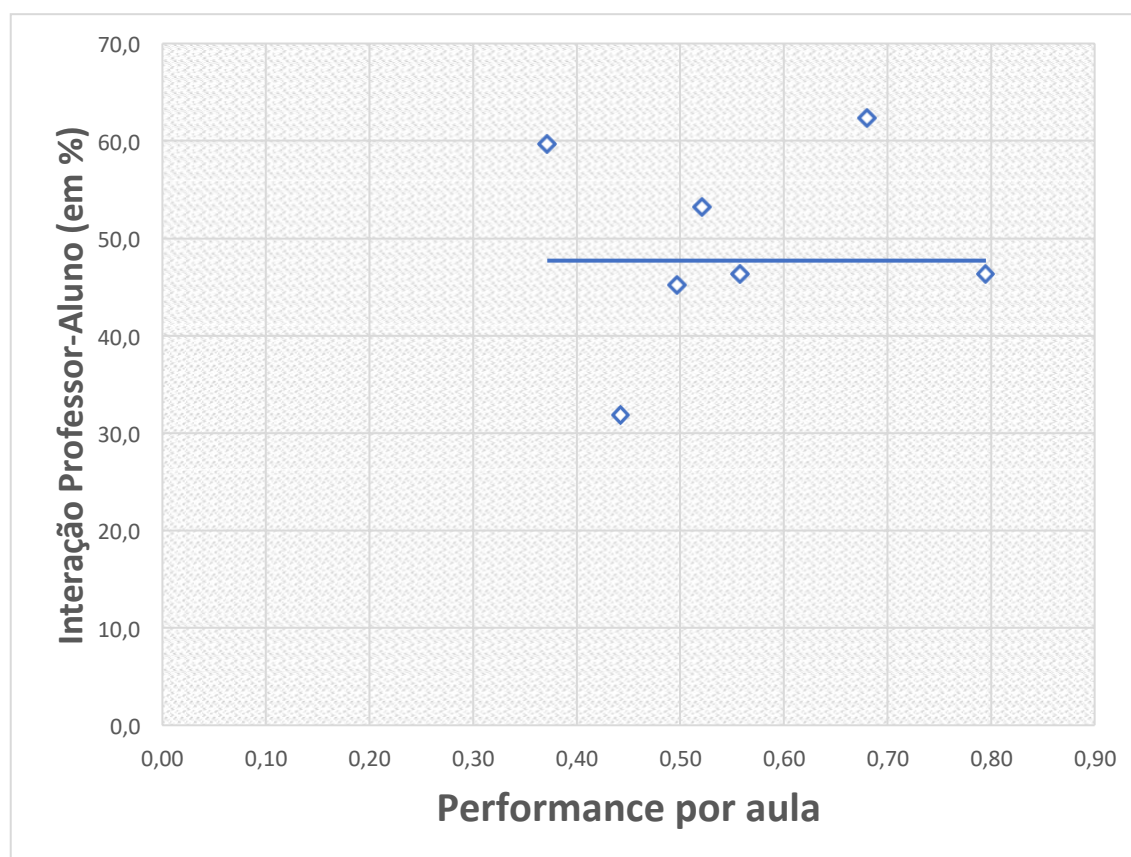


Gráfico 1 - Relação da Performance com a Interação Professor-Aluno

4.4.1. Discussão

Relativamente à interação, a técnica verbal (VTE) e a tática verbal (VTA) apresentam valores de $p = 0,05$, como exposto na Tabela 2, existindo diferenças estatisticamente significativas de uma parte da Unidade para a outra. Isto deve-se à redução que existiu na minha interação no que diz respeito à técnica, uma

vez que esta tinha vindo a ser aprimorada e trabalhada desde a primeira aula. Como tal, o meu foco na aprendizagem dos alunos deixou de se focar tanto neste aspeto, passando para uma abordagem muito mais tática. Consequentemente, na segunda metade da Unidade elevei bastante a minha percentagem de interação verbal relacionada com a tática. Não obstante, durante a Unidade completa os valores percentuais mais elevados, tendo estes sido também constantes no tempo, foram os da interação tática não verbal (NTA).

Respetivamente à performance, mais especificamente às diferenças dos indicadores entre partes da Unidade, é possível verificar a presença de alterações estatisticamente significativas em metade dos índices estudados, sendo eles o do Envolvimento ($p=0,002$), do Ajustamento ($p=0,002$) e da Eficiência ($p=0,002$). Este facto deveu-se a uma conjugação de diferentes fatores que conduziram a estas diferenças. No caso do Envolvimento, os alunos foram sentindo-se cada vez mais confortáveis no jogo, pelo que passaram a intervir num maior número de vezes na segunda metade da Unidade. No Ajustamento, o aumento da primeira metade para a segunda deveu-se à melhoria da perceção do jogo por parte dos alunos, levando ao acerto mais frequente da sua posição no campo. Em relação à Eficiência, os valores da mesma decresceram na segunda metade da Unidade devido à introdução de novos elementos técnicos, como foi o caso da manchete e do remate, elementos estes que são de mais difícil execução do que os deslocamentos e o passe, abordados inicialmente. No que concerne à diferença entre grupos, não existe nenhuma que seja estatisticamente significativa.

Por fim, o gráfico apresentado anteriormente revela uma linha de tendência crescente, pelo que podemos afirmar que, regra geral, quanto maior for a percentagem de interação, maior será o valor de performance dos alunos. Contudo, não podemos esquecer a presença de outliers, como é o caso dos pontos (0,37; 59,7) e (0,44;31,9). No primeiro, que corresponde à segunda aula, a interação foi elevada, mas a performance não correspondeu, uma vez que existiu a introdução do serviço e muitas dificuldades foram sentidas; e os alunos foram divididos por níveis, fazendo com que os que tivessem mais dificuldades pouco conseguissem jogar. No segundo, tanto a interação como a performance

apresentaram valores baixos, uma vez que nesta aula se procedeu ao regresso à Unidade de Voleibol após um longo tempo de paragem, devido à mudança de espaços, tendo então sido realizada uma Avaliação de Controlo em situação de jogo.

4.5. Limitações do estudo

Por vezes, somos confrontados com algumas componentes que nos impossibilitam de validar ao máximo o nosso trabalho e que potenciam a mudança de resultados e o enviesamento dos mesmos. Neste caso, o facto de o número de filmagens ser baixo, constitui uma das limitações deste estudo, uma vez que se torna difícil poder retirar informações que expressem alterações de comportamento. Seguidamente, o facto de existir apenas uma pessoa a observar e a registar o que visualiza em aula, esgota as possibilidades da existência de outras perspetivas, tendo de ser tomado como verdadeiro o registo efetuado. A linha ténue que existe no tratamento de dados, no que diz respeito a que testes utilizar e que informação retirar, foi também uma das dificuldades sentidas, uma vez que este estudo tem características quantitativas e qualitativas. Outra das limitações que ocorreram ao longo da recolha de dados foi a realização de um simulacro na escola, o que conduziu a uma perda substancial de dados numa das filmagens contidas neste teste.

4.6. Conclusão

Cada professor tem o seu método de ensino e as suas crenças, no que diz respeito ao melhor modo de abordar as modalidades, as aulas, mas principalmente os alunos. Devemos sempre ter em conta, quando lecionamos determinada modalidade, todos os aspetos que vão moldar e modelar a nossa atuação. Só assim seremos capazes de nos ajustarmos às situações e sermos proativos na resolução de problemas. No entanto, não podemos nunca esquecer que, como professores, o nosso papel é ensinar, e sendo esse o ponto

fundamental, a procura de estratégias variadas e diferenciadas torna-se essencial para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Por conseguinte, perceber a nossa atuação e a forma como esta afeta os nossos alunos torna-se fulcral, daí ter surgido a minha ideia de estudar a interação professor-aluno com a performance evidenciada em aula. Durante a realização deste estudo e agora que o findei, sou capaz de me conhecer melhor enquanto docente, percecionando que lacunas tenho de colmatar e que pontos fortes devo potenciar, sempre com o intuito de ser melhor para tornar outro alguém melhor.

Referências Bibliográficas

- Armour, K., & Macdonald, D. (2012). Research methods in Physical Education and youth sport. Hastie, P. & Hay, P. (2012). Qualitative approaches. Cap. 7, pp. 79-94
- Armour, K., & Macdonald, D. (2012). Research methods in Physical Education and youth sport. Hale, B. & Graham, D. (2012). Quantitative approaches. Cap. 8, pp. 95-105
- Mahedero, P., Calderón, A., Arias-Estero, J. L., Hastie, P. A., & Guarino, A. J. (2015). Effects of Student Skill Level on Knowledge, Decision Making, Skill Execution and Game Performance in a Mini-Volleyball Sport Education Season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 626-641.
- 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. In *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar* (pp. 73-122).
- Roberts, S., & Fairclough, S. (2012). A five-stage process for the development and validation of a systematic observation instrument. *European Physical Education Review*, 18(1), 97-113.

4.7. Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Neste ponto, abordarei aquilo que foram os momentos de participação em atividades escolares relacionadas com a minha direta inserção no meio escolar, mais propriamente na comunidade educativa.

De acordo com Matos (2012, p. 6) “esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio”.

4.7.1. Desporto Escolar – Ténis de Mesa

A participação em atividades relacionadas com o Desporto ao nível das idades mais jovens, nas escolas, tende a ser diminuta. São recorrentes os casos de alunos que descuram o empenho nas aulas de Educação Física. Por vezes, as aulas são vistas como uma forma de recreação para alguns, descredibilizando aquilo que é o seu propósito e o trabalho dos professores desta disciplina. Como tal, visto que os alunos reagem mais e melhor a situações de competição, onde a sua faceta competitiva possa sobressair-se, existe o DE. Neste, existe a formação de equipas dentro das escolas, com o intuito de competirem contra equipas de outras escolas. Para esse efeito, são organizadas competições que se iniciam num panorama distrital, passando posteriormente ao nível nacional, consoante as classificações das equipas.

No meu caso em particular, a modalidade que esteve presente ao longo do ano no âmbito do DE foi o Ténis de Mesa. Inicialmente, acreditei ser algo que nem todos os alunos achassem atrativo e chamativo de forma a estarem no período entre ou pós aulas a praticar, mas o tempo foi-me provando o contrário. Efetivamente, havia bastantes alunos que frequentaram de forma assídua os

momentos destinados ao DE, sendo predominantemente os de idade mais baixa (2º/3º ciclo).

Sempre com um ambiente de superação e companheirismo, ensinaram-me que é possível ser competitivo e aliar a vontade de vencer à recreação de uma forma mais lúdica. Com eles, passei a ter uma visão muito mais abrangente do que o Desporto acarreta, não se prendendo por momentos puramente dirigidos para a performance, mas também com brincadeiras e peripécias que reforçam e fazem crescer o espírito de grupo que tão essencial é na nossa área.



