

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Descobrir o que é ser professor de Educação Física e,  
sobretudo, como devemos cativar os nossos alunos,  
segundo as suas características**

## 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 da FADEUP:** Professor Doutor Amândio Graça

Rodrigo Miguel Verde Ribeiro

Porto, julho 2020

### **Ficha de Catalogação**

Ribeiro, R. (2020) Descobrir o que é ser professor de Educação Física e, sobretudo, como devemos cativar os nossos alunos, segundo as suas características. Porto: R. Ribeiro. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, REFLEXÃO, RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO, MOTIVAÇÃO, REFLEXÃO

## **Agradecimentos**

A começar pelos meus pais e irmã, pois sem eles nada disto era possível, pelo espírito de sacrifício, pela confiança, pelo apoio.

À Joana Rodrigues e Anicia Gomes, as minhas companheiras de casa, por sempre me apoiarem e ajudarem durante este mestrado.

Ao Luís Domingues por me ajudar com a atividade da importância da Educação Física e Alimentação.

Aos meus amigos mais próximos que me ouviram e aconselharam.

À professora cooperante pela ajuda, conselhos e integração na escola ao longo deste estágio. Também realçar que é uma professora que tenta ajudar os alunos com novas experiências, que procura fazer atividades com eles e que luta pelos seus interesses.

Aos meus colegas de turma, pelo suporte, pela partilha, pelos momentos e pelo espírito do grupo.

Um agradecimento especial ao professor orientador, professor doutor Amândio Graça, pela preocupação, pela ajuda, pelos conselhos, pela paciência e pela disponibilidade.

E o meu maior agradecimento vai para as minhas turmas, em especial o 8º ano, a minha turma residente, sem eles, sem a turma do 4º ano e sem a turma do 6º ano, do Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, não era possível a realização deste Relatório de Estágio. Todo este relatório é centrando nas minhas turmas, por isso e uma vez mais, obrigado.



## Índice Geral

Agradecimentos .....	III
Resumo .....	VII
Abstract .....	IX
Lista de Abreviaturas.....	XI
Introdução .....	1
Enquadramento Pessoal .....	3
Quem é o Rodrigo?.....	3
Posicionamento/entendimentos .....	4
Conhecimentos adquiridos na formação.....	4
Características pessoais e competências.....	6
Expetativas para o estágio.....	7
Expetativas do contributo do estágio para a formação profissional .....	8
Intervenção ao nível da escola .....	8
Porque é que deve existir uma disciplina como a Educação Física.....	9
Quais os objetivos enquanto professor de educação física para com os meus alunos .....	10
2 Enquadramento da prática profissional .....	12
2.1 Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional .....	12
2.2 Conhecendo a Escola Básica Pêro Vaz de Caminha .....	13
2.2.1 Como foram distribuídas as minhas aulas .....	15
2.2.2 O meu Núcleo de Estágio .....	16
2.2.3 Turma Partilhada.....	17
2.2.4 “A chave” – Turma Residente .....	19
2.2.5 “Incógnita” – O primeiro ciclo .....	21
3. A primeira área do ensino .....	24
3.1 “As diversas fases”.....	24
3.2 “Expetativa e Realidade” .....	30
3.3 “As trinta e quatro espadas” .....	32
4. Mais do que dar aulas.....	38
5. A maior aprendizagem enquanto profissional.....	40
5.1 Diário da Pandemia – Adaptação à Nova Realidade .....	40
5.2. Participação especial .....	44
5.3. Tentar perceber a realidade dos meus alunos – o que era o meu estudo e o que passou a ser.....	44

Referências .....	52
Anexos .....	LIV
Anexo 1 – Planejamento Anual de EF .....	LIV
Anexo 2 – Ficha de caracterização dos alunos.....	LVI
Anexo 3 - Estrutura do Plano de Aula .....	LX
Anexo 4 – Algumas mensagens .....	LXI