Figura 5 - Espaço do Desporto Escolar

4.7.2. Corta-Mato Escolar

O evento do Corta-Mato Escolar apresentou a atenuante de ser num dia bastante chuvoso, mas nem isso impediu professores e alunos de participarem num dos dias mais esperados de todo o ano.

O nosso NE ficou encarregue do tratamento da base de dados dos participantes. Numa fase inicial, foi nossa responsabilidade a recolha das fichas de inscrição, fornecidas pelos professores de EF de cada turma, para depois serem colocados todos os dados no documento Excel, contendo todas as informações necessárias à realização do evento, como é o caso do escalão etário de cada aluno, as respetivas turmas e, claro, os seus dados biográficos.

No dia do evento, efetuámos o registo das chegadas e organizámos as classificações por cada escalão, sendo nós os responsáveis por averiguar as desclassificações e determinar a composição do pódio. Este momento revelou ser de grande responsabilidade e fez-me crescer bastante a esse nível, uma vez que, como sabemos, os alunos não deixam que falhe nada, pelo que não poderia incorrer em nenhum erro, caso contrário seria julgado de imediato.

Este momento foi ainda bastante revelador daquilo que é o espírito dos alunos neste tipo de eventos. A emoção vivida e expressa por cada um deles, desde as lágrimas ao sorriso da vitória, transpareceu-me o grande veículo que o Desporto é na vida do ser humano, gerando sentimentos e vivências que a nada se podem comparar.



Figura 6 - Cartaz do Corta-Mato Escolar

4.7.3. Corta-Mato Distrital

À primeira vista, a “obrigação” de estar na escola no único dia útil da semana que temos livre, ainda por cima às oito da manhã, por si só não abonava muito a favor de um evento que se dizia ser muito esperado por centenas e quiçá milhares de alunos pelo distrito fora. Enquanto professor, era a primeira vez que teria a responsabilidade de acompanhar os alunos da escola ao Parque da Cidade, local onde se realizou a prova, assim como dividi-los pelos diferentes escalões e orientá-los durante todo o evento, desde o momento da entrada na câmara de chamada, até à saída após cruzarem a linha da meta.

Inicialmente, deparamo-nos com uma viagem de ida tranquila, com os habituais gritos e brincadeiras das crianças mais novas. Conseguem mesmo levar-nos ao limite! “Será que já fomos assim?”, questionávamo-nos eu e a minha colega de NE. A verdade é que sem estes pequenos terroristas nada faria sentido e, efetivamente, era por eles que lá estávamos.

Seguidamente, ao chegar ao parque de estacionamento, deparámo-nos com uma quantidade enorme de camionetas e autocarros, que fazia prever uma enchente nesta atividade. Em conversa com os professores da escola, referiram que neste ano até estava menos gente do que em anos transatos, algo que me surpreendeu bastante, pois não conseguia imaginar como seria possível estarem presentes ainda mais escolas e respetivos intervenientes, visto que a quantidade de moldura humana era já bastante considerável.

No decorrer da manhã, as provas foram sendo realizadas com maior ou menor dificuldade por parte dos nossos campeões, tendo nós plena consciência de que o atingir de algum prémio seria muito difícil. Contudo, as nossas Infantis B ganharam com grande mérito o prémio coletivo de 3º Lugar de equipas, prémio este muito festejado e acarinhado por toda a comitiva que partiu do Castelo da Maia rumo a Matosinhos.

Adicionalmente, gostaria de realçar um dos momentos que mais me marcou nesta manhã tão bem passada. Na prova de Juvenis/Juniores Masculinos, participou, pela nossa escola, um rapaz portador de Síndrome de Asperger, uma

doença relacionada com o Autismo. No decorrer da mesma, foi-se notando a dificuldade que este evidenciava em termos motores e cognitivos, precisando por vezes de um incentivo para que não quebrasse o ritmo. Contudo, um exemplo de vontade e de coragem foi dado a todos os que acompanharam e participaram naquela prova, uma vez que este mesmo rapaz nunca desistiu e concluiu-a com distinção, tendo ficado na metade cimeira da tabela classificativa. Inclusivamente, ganhou o prémio de 2º Lugar para jovens de Desporto Adaptado, um orgulho enorme para todos os que contactam com ele diariamente e que tentam promover o seu desenvolvimento e integração plena na sociedade. A minha palavra de congratulação e de agradecimento ao aluno por nos ter mostrado que tudo é possível, independentemente das adversidades que a vida nos possa colocar ao longo do nosso percurso.

Efetivamente, deu para denotar a grandeza desta prova e todo o trabalho por detrás da mesma. Horas e horas de trabalho e de organização estiveram na base deste evento que proporcionou uma alegria imensa aos milhares de presentes no mesmo, sendo que as crianças estiveram sempre no centro das preocupações de todo o staff destacado.

No regresso, um ambiente mais descontraído e de festa foi vivido no autocarro. Com direito a karaoke, anedotas e até mesmo algumas picardias saudáveis entre os alunos e com participação especial dos professores estagiários, como não poderia deixar de ser.

Finalmente, apraz-me destacar a extrema importância que considero que estes eventos abrangem na perspetiva integradora e promotora de um crescimento saudável e em comunidade, pois só assim se conseguirá atingir uma aprendizagem mais completa e rica nos diferentes domínios do ser humano. Espero voltar a participar e/ou a estar presente, brevemente, neste Corta-Mato Distrital, que tanto me ensinou neste meu ano de estágio.



Figura 7 - Partida no Corta-Mato Distrital

4.7.4. Sarau Escolar

É com alguma mágoa e tristeza que escrevo nesta secção sobre um dos momentos que seria um auge da minha atuação enquanto membro da comunidade educativa, sem sombra de dúvida.

Logo no início do ano, eu e a minha colega de NE soubemos que seríamos responsáveis pela elaboração de uma atuação com a minha TR, o 11º A. Desde logo, ficámos entusiasmados com a ideia, visto que seria uma oportunidade de demonstrarmos a nossa criatividade e capacidade de trabalho, não só aos membros da escola, como também a todos os pais, Encarregados de Educação, família e amigos dos nossos alunos. Inicialmente, construímos um Consentimento Informado (Anexo 21), para que os alunos pudessem dar conhecimento aos Encarregados de Educação acerca da sua participação no Sarau, e também para que estes dessem a sua respetiva autorização.

O tema elegido foi a Violência Doméstica, um dos maiores problemas vivenciados na sociedade e que tanta responsabilidade e delicadeza acarreta. Prontamente surgiram-nos as ideias de como abordá-lo e de que forma o iríamos expor via teatro. Decidimos trabalhar numa base de teatro de sombras, com uma parte visível à frente de uma tela branca, nas quais os alunos representariam aquilo que é o bom das relações, o afeto e o carinho. Por outro lado, atrás dessa mesma tela e recorrendo a jogos de luz e sombra, demonstrariam o que, na maior parte dos casos, não é sabido, isto é, o tratamento rude e malicioso que pode muitas vezes fazer parte da convivência de um casal. Os ensaios foram realizados todas as sextas-feiras de manhã, pelas 8:20h até às 9:05h, horário que a turma tinha disponível antes de iniciar as aulas. Foi com grande admiração que verifiquei a grande vontade de comparecer aos ensaios por parte de todos os alunos, sempre interventivos na construção de todos os elementos constituintes da atuação e surgindo a cada dia com novas ideias para melhorar a mesma. Foram momentos de grande empatia e de reforço de uma relação professor-aluno que, no meu ponto de vista, se quer sólida e baseada na confiança, pois só assim conseguiremos efetivamente fazer a diferença na vida dos alunos.

Iniciei esta secção referindo a desilusão presente em mim enquanto escrevo sobre o Sarau, visto que o COVID-19 veio tirar-nos este momento que seria simultaneamente de grande aprendizagem e de grande afirmação ao nível da comunidade educativa. Os benefícios ao nível dos relacionamentos estabelecidos, entre NE e entre NE e alunos, foram evidenciados, tendo mesmo sido reveladores nas aulas que lecionei após estes momentos de trabalho e convívio com a turma.



Figura 8 - Espaço de ensaios para o Sarau Escolar

4.7.5. Jogo de Voleibol - Professores vs Alunos

Existem momentos que marcam e ficam para a vida só pelo simples facto de existirem. Se forem momentos lúdicos e de descontração no nosso local de trabalho, ainda mais. Mais o serão, caso esses mesmos momentos forem compartilhados com os nossos colegas de trabalho, com os quais estamos habituados a contactar numa perspetiva de profissionalismo e de seriedade.

A construção de um bom ambiente de trabalho e de relacionamento entre professores numa escola, é um dos grandes desafios criados todos os anos. Ora porque há professores novos na escola, ora porque os métodos de trabalhar são diferentes, ou até mesmo porque as conceções de ensino de cada um são divergentes. Contudo, o que nunca se pode negligenciar é a aprendizagem dos alunos e o proporcionar de excelentes condições de trabalho para todos. Como tal, os benefícios da construção deste envolvimento positivo dentro de um grupo disciplinar e entre grupos disciplinares são fundamentais para uma melhor consecução do trabalho de cada interveniente, principalmente se forem alicerçados nos valores de companheirismo, cooperação, entreaajuda e respeito.

Por conseguinte, e como forma de aproximar os docentes de EF, assim como reforçar a sua união e espírito de grupo, foi realizado um jogo de Voleibol de professores contra as turmas de profissional de Desporto. Foi, sem dúvida, um espaço para todos se expressarem de forma livre e demonstrarem uma outra perspetiva da sua forma de ser. Para mim enquanto EE, permitiu-me sentir de forma mais clara a minha integração na comunidade escolar, mais especificamente no grupo de EF e na relação com alunos que não estavam sob o meu encargo.

Acredito plenamente que a planificação deste tipo de atividades, devidamente planeadas e organizadas, só traz vantagens para ambas as partes. O facto de se contactar com desportos fora do contexto escolar, apresenta ganhos significativos naquilo que é a nossa sempre difícil tentativa de legitimar a disciplina. É uma forma de promoção da EF, do gosto dos alunos pelo Desporto em si e ainda das diferentes e várias modalidades que poderão ser seleccionadas.

É também uma oportunidade dos alunos se colocarem “em pé de igualdade” com os professores, um momento em que não estejam a ser alvo de avaliação, seja ela contínua ou momentânea, e no qual possam ser eles próprios. Claro que devemos sempre assegurar-nos em manter as bases respeitadas entre todos, nunca permitindo que a relação professor-aluno seja afetada. No entanto, sabendo e conseguindo conjugar todas as personalidades envolvidas num evento destes, os potenciais ganhos que possamos retirar do mesmo serão fulcrais para aquilo que é a atuação dos professores para com os alunos em momentos posteriores.

5. Conclusão e Perspetivas Futuras

5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS

Terminado este ano letivo tão rico em aprendizagens, experiências e momentos que irei guardar para sempre na minha memória, resta-me realizar uma pequena retrospectiva acerca daquilo que foi o meu EP.

O meu crescimento e desenvolvimento enquanto profissional de EF foi alcançado numa base de exigência e profissionalismo, fator esse que me deixa bastante orgulhoso de tudo o que realizei ao longo do ano nos diferentes níveis com os quais contactei. No que diz respeito à minha prática, posso considerar que se equipara a uma montanha-russa. Altos, baixos, tristezas, alegrias. Tudo se resumia à resposta que eu fui capaz de dar consoante os desafios que iam surgindo. Claro está que não podia deixar de enaltecer a extrema importância que o PO, o PC e a minha colega de NE tiveram no meu desenvolvimento, e como tal apenas me resta agradecer todas as aprendizagens que me proporcionaram, uma vez que sem elas o meu crescimento não teria sido tão sustentado e criterioso.

Não posso também esquecer aquilo que foram os meus alunos deste ano, tanto na TR como na TP, que me ajudaram e muito no contexto das aulas e sempre me possibilitaram a introdução de novas estratégias na vertente de E/A. O relacionamento que fomos construindo ao longo do tempo revelou ser um dos maiores ganhos que levo comigo para a vida. Sentir que fui capaz de, em tão pouco tempo, mudar de certa forma a vida de um aluno meu para melhor é algo que me deixa com um sentimento de dever cumprido.

Infelizmente, devido à situação que se instalou em todo o mundo, relacionada com a aparição do COVID-19, o contacto pessoal com todos os agentes que estiveram presentes na minha maturação enquanto docente foi impossibilitado. Este momento foi bastante triste, uma vez que considero que as relações presenciais podem ser um fator determinante na mudança de postura ou de forma de ver/estar de um aluno. O ensino à distância foi uma obrigatoriedade, contudo por muita qualidade que o mesmo apresente, na

disciplina de EF, nunca será o mesmo nem terá os mesmos benefícios que as aulas presenciais.

Não obstante, sinto-me bastante realizado pelo que vivi neste intenso ano. Desde a loucura dos planeamentos, às mudanças dos PA à última da hora devido a alguma circunstância, até mesmo aos momentos de desilusão em que nada parecia estar no caminho certo. Ciente de que tudo fiz para a aprendizagem dos meus alunos fosse o melhor possível, sempre atento aos pormenores nas diferentes modalidades, tanto em termos técnicos, táticos e de conhecimento e percepção da modalidade em si. Não esquecendo, obviamente, a parte cognitiva, na qual os valores e atitudes assumem um valor preponderante naquilo que é a plenitude de ser humano que visamos atingir com o ensino.

Quanto ao futuro, este é ainda bastante dúbio, com as dificuldades que todos temos conhecimento na nossa área. No entanto, considero-me alguém resiliente e baixar os braços não é uma opção. Eternamente grato por um ano riquíssimo a todos os níveis e, como tal, procurarei sempre o que me fizer sentir melhor. Indubitavelmente, é ser professor de Educação Física.

Referências Bibliográficas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almond, L., & Whitehead, M. (2012). The value of physical literacy. *Physical Education Matters*, 7(2), 61-63.
- Barros, I., Gomes, P., Pereira, A. L., & Batista, P. (2012). Experiências prévias na (re)configuração da identidade profissional: um estudo com estudantes estagiários em educação física. *Ágora para la ef y el deporte*, 14(3), 303-319.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da educação física In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 31-43). Porto: FADEUP editora.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., Education, B. P. & Sport, P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27.
- Bento, J. O. (1995). *O Outro Lado do Desporto*. cap. 5. Porto: Campo das Letras. 121-158.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte. Obtido em 27 de Junho de 2019.
- Butler, J. I. (2006). Curriculum constructions of ability: enhancing learning through Teaching Games for Understanding (TGfU) as a curriculum model. *Sport, Education and Society*, 11(3), 243-258.
- Chappuis, J. (2017). *Seven strategies of assessment for learning: An Overview*. Port Townsend, WA: San Diego County Office of Education.
- Chen, W., Burry-Stock, J. & Rovegno, I. (2000). Self-Evaluation of Expertise in Teaching Elementary Physical Education from Constructivist Perspectives. 25-45.

- Chng, L. S., & Lund, J. (2018). Assessment for learning in physical education: The what, why and how. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), 29-34.
- Costa, L. & Nascimento, J. (2006). Prática pedagógica de professores de educação física: conteúdos e abordagens pedagógicas. *Revista da Educação Física UEM*, 17(2), 161-167.
- Curtner-Smith, M. D., Hastie, P. A., & Kinchin, G. D. (2008). Influence of occupational socialization on beginning teachers' interpretation and delivery of sport education. *Sport, Education and Society*, 13(1), 97-117.
- Duarte, I. M., & Rodrigues, S. V. (2016). o comentário crítico em relatórios de observação de aulas. Análise pragmática do comentário crítico em relatórios de observação de aulas. *Contributo para uma reflexão sobre a profissionalidade docente*(5), pp. 70-92.
- Feu, S., Garcia-Rubio, J., de Gracia Gamero, M., & Ibáñez, S. J. (2019). Task planning for sports learning by physical education teachers in the preservice phase. *PloS one*, 14(3).
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). A socialização antecipatória para a profissão docente: estudo com estudantes de Educação Física *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 28, 167-192.
- Gomes, P., Silva, P., & Queirós, P. (2000). O corpo na escola. In Gomes, P., Silva, P., & Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na Escola* (Vol. 1). 22-26
- Gomes, P., Silva, P., & Queirós, P. (2000). O corpo na Educação Física e no desporto. In Gomes, P., Silva, P., & Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na Escola* (Vol. 1). 26-29
- Gomes, P., Queirós, P., Borges, C., Batista, P. (2018). Aprender a Ser Professor: o papel dos agentes de mediação na formação inicial de professores de Educação Física (Cap. 4). In Gomes, P. (2018). *Aprender a ser professor:*

- uma análise situacional de percursos e experiências formativas de estudantes de Educação Física. 130-156.
- Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 103-129). Porto: FADEUP editora.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 13-27). Porto: FADEUP editora.
- Griffin L., & Sheehy D. (2004). Using the tactical model to develop problem-solvers in physical education. Capítulo 3. 1-16.
- Matos, Z. (2004) *Pedagogia do Desporto: novas questões velhos problemas*. In Lebre, E., & Bento, J. (2004). *Professor de Educação Física - Ofícios da Profissão* (Vol. 1). 251-284. Porto.
- Matos, Z. (2012-2013). NORMAS ORIENTADORAS DO ESTÁGIO PROFISSIONAL DO CICLO DE ESTUDOS CONDUCENTE AO GRAU DE MESTRE EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICOS E SECUNDÁRIO DA FADEUP. 3-5.
- Matos, Z. (2014). Educação física na escola: da necessidade da formação aos objetivos e conteúdos formativos. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de educação física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 157-190). Porto: FADEUP editora.
- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education and Society*, 13(4), 373-391.
- Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador, pp. 29-42.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211.

- Pritchard, A., & Woollard, J. (2010). Psychology for the classroom: constructivism and social learning: Taylor & Francis e-Library.
- Queirós, P. (2004) Da Sociedade ao Corpo: Alterações Axiológicas - Implicações para os Profissionais de Educação Física. In Lebre, E., & Bento, J. (2004). Professor de Educação Física - Ofícios da Profissão (Vol. 1). 149-162. Porto.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In Batista, P., Graça, A., e Queirós, P. O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. (pp. 72-73). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ribeiro da Silva, E. (2014). O Modelo de Estágio Pedagógico em Educação Física: pontos fortes percebidos por Estagiários e Orientadores. In P. Queirós, P. Batista & R. Rolim (Eds.), Formação Inicial de Professores Reflexão e Investigação sobre a Prática Profissional. 129-143.
- Rink, J. (2001). Investigating the Assumptions of Pedagogy. 112-128.
- Romar, J.-E., Åström, P., & Ferry, M. (2018). Practical knowledge of preservice physical education teachers: Content and influence of acculturation. *Journal of Physical Education and Sport*, 114-126.
- Savater, F. (1995). O meu Dicionário Filosófico (1ª ed.). Lisboa. 95-141.
- Savater, F. (1997). O valor de educar. In Savater, F. *A aprendizagem humana*. 23-32
- Tani, G., Bento, J. O., & Petersen, R. D. d. S. (2006). A relação teoria-práxis. In *Pedagogia do Desporto* (Vol. 1). Rio de Janeiro. 160-161
- Webster, C. (2011). Relationships between personal biography and changes in preservice classroom teachers' physical activity promotion competence and attitudes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(4), 320-339.

ANEXOS



TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Exmos(as) Encarregados(as) de Educação:

No ano letivo 2019/2020, as aulas de Educação Física do(a) seu/sua educando(a) serão lecionadas por professores estagiários que se encontram no último ano do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nesse sentido, juntamente com o Professor Cooperante, José Carlos Monteiro, vimos por este meio solicitar que conceda autorização para que nestas aulas possamos proceder à recolha de dados pessoais, tais como fotografias/filmagens ou outro tipo de informações referentes ao/à seu/sua educando(a), que poderão vir a ser utilizadas como objeto de estudo pelos professores estagiários.

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima, sendo garantida a máxima confidencialidade dos mesmos.

Agradecemos desde já a vossa colaboração, no que concerne a este assunto.

Maia, 16 de setembro de 2019,

Professor Cooperante:

Professor Estagiário:

.....

Eu, _____, Encarregado(a)
de _____ Educação _____ do(a) _____ aluno(a)
_____, do ____º ano, turma _____,
declaro ter lido e compreendido este documento fornecido pelos professores que acima o
assinam, pelo que Autorizo/Não Autorizo (**riscar o que não pretende**) de livre vontade a
sua participação no estudo acima referido.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)

Anexo 2 - Ficha de observação da performance/GPAI

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
--	---	--

Observação da performance/GPAI

GRUPO I				
Indicador	Pontuação total (soma dos resultados finais/nº de indicadores): 248,75 pontos			
	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Resultado Final
Apoio	86	75	69	230
Ajustamento	88	72	78	238
Tomada de decisão	93	76	89	258
Ação de apoio ou suporte	87	75	84	246
Serviço	88	85	72	245
Recepção	88	76	74	238
Distribuidor	90	87	91	268
Ataque	100	89	78	267

GRUPO II				
Indicador	Pontuação total (soma dos resultados finais/nº de indicadores): 152,5 pontos			
	Grupo D	Grupo E	Grupo F	Resultado Final
Apoio	55	66	60	181
Ajustamento	57	49	51	157
Tomada de decisão	44	51	45	140
Ação de apoio ou suporte	53	49	43	145
Serviço	40	52	45	137
Recepção	47	50	43	140
Distribuidor	48	51	53	152
Ataque	55	59	54	168

- **Apoio:** retorno apropriado do jogador para a sua posição ou recuperação após realizar as ações (0 – não retorna, 1- retorna tardiamente, 2 – retorna atempadamente).
- **Ajustamento:** capacidade de leitura do jogo e de elementos que o envolvem, agindo de forma a estabelecer a melhor ação (0 – não percebe o jogo, 1 – percebe o jogo mas não se coloca da melhor forma, 2 – percebe o jogo e ajusta o seu posicionamento consoante o mesmo).
- **Tomada de decisão:** fazer escolha certa sobre o que fazer com a bola no decorrer do jogo (0 – não decide, 1 – decide incorretamente, 2 – decide corretamente).
- **Ação de apoio ou suporte:** movimento do jogador sem bola para receber um passe ou lançamento (0 – não se desloca, 1 – desloca-se sem intencionalidade, 2 – desloca-se com um objetivo definido, passar, rematar, etc).
- **Serviço:** 0 - erro, 1 - adversário recebe facilmente, 2 - cria dificuldades à recepção, 3 - serviço direto.
- **Recepção:** 0 - erro, 1 - bola no ar, mas torna difícil ação do distribuidor, 2 - recepção que dá boas condições ao distribuidor.
- **Distribuição:** 0 - erro, 1 - distribuição dá más condições ao atacante, 2 - distribuição dá boas condições ao atacante.
- **Ataque:** 0 - erro, 1 -adversário recebe facilmente, 2 - cria dificuldades à recepção, 3 - ataque direto.