## Resumo

O Estágio Profissional é a última etapa para atingir o Grau Mestre e que dará ao Estudante Estagiário a possibilidade de exercer a profissão de professor de Educação Física. Todo o conhecimento adquirido, das vivências e experiências passadas ao longo do primeiro ano de mestrado será o guia de orientação para esta última fase. O Estágio Profissional, no meu caso, foi numa escola que integra o programa Território Escolar de Intervenção Prioritária, designada com a sigla TEIP, situada no Porto e onde tive a possibilidade de sentir aquelas que eram as competências requeridas a um professor. Neste relatório, escrevo tudo aquilo por que passei durante este ano letivo sob forma de reflexões. Este relatório divide o eu professor em dois, na forma presencial, onde partilho todas as experiências vividas em contacto com os meus alunos e na forma virtual, onde relato a experiência de dar aulas à distância e em formato digital por causa da pandemia. Neste formato digital, relato tudo aquilo que passei, uma vez que, o ensino à distância foi algo inesperado e que deu para refletir bastante acerca daqueles que seriam os métodos de ensino mais convenientes. Para além disto, podemos encontrar na fase inicial deste relatório um capítulo biográfico e onde estão presentes aspetos como os conhecimentos adquiridos, características e competências pessoais, aquelas que foram as expectativas iniciais para o Estágio Profissional, a intervenção ao nível da escola, as expectativas do estágio para a minha formação e a importância da Educação Física na escola. Resumindo, neste relatório consta todo o processo formativo em forma de reflexão, enquanto estagiário no âmbito da Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, REFLEXÃO, RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO, PANDEMIA, ENSINO À DISTÂNCIA, ALUNOS



## **Abstract**

The Professional Internship is the last stage to reach the Master's Degree and will give the Intern Student the possibility of exercising the profession of Physical Education teacher. All the knowledge acquired, experiences and experiences passed during the first year of the master's degree will be the guide for this last phase. The Professional Internship, in my case, was in a school that integrates the Priority Intervention School Territory program, designated with the acronym TEIP, located in Porto and where I had the opportunity to feel those that were the skills that a teacher possessed. In this report, I write all that I went through during this school year in terms of reflections. This report divides the teacher in two, in person, where I share all the experiences lived in contact with my students and in the virtual form, where I report the experience of teaching at a distance and in digital format because of the pandemic. In this digital format, I report everything I went through, since, distance learning was something unexpected and it gave us a lot of reflection about what would be the teaching methods. Also, we can find in the initial phase of this report a biographical chapter and where aspects such as the acquired knowledge, characteristics and personal skills are present, those that were the initial expectations for the Professional Internship, the intervention at the school level, the expectations of the internship for my training and the importance of Physical Education at school. In summary, this report contains the entire training process in the form of reflection, as an intern in the field of Physical Education.

**KEYWORDS:** PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL INTERNSHIP, REFLECTION, TEACHER-STUDENT RELATIONSHIP, PANDEMIC, DISTANCE EDUCATION, STUDENTS



## **Lista de Abreviaturas**

**EE** – Estudante Estagiário

**EF** – Educação Física

**EP** – Estágio Profissional

**ESDL** – Escola Superior de Desporto e Lazer

**FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**IP's** - Internet Protocols Address

**IPVC** – Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**MEEFEBS** – Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

**MEC** - Modelo de Estrutura do Conhecimento

**MED** – Modelo de Educação Desportiva

**MID** – Modelo de Instrução Direta

**NE** – Núcleo de Estágio

**PA** – Plano Anual

**PC** – Professora Cooperante

**PE** – Projeto de Estágio

**PES** - Prática de Ensino Supervisionada

**PNEF** - Programas Nacionais de Educação Física

**PO** – Professor Orientador

**RE** – Relatório de Estágio

**TEIP** - Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

**TGfU** – Teaching Games for Understanding

**UD** – Unidades Didáticas



## Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), integrada no plano curricular do 2º Ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi proposta a realização de um Projeto de Estágio (PE).

De acordo com o plano em vigor, o EP tem como propósito orientar os futuros professores de Educação Física, em contexto real de escola e de forma supervisionada, a desenvolver as competências profissionais necessárias para assim serem capazes de encontrar soluções para os desafios presentes nesta profissão. Assim, na sua essência, o EP servirá para que os futuros professores adquiram competências para a realidade no mundo da educação.