Anexo 3 - Ficha de observação das aulas (Estudo)

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	---	---

Professor Estagiário Observado: Lucas Duarte

Unidade Didática: Voleibol

Professor Estagiário Observador: Ana Silva

Aula nº: 11 e 12 de 24

Data: 24/01/2020

Ano/Turma: 11ªA

Nº alunos: 29

Min.	0'' - 15''	15' - 30'	30'' - 45''	45'' - 60''
1'	OC	OC	OC	OC
2'	OC	OC	OC	OC
3'	OC	OC	OC	OC
4'	INT	INT	INT	O
5'	O	O	OB	OB
6'	FB	FB	OB	OB
7'	OB	OB	OB	OB
8'	OB	OB	OB	OB
9'	OB	OB	OB	OB
10'	FB	FB	OB	OB
11'	FB	OB	OB	FB
12'	OB	OB	FB	FB
13'	FB	FB	OB	FB
14'	OB	OB	OB	O
15'	O	O	O	O
16'	INT	INT	INT	INT
17'	INT	INT	INT	INT
18'	INT	INT	INT	INT
19'	O	O	OB	OB
20'	OB	FB	OB	OB
21'	FB	FB	OB	FB
22'	OB	OB	FB	OB
23'	OB	IVA	INT	INT
24'	INT	OB	OB	OB
25'	OB	FB	FB	FB
26'	FB	FB	FB	FB
27'	FB	FB	FB	FB
28'	FB	FB	FB	FB
29'	FB	FB	FB	FB
30'	FB	FB	FB	FB
31'	FB	FB	FB	FB
32'	FB	FB	FB	FB
33'	FB	FB	FB	FB
34'	FB	FB	FB	FB
35'	FB	FB	FB	FB
36'	FB	FB	FB	FB
37'	FB	FB	FB	FB
38'	FB	FB	FB	FB
39'	FB	FB	FB	IVA
40'	ID	ID	ID	ID
41'	IVA	IVA	ID	ID
42'	ID	ID	FB	FB
43'	OB	FB	FB	OB
44'	OB	OB	FB	OB
45'	O	O	O	O
46'	O	O	O	O
47'	I	I	I	I
48'	I	I	I	I
49'	I	I	I	I
50'	I	I	I	I

51'	OC	OC	OC	OC
52'	OB	OB	FB	FB
53'	FB	FB	FB	FB
54'	FB	FB	FB	FB
55'	FB	FB	FB	FB
56'	FB	FB	FB	FB
57'	FB	FB	FB	FB
58'	FB	FB	FB	FB
59'	FB	FB	FB	FB
60'	FB	FB	FB	FB
61'	FB	FB	FB	FB
62'	FB	FB	FB	FB
63'	FB	FB	FB	FB
64'	FB	FB	FB	FB
65'	FB	FB	FB	FB
66'	FB	FB	FB	FB
67'	OB	FB	OB	IVA
68'	FB	FB	OB	OB
69'	FB	OB	OB	OB
70'	OB	OB	OB	OC
71'	OC	OC	OC	OC
72'	OC	OC	OC	OC
73'	OC	OC	OC	OC
74'	OC	OC	OC	OC
75'	OC	OC	OC	OC

Observações específicas da aula (momentos pontuais/marcantes):

Categorias	Sigla	Duração Absoluta	Duração relativa
Instrução: tática, não tática, demonstrativa (intervenções professor relativas à matéria de ensino)	IT, INT, ID	630 s	14,1 %
Feedback (toda a reação verbal e não verbal à prestação dos alunos)	FB	2085 s	46,6 %
Tempo Potencial de Aprendizagem (tempo que o aluno passa ocupado com elevado grau de sucesso -80%)	TPA	-	-
Organização (intervenções que regulam condições materiais)	O	285 s	6,4 %
Afetividade Positiva (elogios)	AP	-	-
Afetividade Negativa (crítica, castigo)	AN	-	-
Intervenções Verbais do Aluno	IVA	75 s	1,7 %
Observação (períodos onde não ocorre nenhuma intervenção)	OB	840 s	18,8 %
Outros Comportamentos	OC	555 s	12,4 %
Total:		4470 s	100 %

Anexo 4 - Ficha de observação das aulas

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	---	---

Professor Estagiário Observado: _____ Unidade Didática: _____

Professor Estagiário Observador: _____

Aula nº: _____ Data: _____ Ano/Turma: _____ Nº alunos: _____

Min.	0'' - 15''	15' - 30'	30'' - 45''	45'' - 60''
1'				
2'				
3'				
4'				
5'				
6'				
7'				
8'				
9'				
10'				
11'				
12'				
13'				
14'				
15'				
16'				
17'				
18'				
19'				
20'				
21'				
22'				
23'				
24'				
25'				
26'				
27'				
28'				
29'				
30'				
31'				
32'				
33'				
34'				
35'				
36'				
37'				
38'				
39'				
40'				
41'				
42'				
43'				
44'				
45'				
46'				
47'				
48'				
49'				
50'				

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	---	---

51'				
52'				
53'				
54'				
55'				
56'				
57'				
58'				
59'				
60'				
61'				
62'				
63'				
64'				
65'				
66'				
67'				
68'				
69'				
70'				
71'				
72'				
73'				
74'				
75'				

Observações específicas da aula (momentos pontuais/marcantes):

Categorias		Sigla	Duração Absoluta	Duração relativa	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Instrução (intervenções professor relativas à matéria de ensino)		I				
Feedback (toda a reação verbal e não verbal à prestação dos alunos)		FB				
Tempo Potencial de Aprendizagem (tempo que o aluno passa ocupado com elevado grau de sucesso -80%)		TPA				
Organização (intervenções que regulam condições materiais)		O				
Afetividade Positiva (elogios)		AP			Constrangimentos	Oportunidades
Afetividade Negativa (critica,castigo)		AN				
Intervenções Verbais do Aluno		IVA				
Observação (períodos onde não ocorre nenhuma intervenção)		OB				
Outros Comportamentos		OC				
Total:				100%		
					Sugestões de Melhoria	

Anexo 5 - Momentos de autoavaliação das aulas

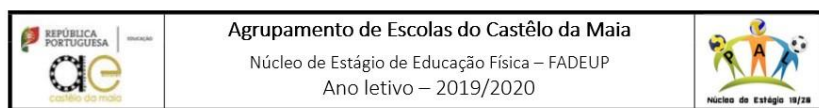
- Quais são os meus objetivos para esta modalidade? _____
- Em que nível de desempenho me encontro atualmente? _____
- O que pretendo fazer para alcançar os meus objetivos? _____
- Eu enquanto aluno sou _____
- Como é que me envolvo nas aulas? _____
- Como é que me relaciono com os meus colegas? _____
- Como pretendo ser avaliado (eg: no meu nível, com o nível mais avançado)? _____

- Quais são os meus objetivos para esta modalidade? _____
- Em que nível de desempenho me encontro atualmente? _____
- O que pretendo fazer para alcançar os meus objetivos? _____
- Eu enquanto aluno sou _____
- Como é que me envolvo nas aulas? _____
- Como me relaciono com os meus colegas? _____
- Como pretendo ser avaliado (eg: no meu nível, com o nível mais avançado)? _____

Nome da equipa/par	Meu nome	Colega	Colega	Colega	Colega	Colega
<u>Conhecimento da matéria</u>						
<u>Empenhamento</u> autonomia, envolvimento						
<u>Cooperação</u> entreaajuda, equidade						
<u>Fairplay</u>						
<u>Desempenho nas tarefas</u>						
<u>Performance</u>						
NOTA FINAL	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★

Nome da equipa/par	Meu nome	Colega	Colega	Colega	Colega	Colega
<u>Conhecimento da matéria</u>						
<u>Empenhamento</u> autonomia, envolvimento						
<u>Cooperação</u> entreaajuda, equidade						
<u>Fairplay</u>						
<u>Desempenho nas tarefas</u>						
<u>Performance</u>						
NOTA FINAL	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★

Anexo 6 - Autoavaliação para a Aprendizagem



Autoavaliação para a Aprendizagem (AfL)

Aluno:	
--------	--

Com esta ficha pretende-se aferir a tua perceção sobre a tua aprendizagem na modalidade de **Voleibol**. Responde de forma clara e objetiva.

Em situação de jogo o que te falta melhorar?

Perceber para onde o adversário envia a bola

Deslocar-me para me colocar em baixo da bola

Ver onde está o adversário

Enviar a bola para o espaço vazio

Cooperar com os meus colegas para alcançar o objetivo do jogo

Ajudar (corrigir/explicar...) os meus colegas na resolução dos problemas

Respeitar as decisões do meu colega

Define para ti próprio dois aspetos a melhorar nas próximas aulas?

Há algum aspeto que estou a ter particular dificuldades a melhorar?

Professor estagiário: Lucas Duarte

Professor cooperante: José Carlos Monteiro

Anexo 7 - Planeamento Anual

	<i>Modelo Equipas Pedagógicas-01</i> Planificação Anual Departamento Expressões e Tecnologias
---	---

Ciclo/Ano Sec. / 11º Disciplina/Área Curricular: Educação Física Turmas: A, B, C, D, E, F Professor(es): José Carlos Monteiro, Paula Romão e Silvina Pais	Ano letivo 2019.2020
---	------------------------------------

Período e Total de aulas previstas	Áreas de Competências (Perfil do Aluno) *	Organizador (domínio – subárea) - Unidade Didática	Conhecimentos, capacidades e atitudes (O aluno deve ficar capaz de:)
1º Período (54 aulas – 27 blocos)	A – linguagens e textos B – informação e comunicação C – raciocínio e resolução de problemas D – pensamento crítico e pensamento criativo E – relacionamento interpessoal F – desenvolvimento pessoal e autonomia G – bem-estar, saúde e ambiente	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – FUTEBOL (12) elementar	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro
		APTIDÃO FÍSICA - APTIDÃO FÍSICA (3+2)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / DANÇAS SOCIAIS / CHÁ-CHÁ-CHÁ (8) elementar	Apreciar, compor e realizar, no chá-chá-chá, sequências de elementos técnicos elementares em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / MÉTODOS E MEIOS DE TREINO (2)	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
2º Período (46 aulas – 23 blocos)		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS / VOLEIBOL (12) introdutório	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro

3º Período (38 aulas – 19 blocos)* no máximo	H – sensibilidade estética e artística I – saber científico, técnico e tecnológico J – consciência e domínio do corpo	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / GINÁSTICA / GINÁSTICA ACROBÁTICA (10) introdutório	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da ginástica de solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1)	Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
		APTIDÃO FÍSICA / APTIDÃO FÍSICA (2)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / OUTRAS / JUDO (10) introdutório	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição do Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
		ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / OUTRAS / JOGOS TRADICIONAIS POPULARES (6) introdutório	Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1)	Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

Anexo 8 - Planeamento Periodal

	Planificação Periodal – ☒ 1º ☐ 2º ☐ 3º período (clicar na caixa) Ano letivo 2019.2020 Departamento: Expressões e Tecnologias
---	---

Ciclo/Ano ☐ 1º ☐ 2º ☐ 3º Ciclo EB / ☐ ES / ☐ 1º ☐ 5º ☐ 6º ☐ 7º ☐ 8º ☐ 10º ☒ 11º Ano (clicar na caixa respetiva - nível de ensino e ano de escolaridade) Disciplina/Área Curricular: Educação Física Turma(s): A, B, C, D, E, F Professor(es): José Carlos Monteiro, Paula Romão e Silvina Pais Total de aulas previstas: 27 Blocos de 90' (54 aulas)

Áreas de Competências (Perfil do Aluno) (clicar na/s caixa/s)	☒ Linguagens e Textos (A) ☒ Informação e Comunicação (B) ☒ Raciocínio e Resolução de Problemas (C) ☐ Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (D) ☒ Relacionamento Interpessoal (E) ☒ Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (F) ☒ Bem-estar, Saúde e Ambiente (G) ☒ Sensibilidade Estética e Artística (H) ☒ Saber Científico, Técnico e Tecnológico (I) ☒ Consciência e Domínio do Corpo (J)
Domínio(s) organizador(es) das AE da disciplina	Aptidão Física; Jogos Desportivos Coletivos / Futebol; Danças Sociais / Chã-Chã-Chá; Métodos e Meios de Treino
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes (descritores)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo; Conhece o objetivo do jogo do Futebol , a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. Em situação de jogo 5x5 : Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: (i) remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação e (iii) conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

	Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) dribble, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação. Em situação de dança a pares, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica do Chá-Chá-Chá. Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: (i) Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais; (ii) Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente 1/2 volta à esquerda no decorrer da figura; (iii) Volta por baixo do braço para a esquerda, em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda; (iv) Volta por baixo do braço para a direita em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita; (v) Promenades/<i>New Yorker</i> partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta" e virando progressivamente de forma a assumir a "Posição Aberta lado a lado pega E-D", a "Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos", a "Posição de Promenade Aberta", a "Posição Aberta lado a lado pega D-E", e finalizando na "Posição Aberta frente a frente pega D-E"; (vi) Volta à esquerda/<i>Spot turn to left</i> partindo de "Posição de Promenade Aberta" e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par. Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
--	---

Anexo 9 - Unidade Didática de Futebol

					FUTEBOL																	
					Objetivo terminal	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, para além de um entendimento sólido dos princípios utilizados em jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro, recorrendo a um ambiente de superação, entreajuda, cooperação e fair-play.																
					Número da aula	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24	25 e 26	27 e 28			
					Data	27/set	02/out	04/out	09/out	11/out	16/out	18/out	23/out	25/out	06/nov	08/nov	13/nov	15/nov	20/nov			
Habilidades Motoras	Técnica	Com bola	Controlo de Bola	Avaliação Diagnóstica	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E			
			Passe/recepção		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E				
			Condução		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
			Remate		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Finta		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Posição defensiva			I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
	Tática	Sem bola	Desarme/Interseção			I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Penetração		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Cobertura Ofensiva				I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Mobilidade								I	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Contenção		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Cobertura Defensiva						I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
	Formas de jogo reduzido		Equilíbrio								I	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			1x1		I	E	E	E														
			2x1		I	E	E	E	E													
			2x2			I	E	E	E	E												
			3x2				I	E	E	E												
			3x3							I	E	E										
			4x3								I	E	E									
			4x4									I	E	E								
	Jogo		Gr+4 x 4+GR		I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E			
Conceitos psicossociais	Entreajuda		Abordado ao longo da Unidade																			
	Respeito																					
	Cooperação																					
	Fair-play																					
Cultura desportiva				Abordado ao longo da Unidade																		
Condição Física	Capacidades Condicionais		Agilidade	De acordo com as especificidades da modalidade a ser observada, será realizado todas as aulas um circuito de treino funcional com o intuito de melhorar a condição física dos alunos. Irão ser utilizados materiais como a Fitball, o TRX, o kettlebell, cones, barreiras, steps, kits de técnica de corrida, cordas e faixas elásticas. Numa fase inicial, o circuito vai funcionar por número de repetições, sendo dada a autonomia aos alunos para corresponderem ao que é solicitado. Nas estações em que estiver mais do que um aluno, o que não estiver a efetuar o exercício, estará a regular a prestação do seu par, funcionando como um observador ativo e elemento colaborativo do papel do professor.																		
			Velocidade de reação																			
			Velocidade máxima cíclica (Deslocamento)																			
			Velocidade máxima acíclica (Execução)																			
			Resistência aeróbia																			
			Resistência anaeróbia																			
			Resistência de força																			
			Força explosiva																			
			Força Geral																			
			Força Específica																			
			Força máxima estática																			
	Capacidades Coordenativas		Flexibilidade dinâmica																			
			Observação																			
			Reação Motora																			
			Controlo Motor																			
		Antecipação																				
		Diferenciação Sinestésica																				
		Coordenação Motora																				
		Expressão Motora																				

Como ensinar? Porquê?

A avaliação diagnóstica foi realizada através de jogo 5x5. Inicialmente tinha previsto a utilização de 4 níveis para avaliar diagnosticamente os alunos. Contudo, com o decorrer da aula, apercebi-me de que esta divisão seria algo extensa, uma vez que as diferenças dentro da turma são notórias. Deste modo, optei por efetuar a classificação por níveis somente até ao nível 3, como forma de me auxiliar na planificação das aulas e na divisão dos alunos por níveis. A turma apresenta, maioritariamente, nível 1, existindo porém alguns alunos que já se situam facilmente em níveis superiores. Neste caso, vou optar por englobar numa fase inicial os níveis 2 e 3, fazendo com que a divisão dos alunos em aula seja: Nível 1, matéria de Ensino, Nível 2/3, Treino Funcional. A meio dos exercícios procede-se à respetiva troca. Contudo, e como a turma deve ser dividida equitativamente para um melhor aproveitamento do espaço/tempo, irei incluir no nível 2/3 alguns elementos do nível 1 para a divisão da turma ficar correta. A seleção vai mudando todas as aulas, para dar oportunidade a todos os alunos de nível 1 de passar pelos dois contextos. Estes alunos vão ser desafiados a exercitar com alguém de nível superior e espero que este facto conduza a uma melhor aprendizagem e retenção da mesma. Para isso, planeio usar formas de jogo reduzido, com e sem superioridade numérica, com ou sem apoios, adaptado ao nível em questão que está a ser trabalhado, e ainda jogo 5x5. Utilizarei dois modelos: o **Ensino do Jogo para a Compreensão (EJPC)** e o **Modelo de Instrução Direta (MID)**. O primeiro, uma vez que o jogo vai estar na base de todas as aulas, procurando que os alunos compreendam o jogo e se desenvolvam a nível técnico-tático através de formas jogadas do mesmo; e o segundo, mais numa perspetiva de correções, feedbacks e algum tipo de instrução mais específica que vá transmitir ao longo das aulas. Irei ainda recorrer ao questionamento dos alunos como forma de perceber se as aprendizagens estão a ser interiorizadas, assim como pretendo que o aluno se autoquestione constantemente e regule a sua aprendizagem. Acredito que deste modo os alunos vão conseguir sustentar a sua aprendizagem nas experiências vivenciadas em aula, atribuindo-lhes sentido e trazendo-lhes um maior significado e responsabilidade no que toca ao seu desenvolvimento. No que diz respeito ao Treino Funcional, os alunos vão-se distribuir pelas estações e realizar o trabalho de forma autónoma, contando as repetições e transitando de estações quando as tiverem terminado. Em termos de Cultura Desportiva e de conceitos psicossociais, vão ser trabalhados ao longo da Unidade em todas as aulas.

Anexo 10 - Planeamento Anual da Condição Física

Planeamento Anual da Condição Física 11ªA								
	Modalidades							
	1º Período			2º Período		3º Período		
	Futebol	Dança (Chachacha)	Atletismo (res. aeróbia)	Voleibol	Ginástica Acrobática	Judo	Jogos Tradicionais Populares	
Capacidades condicionais								
Agilidade	X	X		X	X		X	
Velocidade de reação	X	X		X			X	
Velocidade máxima cíclica (Deslocamento)	X			X	X		X	
Velocidade máxima acíclica (Execução)	X			X	X	X	X	
Resistência aeróbia	X		X	X			X	
Resistência anaeróbia	X	X		X	X	X		
Resistência de força	X			X	X	X		
Força explosiva	X			X	X	X		
Força geral	X		X	X	X	X	X	
Força específica	X	X		X	X	X		
Força máxima estática	X	X			X	X	X	
Força máxima dinâmica				X	X			
Flexibilidade estática		X			X			
Flexibilidade dinâmica	X	X		X	X	X		
Capacidades coordenativas								
Observação	X	X		X	X	X	X	
Reação Motora	X	X		X	X	X	X	
Controlo Motor	X	X	X	X	X	X	X	
Antecipação	X			X		X	X	
Diferenciação Sinestésica	X	X		X	X	X	X	
Coordenação Motora	X	X	X	X	X	X		
Expressão Motora	X	X		X	X			
Ritmo		X	X	X	X			
	Pouco importante	Importante		Muito importante				

O trabalho da condição física é um aspeto muito importante que se deve ter em consideração nas aulas de Educação Física. Este trabalho não é meramente ocupacional, de maneira a que os alunos não estejam parados na aula, tem na sua base alguns propósitos predefinidos que considero serem essenciais. A condição física é fundamental no ensino da matéria de ensino, quanto melhor preparados os alunos estiverem fisicamente, maior contributo serão capazes de dar à aula, aplicando o conhecimento teórico que lhes é transmitido na prática. É sabido que as diferentes modalidades exigem tipo de movimentos e esforço diferentes, pelo que devem estar o mais trabalhados possível nas capacidades consideradas determinantes nessa mesma modalidade. Contudo, não obstante da importância para a matéria de ensino, a condição física é fundamental na monitorização da Aptidão Física. As questões relacionadas com a saúde e hábitos de vida saudáveis estão intimamente ligados a esta questão, uma vez que quanto melhores forem os índices de aptidão física apresentados pelos alunos, mais saudáveis os alunos vão ser. Como forma de observar esta melhoria, existe a realização da bateria de testes FITEscola, no 1º Período, numa primeira instância, e no 3º Período, numa segunda avaliação. Este trabalho vai ainda potenciar os conceitos psicossociais, uma vez que os alunos vão ser constantemente desafiados a regular a sua atividade e a dos seus pares.