É neste sentido que o PE surge como plano de trabalho, concreto e de carácter individual, que tem como ponto de partida a perceção que cada estagiário tem do seu estado atual (conhecimentos, capacidades, atuações, dificuldades) em confronto com os desafios e objetivos que são colocados no EP, ou seja, uma autoavaliação, um diagnóstico, uma reflexão das reais capacidades, dificuldades e lacunas sentidas pelo professor estagiário face às exigências profissionais e regulamentares do EP.

Um professor de Educação Física é aquele que para além de dar conteúdos, deve ter a capacidade de transmiti-los de forma a que os seus alunos consigam não só executar, mas também ajudar-se mutuamente uns aos outros quando algo está errado. Acrescento ainda que, um professor de Educação Física deve saber refletir em todos os momentos, isto é, refletir antes, durante e após a ação.

Para que tudo isto pudesse acontecer, durante este ano de estágio, tinha duas pessoas disponíveis para me ajudar, o professor cooperante e o professor orientador.

Esperava eu, quando iniciei o estágio, que no final deste ano conseguisse ter uma turma que tivesse gostado do trabalho que eu desenvolvera, uma turma que se conseguisse ajudar, sem que fosse necessário eu estar sempre a

intervir. Queria ser capaz, como principal objetivo, de acabar este ano letivo e poder desempenhar esta profissão de uma forma coesa e sem dificuldades.

## **Enquadramento Pessoal**

### **Quem é o Rodrigo?**

O Rodrigo, Rodrigo Miguel Verde Ribeiro, é um jovem estudante de 25 anos natural de Caminha – Viana do Castelo, que quando era pequeno vivia à volta do mundo dos videojogos, praticando desporto sem querer quaisquer tipos de objetivos. Decidiu entrar para o mundo desportivo no seu 10º ano de escolaridade, mudando por completo a sua atitude, sendo que o Rodrigo anterior era um rapaz sedentário e com excesso de peso.

Começou a praticar natação por influência da mãe e via as primas, nadadoras, como exemplo para a prática. Depois de deixar a natação, dedicou-se ao futebol, embora por apenas duas épocas. Quando saiu do “desporto rei” encontrou a sua verdadeira motivação, o andebol. Foi neste desporto que passou maior parte da sua infância/juventude, mas passados três anos de lá estar começou a ficar obcecado com os chamados e-sports, eletronic sports. Continuou a praticar andebol, mas já não era a mesma coisa. Sempre que estava em casa a sua única preocupação era treinar para competições online e pelas chamadas LAN Parties (Local Area Network). A sua performance no andebol baixou bastante e a sua estrutura corporal também, até que um dia o andebol desapareceu da sua vida. Voltou a praticar um desporto pela influência da mãe, o remo, mas o resultado era sempre o mesmo, os videojogos em primeiro lugar. As suas notas começaram a baixar e os maus hábitos cada vez piores, até que houve uma mudança. No 10.º ano, decidiu entrar para um curso profissional de gestão desportiva, pois pensou que seria mais fácil e iria ter mais tempo para jogar online. Acontece que o que se passou foi o oposto, como se o mundo do desporto o tivesse chamado novamente. E como o andebol naquela altura tinha fechado, decidiu ir para um ginásio. O foco deste Rodrigo já era outro, ele queria perder peso, começou-se a interessar por hábitos de alimentação, a planear as suas rotinas diárias, nunca deixando por completo os e-sports com receio que fosse acontecer a mesma coisa do passado.