Futebol- No trabalho da condição física aquando da abordagem ao Futebol, vou procurar privilegiar a melhoria das capacidades condicionais. Irei dar mais importância à agilidade, à velocidade de reação, à velocidade máxima cíclica e acíclica, à força explosiva e à geral, à observação e à antecipação. Considero serem estas as capacidades mais determinantes num jogo de futebol, atendendo à variedade de movimentos presentes, fundamentalmente assentes em mudanças de direção rápidas, execuções aceleradas de modo a apanhar o adversário em contrapé, contacto físico na disputa da bola, visualização do espaço de jogo e do jogo em si e ainda, com grande relevância, antecipar as jogadas e ações advindas de uma modalidade aberta, tanto da sua equipa, como da equipa adversária. **Dança-** No que diz respeito à dança, focar-me-ei essencialmente no trabalho da agilidade, da flexibilidade estática e dinâmica, da reação motora, do controlo motor, da diferenciação cinestésica, da coordenação motora, da expressão motora e do ritmo. Vou então incidir mais nas capacidades coordenativas. Na dança, e neste caso específico no Chachacha, existe a necessidade de ter um controlo corpóreo superior ao de outras modalidades. É essencial o aluno ter a noção do seu corpo, do que é capaz ou não de realizar, assim como a sua capacidade de realizar todo o tipo de movimentos requisitados nesta modalidade. Importantíssima a noção de ritmo, das diferentes partes do corpo utilizadas e da amplitude que todos os passos vão requerer. A expressividade é também fundamental, principalmente nas dimensões estéticas. **Atletismo-** Em Atletismo, o foco vai quase exclusivamente para a resistência aeróbia, visto estar relacionado com a preparação para o Corta-Mato Escolar. O esforço é de longa duração, assim como a distância percorrida. Atribuí a mesma importância à coordenação motora e ao ritmo, atendendo às características da prova, sendo fundamental o encadeamento desta duas capacidades para otimizar a performance do aluno. **Voleibol-** Com um esforço em todo idêntico ao requerido pelo Futebol, o Voleibol vai também ter incidência superior nas capacidades fundamentais. Os movimentos explosivos, as impulsões, as mudanças rápidas de direção, a força aplicada na bola e ainda o posicionamento correto para receber a bola são característicos da modalidade. Destaco, porém, nas capacidades coordenativas, a coordenação motora e o ritmo, essenciais na passada e no momento do ataque à bola. **Ginástica Acrobática-** Nesta modalidade as capacidades condicionais e as coordenativas são praticamente de importância igual. Na ginástica acrobática vai ser necessária a conjugação de força e flexibilidade na execução dos elementos, assim como um controlo e noção dos diferentes constituintes corporais e expressividade na elaboração do esquema. **Judo-** Em semelhança à modalidade anterior, o Judo apresenta uma importância igualitária ao nível do trabalho das capacidades físicas. Em termos condicionais, esta forma de luta vai requerer bastante trabalho ao nível da força, estando patente a presença na mesma em todo e qualquer movimento característico desta arte. Vai ser ainda necessário o trabalho das componentes de controlo e reação motora, assim como a diferenciação cinestésica e coordenação motora, devido às diferentes partes do corpo que realizam de modo dissociável os variados movimentos do Judo, juntamente com os *timings* corretos. **Jogos Tradicionais Populares-** No ensino dos Jogos Tradicionais Populares, achei por bem dar maior

Métodos e meios utilizados - Inicialmente, tomei a decisão de realizar o trabalho da condição física de três formas distintas: através de um circuito de Treino Funcional realizado por quem não estava a trabalhar na matéria de ensino propriamente dita (Planeamento Periodal); recorrendo a um trabalho de corrida contínua, na parte final da aula e com a turma toda junta; e ainda no próprio desenrolar da matéria de ensino e respetivas capacidades exigidas pelas progressões e exercícios utilizados. Este último, está presente em todas as aulas das diferentes Unidades, enquanto os outros dois vão alternando entre si de uma aula para a seguinte. Primeiramente, o circuito de treino funcional utilizou materiais como a Fitball, o TRX, os kettlebells, cones, barreiras, steps, kits de técnica de corrida, cordas e faixas elásticas. Numa fase inicial, o circuito funcionou por número de repetições, sendo dada a autonomia aos alunos para corresponderem ao que é solicitado. Nas estações em que estavam mais do que um aluno (o habitual foram 7 estações com 2 alunos em cada uma), o que não estivesse a efetuar o exercício, estava a regular a prestação do seu par, funcionando como um observador ativo e elemento colaborativo do papel do professor. Posteriormente, foi possível trabalhar a matéria de ensino com a turma toda no mesmo espaço, pelo que tive de adaptar o método de Treino Funcional, passando a ser um circuito em formato Tabata (20 seg de execução, 10 seg de descanso). Dividiram-se em grupos de 4 ou 5 elementos, passando por seis estações de trabalho distintas. Com este, pretendi aumentar a intensidade e frequência com que os alunos realizavam os exercícios, visto serem controlados pelo tempo e ao som de um áudio específico. Passaram a ser utilizados materiais como colchões, cones, bolas de anebol, steps e cordas. No trabalho de resistência aeróbia, foi realizada corrida contínua à volta do campo do espaço exterior, por um trilho delimitado existente na escola ou no pavilhão, à volta do nosso espaço de trabalho. Finalmente, nos exercícios da matéria de ensino, foram realizadas formas reduzidas e condicionadas de jogo, traduzindo-se no desenvolvimento de algumas capacidades inerentes às modalidades. Foram utilizadas bolas de futebol, coletes, sinalizadores e cones.

Anexo 11 - Modelo de Plano de Aula

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	--	---

Plano de Aula 75 e 76			Aula nº 13 e 14 de 22 da UD de Voleibol		
Professor da turma: José Carlos Monteiro		Estudante Estagiário: Lucas Duarte	Data: 19/02/2020	Hora: 8h20-9h50	Duração: 90' (75')
Ano / Turma: 11ºA	Nº de alunos: 29	Local: Pav 3	Material: bolas de voleibol, sinalizadores, rede		
Função (ões) Didática (s): Introdução, Exercitação e Avaliação					
Objetivo Geral: Compreender, decidir e agir consoante o momento do jogo, aplicando com correção e oportunidade os conteúdos abordados referentes à modalidade em questão, recorrendo a um ambiente positivo de cooperação, entreajuda, fair-play e superação.					
Objetivos Específicos ⁽¹⁾: 1. Melhorar a relação com bola, assim como aumentar a temperatura do corpo, com o intuito de evitar lesões e preparar o sistema circulatório e respiratório para o desempenho da atividade física. 2. Melhorar a relação com bola, os comportamentos táticos e posicionais, os deslocamentos, a chamada, a comunicação e a tomada de decisão. Trabalhar as capacidades motoras específicas da modalidade. 3. Restabelecer os níveis de homeostasia.					

Parte da aula	Conteúdo Situações de aprendizagem	Objetivo Comportamental	Palavras-Chave
Inicial (20')	Posição base, passe de frente, passe em suspensão, ocupação de espaços, deslocamentos e oposição Jogo reduzido 1x1 Nível 1: Volta ao Mundo – sem limitação de toques/limitação de 2 toques Nível 2: Volta ao Mundo – limitação de 1 toque	Os alunos devem realizar o exercício de forma dinâmica e de modo a promover a sustentação da bola.	“contar as passagens por cima da rede”
Fundamental (50')	Serviço por baixo, passe em suspensão, manchete, remate, diferenciação de papéis, prosseguir e retorno Jogo reduzido 2x2 Jogo reduzido 4x4 em formato competitivo, com obrigatoriedade de X passagens por cima da rede Grupo 1: Sem limitação de toques ou 2 toques por aluno, servir por baixo, 3 toques por equipa, primeiro toque em manchete e último toque através de passe em suspensão ou remate. Grupo 2: 1 toque por aluno, a servir por baixo atrás da linha final, 3 toques por equipa, primeiro toque em manchete e último toque através de passe em suspensão ou remate.	Os alunos devem realizar o exercício de forma dinâmica, com vista à sustentação da bola e à conquista do ponto.	“comunica” “bolas altas” “direito-esquerdo-junta” “mantenham as zonas ocupadas”

	Relação com bola, força explosiva, agilidade, velocidade de execução, velocidade de deslocamento, força dinâmica, equilíbrio e coordenação motora. Treino Funcional. Trabalho decomposto em 8 estações, com um aluno a regular as trocas. Alunos dividem-se em pares pelas estações, realizando à vez cada um. O primeiro a acabar, indica que é para se efetuar a troca de papéis. O segundo, indica que é para mudar para a estação seguinte. Descanso entre exercícios de 10'' e entre séries de 30''. Realizado até à ordem de paragem indicada pelo professor. Exercícios: - prancha frontal na <i>fitball</i> - saltar à corda (2 estações) - técnica de corrida num kit de <i>skipping</i> simples - deslocamentos em Z - passe e manchete 2 a 2 (bola de Voleibol) - <i>burpee</i> com salto para o step (10 repetições) - equilíbrio unipodal com sinalizadores	O aluno realiza o circuito com eficácia e eficiência.	-"corpo alinhado" -"pernas esticadas e pulsos a rodar" -"tronco direito" -"pernas fletidas e mudanças de direção rápidas" -"passe acima e à frente da cabeça" "dedos contactam na bola como um triângulo" -"flexão total e agachamento em cima do step" -"dobra o joelho"
Final (5')	Retorno à calma e arrumação do material utilizado	.	

⁽¹⁾ 1. Parte inicial; 2. Parte fundamental; 3. Parte final

Sumário: Voleibol: formas de jogo reduzido - 1x1, 2x2 e 4x4 – trabalho de pares e em grupo. Aptidão física: trabalho das capacidades motoras específicas da modalidade – treino funcional – trabalho individual e a pares.