Decidiu investir no mundo do fitness e aconteceu algo que ele nunca tinha esperado, a entrada na universidade. Tinha como objetivo entrar no Instituto Politécnico de Viana do Castelo, na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, com o objetivo de aprender mais sobre a área do fitness. Durante o primeiro ano teve andebol como modalidade e começou a “olhar” para o passado e a arrepender-se de certas escolhas que tinha tomado. Soube mais tarde que o andebol tinha reaberto e que a sua antiga treinadora precisava de alguém para a ajudar com as equipas, pois mantinha o contacto com a sua mãe e pediu para perguntar se o Rodrigo estava interessado. A sua resposta foi imediata e decidiu aceitar. A visão deste Rodrigo voltou a mudar por causa dos treinos e por causa das aulas que tinha de dar aos colegas na faculdade, nas partes práticas das aulas e para além disso, quando foi de Erasmus para a Polónia, o curso que teve foi de Physical Education, o que ainda despertou mais esta curiosidade de ensinar. Estava a conviver muito com o ensino e começou a gostar do que estava a fazer, então decidiu acabar o mestrado com estágio no fitness e tirar o mestrado em Educação Física.

E aqui está o Rodrigo de agora, a escrever sobre o que mais lhe interessa neste momento, obter o grau mestre em Educação Física.

## **Posicionamento/entendimentos**

### **Conhecimentos adquiridos na formação**

Durante o primeiro ano de mestrado de ensino, tive várias “cadeiras”. Estas foram tanto a nível teórico como a nível teórico-prático.

Quando ao nível teórico, os professores deram o conhecimento de como nos relacionarmos com a escola, com os alunos, com todo o meio envolvente, o que para nós era ser um professor de educação física, o que determinava o nosso sucesso enquanto estagiários e futuros professores de Educação Física, como lidar com cada situação e sobretudo o conhecimento para atuar nesta profissão. A nível do conhecimento teórico-prático, tive um vasto leque de modalidades que aproveitei para saber mais sobre cada uma delas. As

modalidades foram todas divididas em duas partes, numa o saber e noutra o saber ensinar, ou seja, para saber ensinar é necessário saber aprender. As aulas ligadas às componentes teórico-práticas ajudaram, numa primeira fase, a compreender mais sobre determinado desporto e a como ensiná-lo nas escolas, dependendo dos anos e das capacidades dos alunos, para, posteriormente, colocar o que tinha aprendido em contexto real.

Os professores, tanto os que abordavam mais a teoria, como os que abordavam mais a prática, desde cedo, nos pediam para refletirmos sempre após as nossas ações, tomadas de decisão. Desde o primeiro semestre do primeiro ano que há algo que deve estar presente nas nossas atividades, refletir antes, durante e após as aulas. Estas reflexões vão fazer com que eu consiga prever o que quero, refletir antes da ação, ver se devo ajustar alguma coisa planeada refletir durante a ação, e refletir no final da aula acerca da mesma, reflexão após ação.

Este era o ponto de partida para o futuro, o ponto onde todo o conhecimento adquirido no meu primeiro ano de mestrado se iria revelar. Era neste ponto que começavam as incertezas, as decisões, era neste ponto que a minha carreira enquanto professor de Educação Física iria começar. O tão aguardado “choque com a realidade” (Veenman, 1984) iria dar início a esta nova etapa. Sentia que este “choque com a realidade” (Veenman, 1984) iria revelar as duas faces da moeda, uma enquanto pessoa e outra enquanto professor.

Durante este estágio ia estar a ver de uma perspetiva diferente, perspetiva essa que me ia colocar “do outro lado”, o lado de professor. Não deixava de ser estranho o facto de continuar a ser um aluno e ao mesmo tempo já estar a exercer o papel de professor, não deixava de ser estranho o facto de ainda “ontem” estar a ser avaliado pelos meus professores de educação física e agora estar, praticamente, a um passo de sentir o que eles sentem, de poder partilhar experiências com aqueles que me ensinaram.

## **Caraterísticas pessoais e competências**

A profissionalidade docente deve ser contruída dentro de cada professor (Nóvoa, 2008). Comparativamente às restantes disciplinas, a Educação Física consegue-se destacar pela proximidade que temos com os nossos alunos, pois não estamos sentados, mas sim a trabalhar com o corpo deles. Assim, na sua essência a dimensão pessoal é um fator bastante considerável para o sucesso desta profissão.

É uma disciplina que não agrada a todos os alunos, por isso, para que haja o sucesso dos mesmos e o nosso (professores), é preciso saber cativá-los, mostrar que a Educação Física pode ter consequências positivas nos seus futuros, quer a nível da saúde, quer a nível das relações sociais. A “nossa disciplina” é ainda um fio condutor para o saber ajudar os outros, isto é, há diferentes tipos de situação na vida em que precisamos de nos ajudar para ultrapassar barreiras, saber lidar com diferentes tipos de situação e para isso devemos, em grande parte, apoiarmo-nos nas pessoas mais próximas.

Falando um pouco das características e competências de um professor, este deve saber ser um líder que ajuda e não um chefe que manda, saber assumir uma postura que conduza à harmonia da aula e não há desigualdade. Para isto é de extrema importância que um professor saiba gerir a aula, a nível de tempo, espaço, materiais, exercícios, saber adaptar esses mesmos exercícios à quantidade de alunos por aula, pois nem sempre estão disponíveis os mesmos e às situações de aprendizagem. Posso então afirmar que numa fase inicial a gestão da aula é um processo que deve ser “exercitado e consolidado” rapidamente, é uma base que o professor deve adquirir, obrigatoriamente, pois sem ela o fracasso é uma questão de tempo.

Não à gestão sem conhecimento, por isso, devemos reunir todo o tipo de informações para conseguirmos levar esta carreira e a cativação dos nossos alunos para o futuro. Este conhecimento deve ser a nível dos nossos alunos, a nível dos conteúdos a abordar, ao espaço disponível e ao material disponível. Se pensarmos que o conhecimento de cada modalidade é o suficiente, então e

mais uma vez, o fracasso na qualidade das aulas acabará por chegar. Isto não tira o facto de estarmos atentos às mudanças que ocorrem à nossa volta, pois cada dia é um dia e um novo dia pode trazer uma mudança. O conhecimento é uma “arma poderosa” alimentada pela sociedade atual, sociedade essa, e como referido anteriormente, que esta em constante mudança.

### **Expectativas para o estágio**

Uma das primeiras perguntas às quais respondi e escrevi quando abri o meu caderno no início deste mestrado foi, “Quais são as tuas expetativas para este mestrado?” e a resposta foi bastante diferente da maioria.

Decidi entrar neste mestrado por dois motivos. O primeiro foi para experienciar algo novo, algo diferente que englobasse o desporto. No meu secundário tirei um curso de gestão desportiva e após o término do mesmo, candidatei-me à Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL), escola que faz parte do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). Nesta Escola Superior entrei em contacto com desportos ligados à natureza, desportos relacionados com o treino e ao mundo do fitness. O meu foco e o meu estágio foram o fitness, pois trabalho numa empresa de desporto da natureza e dou treinos de andebol e optei por algo diferente, de forma a aprofundar o meu conhecimento. Durante esse estágio falei com vários profissionais e aperfeiçoei bastante o meu conhecimento nesta área e não só. Uma das características de trabalhar num ginásio é o baixo lucro que podemos ter, se não formos bem-sucedidos e daí querer optar por algo diferente.

O segundo motivo foi por dar treinos de andebol. Como lido com crianças e gosto bastante daquilo que faço, decidi pensar à frente e sair da minha zona de conforto. Na altura em que estava a pensar candidatar-me ao mestrado um dos meus primeiros pensamentos foi “E porque não aprender mais sobre outros desportos enquanto ensino?”.

As minhas principais expetativas são aprender mais sobre o ensino e a nível pedagógico, crescer enquanto pessoa, ser bem-sucedido em mais uma

das minhas decisões e sobretudo ajudar os mais novos a encontrarem a paixão pelo desporto.

### **Expectativas do contributo do estágio para a formação profissional**

O estágio é a parte mais fulcral do mestrado, pois é aqui que o nosso “eu” enquanto professores de Educação Física se começa a moldar. Para, no futuro, exercer esta profissão, é essencial que consiga aprender com todos os “erros” que irei cometer ao longo deste estágio. Este, é a última etapa antes de entrar no “mundo real” do trabalho, visto que já estamos a participar nele.

O estágio é o “passaporte” que nos irá levar ao nosso próprio caminho. O sucesso no estágio é o “carimbo” que irá permitir que o “passaporte” fique com a devida autorização para exercer a profissão de professor.