Reflexão:

Anexo 12 - Quadro Competitivo de Voleibol

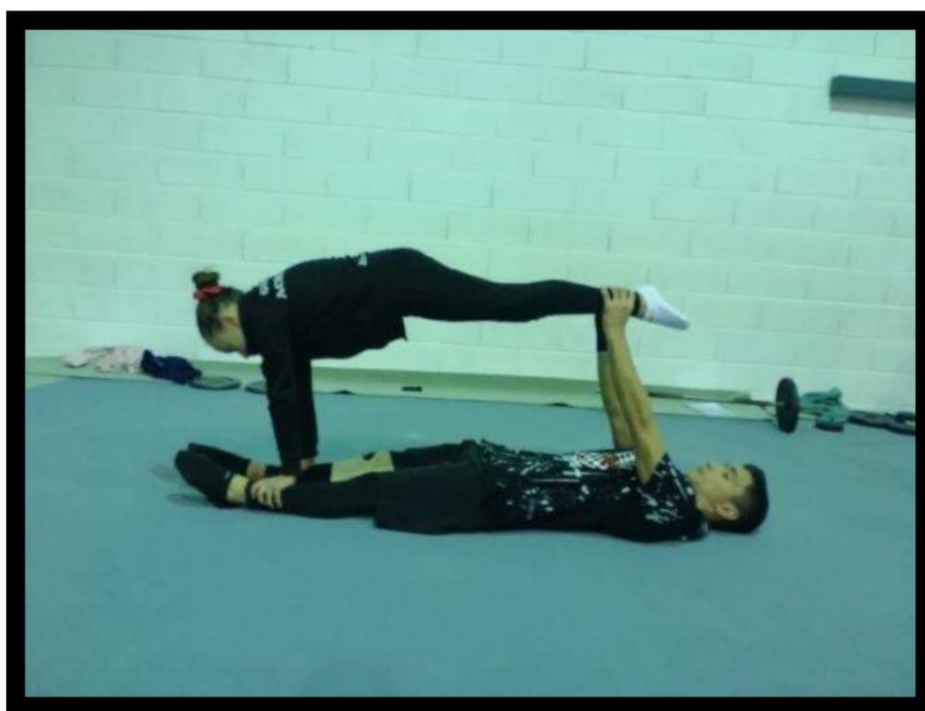
	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	---	---

11ªA - Voleibol									
EQUIPAS	JOGO 1	JOGO 2	JOGO 3	Pontuação Final	EQUIPAS	JOGO 1	JOGO2	JOGO 3	Pontuação Final
GRUPO I					GRUPO II				
Marco e Ana F.					Maria João e António				
Bruna e Paulo B.					Eliana, Maria A. e Beatriz C.				
Rafael e Vanessa					Cláudia, Lara e Flávia				
Margarida e Goçalo M.					Gonçalo T. e Diana				
Dennick e Carolina					Sofia e Yonald				
Ana S., Paulo F. e Rita					Marta e Diogo S.				
Vencedores					Vencedores				

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	--	---

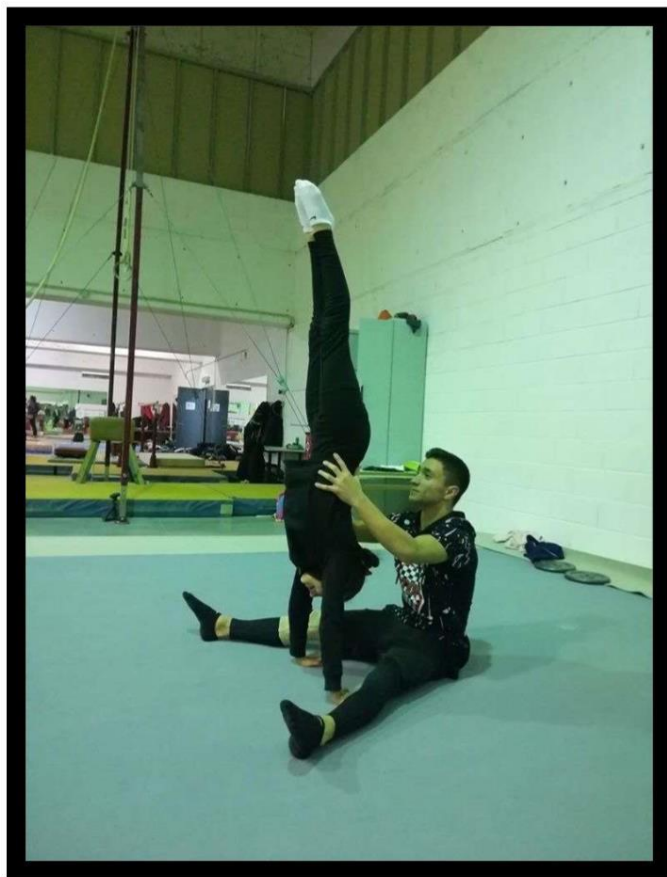
VOLEIBOL - CLASSIFICAÇÕES 11ª		
EQUIPAS	LUGAR	PONTUAÇÃO
Bruna e Paulo B.	1º	37
Rafael e Vanessa	2º	28
Maria João e António	3º	25
Marco e Ana F.	4º	24
Dennick e Carolina	5º	22
Ana S., Paulo F. e Rita	6º	22
Cláudia, Lara e Flávia	7º	14
Marta e Diogo S.	8º	13
Margarida e Gonçalo M.	9º	11
Gonçalo T. e Diana	10º	10
Sofia e Yonald	11º	8
Eliana, Maria A. e Beatriz C.	12º	8

FIGURA 1



- Corpo em extensão
- Base segura o volante na parte anterior das pernas
- Volante apoia as mãos na parte anterior das pernas do base

FIGURA 2



- Base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante
- Volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos
- O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior

FIGURA 3



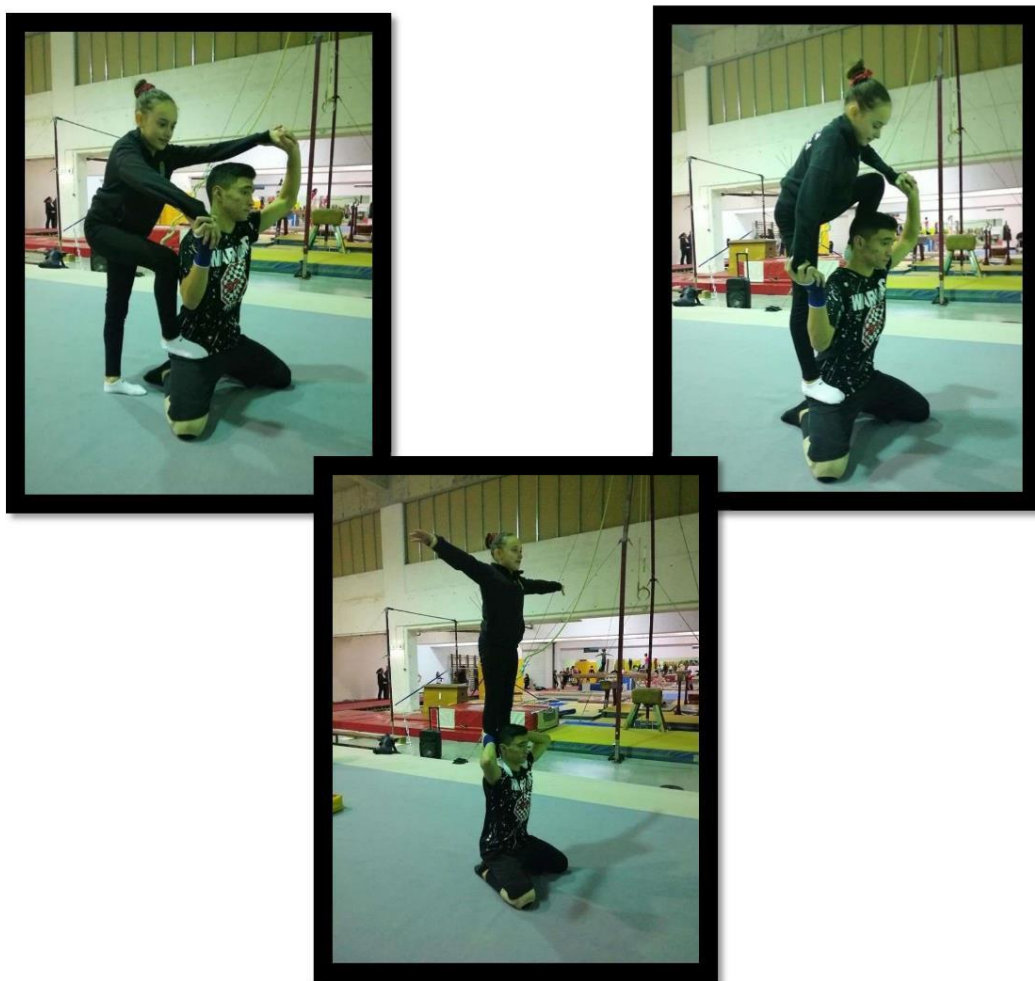
- O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés
- Utilizam a pega simples, mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços
- Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior

FIGURA 4



- Cambalhota à frente a dois, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial
- Movimento contínuo, harmonioso e controlado

FIGURA 5



- Base de joelhos sentado sobre os pés, volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível dos gêmeos

FIGURA 6



- Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão

FIGURA 7



- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos

FIGURA 8



- Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais
- Após impulso dos bases recorrendo à pega alternada, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases

FIGURA 9



- Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos
- O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior

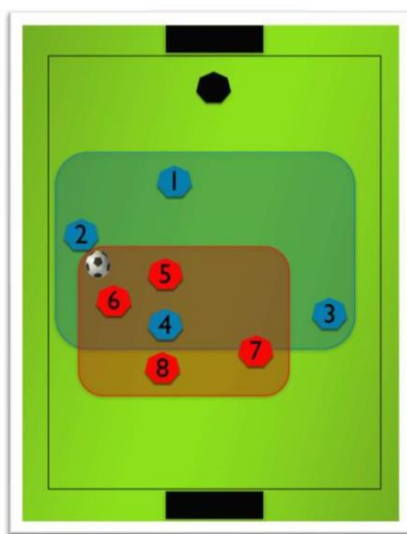
		Curso de Ciências e Tecnologias Questão Aula	
11º ANO		DISCIPLINA: Educação Física	
		Avaliação: _____	
Turma: A	Data: ____/____/____	Ano Letivo: 2019/2020	Encarregado de Educação: _____
Professor (a): _____			
Nome: _____		N.º: _____	

Esta questão-aula é constituída por **dois grupos**: um grupo com uma questão de resposta direta e outra de desenvolvimento e outro grupo com uma pergunta de resposta direta. Está cotada para **200 pontos** (20 valores).

Deves responder de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado.

Tem a **duração** de **20 minutos**. Sem tolerância.

GRUPO I (150 pontos)



1. De acordo com a figura, e sabendo que a posse de bola está na equipa azul (nº 2), faz a legenda dos princípios táticos que os jogadores estão a efetuar. (40 pontos)

1- _____	2- _____
3- _____	4- _____
5- _____	6- _____
7- _____	8- _____

2. Com base na imagem anterior, indica e explica cada princípio de jogo que conheces, referindo duas características de cada um. (110 pontos)

GRUPO II (50 pontos)

1. Tendo em conta o abordado nas aulas, indica as principais ações técnicas presentes num jogo de futebol. (50 pontos)

Bom trabalho !

Professor estagiário: Lucas Duarte

Professor cooperante: José Carlos Monteiro

 REPÚBLICA PORTUGUESA de EDUCAÇÃO NÚCLEO DE ESTÁGIO	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia (Escola Secundária do Castelo da Maia) Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	 Núcleo de Estágio 18/28
--	--	--

Atividades para o 3º Período - TURMA 11ªA

Matérias de Ensino	Objetivos	Conteúdos	Tarefas	Entrega
FITEscola	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física, para a sua idade e sexo;	Peso, altura, perímetro da cintura, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, senta e alcança, flexibilidade de ombros, vaivém	Aluno sozinho (preenchimento da folha fornecida): - medir peso, altura e perímetro da cintura - calcular o IMC - medir impulsão horizontal e vertical - medir flexibilidade de ombros + senta e alcança Aluno na aula/reunião Teams: - Fazer abdominais e flexões ao som da música colocada pelo professor. No fim dizer quantos fez Posteriormente, elaborar um treino funcional com 8 exercícios que exercitem diferentes grupos musculares, explicitando o número de séries, bem como o tempo de recuperação.	Até 22 de Abril
Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>FitEscola</i> , para a sua idade e sexo.	Capacidades condicionais: -Agilidade -Velocidade de reação -Velocidade máxima cíclica (Deslocamento) -Velocidade máxima acíclica (Execução) -Resistência aeróbia -Resistência anaeróbia -Resistência de força -Força explosiva -Força geral -Força específica -Força máxima estática -Força máxima dinâmica -Flexibilidade estática -Flexibilidade dinâmica Capacidades coordenativas -Observação -Reação Motora -Controlo Motor -Antecipação -Diferenciação -Sinestésica -Coordenação Motora -Expressão Motora -Ritmo	Trabalho Colaborativo (em grupo) Cidadania – Saúde: conceção, preparação e aplicação de um circuito de Treino Funcional • Criar um circuito de treino funcional para desenvolver a aptidão muscular e aeróbia, sustentável, com recurso a materiais/percursos naturais. • Fundamentação • Material a utilizar • Número de séries • Número de repetições • Duração do treino, exercitação e descanso Apresentação: Exposição na plataforma WIX	Até 22 de Maio

Jogos Tradicionais	Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Conhecer o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.	-Farelo -Andas -Cântaros -Corrida de sacos -Pau de sebo -Tração à corda -Jogo da malha -Entre outros	Elaborar um pequeno documento que deve respeitar a seguinte estrutura formal: 1) Capa geral 2) Índice 3) Introdução 4) Contracapa 5) Corpo de trabalho 6) Conclusão geral e final 7) Bibliografia No trabalho deve referir o seguinte tema: 1 – Jogos Tradicionais Construção de um circuito que englobe 4 Jogos Tradicionais caraterísticos da nossa zona residencial, caraterizando-os e explicando-os.	Até 5 de Junho
---------------------------	---	---	--	----------------

Anexo 17 - Plano de aula COVID-19

	Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia Núcleo de Estágio de Educação Física – FADEUP Ano letivo – 2019/2020	
---	---	---

Plano de Aula 99 e 100				
Prof. Cooperante: José Carlos Monteiro		Prof. Estagiário: Lucas Duarte	Ano / Turma: 11ºA	Nº de alunos: 29
Hora: 11h00-12h00			Duração: 45' úteis	Data: 28/05/2020
	Organização Metodológica			
Conteúdo	Trabalho Colaborativo: Treino Funcional e Plataforma WIX			
Sumário	Trabalho Colaborativo – continuação da apresentação dos trabalhos.			

Anexo 18 - Planeamento do Trabalho Colaborativo

	Planificação de trabalho colaborativo Ano letivo 2019/2020
(clique nas caixas)	
Ciclo/Ano: ☐ EPE ☐ 1º ☐ 2º ☐ 3º Ciclo EB / ☐ ES / ☐ 1º ☐ 2º ☐ 5º ☐ 6º ☐ 7º ☒ 8º ☐ 10º ☐ 11º Ano (nível de ensino e ano de escolaridade) Turma(s) AFC: ☐ BJO ☐ BJ1/4 ☐ BJ2/3 - ☐ CP0A ☐ CP0B ☐ CT0A ☐ CT0B ☐ CT0C ☐ CT1A ☐ CT1B ☐ CT2 - ☐ FN0A ☐ FN0B ☐ FN1 ☐ FN2 - ☐ FR0 ☐ FR1 ☐ FR2 - ☐ GT0 ☐ GT2 - ☐ MD0A ☐ MD0B ☐ MD1 ☐ MD2 - ☐ PB0 ☐ PB1 ☐ PB2 - ☐ SR1 ☐ SR2 ☒ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G ☐ H ☐ I ☐ J ☐ K ☐ L ☐ M Domínios de Cidadania: ☐ Direitos Humanos ☐ Igualdade de Género ☒ Interculturalidade ☒ Desenvolvimento Sustentável ☐ Educação Ambiental ☐ Saúde ☐ Sexualidade ☐ Media ☐ Instituições e Participação Democrática ☐ Literacia Financeira ☐ Risco ☐ Segurança Rodoviária ☐ Empreendedorismo ☐ Mundo do Trabalho ☐ Segurança, Defesa e Paz ☐ Bem-estar animal ☐ Voluntariado Disciplinas/Áreas Curriculares: Todas as disciplinas do currículo Equipa Pedagógica: Todos os docentes do CT do 10ºA Calendarização: 1 dezembro - final do 3º Período	
Áreas de Competências (Perfil do Aluno)	☒ Linguagens e Textos (A) ☒ Informação e Comunicação (B) ☒ Raciocínio e Resolução de Problemas (C) ☒ Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (D) ☒ Relacionamento Interpessoal (E) ☒ Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (F) ☒ Bem-estar, Saúde e Ambiente (G) ☒ Sensibilidade Estética e Artística (H) ☒ Saber Científico, Técnico e Tecnológico (I) ☒ Consciência e Domínio do Corpo (J)

	PLANO ANUAL DAS ATIVIDADES DO NÚCLEO DE ESTÁGIO
---	--

Atividade	Data	Publico alvo	Grau de responsabilidade do Professor Estagiário	Tipo de participação	Observações
Torneio de abertura Ténis de Mesa (Desporto Escolar)	Outubro 2019	Alunos 3º ciclo e secundário	Colaboradores	Mediante orientação	CONFIRMADO
Corta mato escolar	?/12/2019	Alunos do 5º ao 12º ano	Colaboradores	Mediante orientação	CONFIRMADO
Jantar de Natal	?/12/2019	Comunidade escolar	Colaboradores	Mediante orientação	CONFIRMADO
Corta mato distrital	janeiro/2019	Alunos do distrito do Porto	Acompanhantes do Coordenador do Desporto Escolar e dos alunos que representam o agrupamento	Ativa Mediante orientação	CONFIRMADO
Dia aberto das Ciências	março/2020	Alunos 3º ciclo e secundário	Colaboradores	Mediante orientação	A CONFIRMAR
Caminhada/BTT	25/05/2018	Comunidade escolar	Dinamizadores Colaboradores	Ativa Mediante orientação	CONFIRMADO
Sarau	?/06/2018	Comunidade Escolar	Dinamizadores Colaboradores	Ativa Mediante orientação	A CONFIRMAR
Estudo	2º e 3º períodos	?	Responsáveis	Ativa	CONFIRMADO

O Professor Cooperante: *José Carlos Monteiro*

Data: 02/10/2017

Anexo 20 - Critérios de Avaliação COVID-19

	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – medidas excepcionais de avaliação para o 3º período - COVID19 (ensino secundário) Departamento: Expressões e Tecnologias Área disciplinar - Educação Física
---	--

ENSINO SECUNDÁRIO

Domínio	A	B
10º Ano	• Saber fazer (avaliação prática) – 50% - média aritmética dos 1º e 2º períodos. • Saber (testes e/ou trabalhos e/ou observação direta) – 25% - trabalho de grupo (apresentação/defesa) sobre as AFD a abordar no 3º período.	• Saber estar (pontualidade; interesse/empenho; cooperação; iniciativa; espírito desportivo; aceitação crítica; material (equipamento); cumprimento de normas; respeito pelos colegas/professores/funcionários) - 25% - cumprimento das tarefas; participação nas aulas síncronas;
11º Ano	• Saber fazer (avaliação prática) – 55% média aritmética dos 1º e 2º períodos. • Saber (testes e/ou trabalhos e/ou observação direta) – 20% trabalho de grupo (apresentação/defesa) sobre as AFD a abordar no 3º período.	• Saber estar (pontualidade; interesse/empenho; cooperação; iniciativa; espírito desportivo; aceitação crítica; material (equipamento); cumprimento de normas; respeito pelos colegas/professores/funcionários) - 25% - cumprimento das tarefas; participação nas aulas síncronas;
12º Ano	• Saber fazer (avaliação prática) – 60% média aritmética dos 1º e 2º períodos. • Saber (testes e/ou trabalhos e/ou observação direta) – 15% trabalho de grupo (apresentação/defesa) sobre as AFD a abordar no 3º período.	• Saber estar (pontualidade; interesse/empenho; cooperação; iniciativa; espírito desportivo; aceitação crítica; material (equipamento); cumprimento de normas; respeito pelos colegas/professores/funcionários) - 25% - cumprimento das tarefas; participação nas aulas síncronas;

Anexo 21 - Consentimento Informado Sarau Escolar



TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Exmo(a) Encarregado(a) de Educação:

No dia 04 de junho de 2020 irá decorrer, no fórum da Maia, o Sarau Escolar da Escola Secundária do Castelo da Maia. Este Sarau é destinado a toda comunidade escolar.

Os vossos educandos irão participar com um número que se enquadra com o tema do Sarau.

Nesse sentido, os Professores Estagiários Ana Silva e Lucas Duarte, juntamente com o Professor Cooperante, José Carlos Monteiro, vêm por este meio solicitar que conceda autorização para que o(a) seu(sua) educando(a) participe no Sarau Escolar e possa comparecer aos ensaios que decorrerão, às sextas-feiras das 08h20 às 09h05, na sala destinada ao Desporto Escolar.

Agradecemos desde já a vossa colaboração, no que concerne a este assunto.

Maia, 23 de outubro de 2019,

Professor Cooperante:

Professor Estagiário:

.....

Eu, _____, Encarregado(a)
de Educação do(a) aluno(a) _____,
do 11.º ano, turma A, declaro ter lido e compreendido este documento fornecido pelos
professores que acima o assinam, pelo que Autorizo/Não Autorizo (**riscar o que não
pretende**) de livre vontade a participação do meu (minha) educando(a) no Sarau Escolar da
Escola Secundária do Castelo da Maia, bem como nos ensaios para o mesmo.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)