Para minha ajuda, conto com os meus colegas de estágio, a professora cooperante (PC) e o professor orientador (PO). Espero que com este pequeno núcleo consiga fazer com que este estágio me abra as portas para o futuro, que me ajudem a moldar o meu “eu” enquanto futuro professor de Educação Física.

### **Intervenção ao nível da escola**

Para este ano letivo e como professor estagiário fiquei responsável por três turmas, do Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha e pelo desporto escolar.

A minha turma residente, o 8º ano, onde tenho duas aulas por semana, uma à terça-feira de 50 minutos e uma à quinta-feira de 100 minutos. A turma partilhada, com os respetivos colegas de estágio, onde temos duas aulas por semana, uma à terça-feira de 50 minutos e uma à sexta-feira de 100 minutos. Para além destas duas turmas, tenho ainda uma turma do 1º ciclo, o 4º ano, da escola da Agra.

Estou encarregue do desporto escolar, pelo qual criei juntamente com os meus colegas de estágio, o andebol, dando esta modalidade 50 minutos por semana

às quartas-feiras. Também às quartas-feiras tenho as reuniões de departamento, sendo estas realizadas uma vez por mês.

Reuniões à parte, uma realizada com o professor orientador, às quintas-feiras e outra realizada com a professora cooperante, às quartas-feiras.

É meu dever orientar os alunos e de os encaminhar no sentido dos valores da Educação Física. Foi-me dito que a minha turma residente tem alunos pouco problemáticos e sempre disponíveis para ajudarem em qualquer tarefa, nela consta um aluno que é repetente e que tenho pouca informação sobre ele, uma vez que acabou de chegar à turma. Mais tarde fui-me apercebendo que esta turma tinha mudado de atitude comparativamente ao ano passado, onde a competição os deixava fora da designação da qual me tinham dado. Para combater este problema irei ter de os fazer perceber a importância não só do espírito de equipa, como também do espírito de grupo.

A professora cooperante alertou-me que a escola da Agra era conhecida pelo mau comportamento dos alunos, mas se me assustar e não conseguir ter controlo da turma só irá mostrar o quão preparado estou para exercer o meu papel enquanto docente. Para as aulas do 4º ano conto também com a ajuda da professora responsável pela turma e, pelo que já percebi, os alunos têm-lhe bastante respeito.

Será certamente uma experiência bastante interessante, uma vez que nunca convívio com miúdos desta faixa etária.

### **Porque é que deve existir uma disciplina como a Educação Física**

A Educação Física é algo “diferente” para os alunos, é a única aula em que eles usam o corpo como ferramenta de trabalho. É uma disciplina que pode, e deve, servir para eles aliviarem a cabeça das restantes disciplinas. Uma disciplina em que o corpo é o conhecimento e que “não têm de usar o cérebro” para aplicar o que desenvolvem durante as aulas.

A Educação Física ensina aos alunos a cultura desportiva, a história do desporto, promove valores, está relacionada com aspetos ligados à saúde, o

que é de extrema importância hoje em dia, uma vez que as crianças cada vez mais ficam “ligadas às máquinas” e conseqüentemente sedentárias. Promove o convívio, o espírito de equipa, a interação, o respeito, o espírito de autossuperação, o desejo de melhor dia após dia, de se sentirem melhores com eles mesmo quando vêem que a Educação Física está a fazer algo por eles.

Todos estes valores iram ser, posteriormente, transferidos para a vida do dia-a-dia, para os seus futuros empregos, onde vão ter de cooperar com pessoas que ainda não conheciam, vão ter de saber respeitar para serem respeitados. Um facto curioso sobre o ser humano é que este sozinho não consegue fazer nada, mas com a ajuda externa, a ajuda dos outros, consegue fazer coisas que eram impensáveis fazer-se sozinho. Já é assim desde a pré-história, e se não mudou até aos dias de hoje é porque a confiança e o espírito de equipa, de inclusão é uma ferramenta poderosa.

Acredito, seriamente, que a Educação Física consegue transmitir todos estes valores e levar os alunos a quebrarem as suas próprias barreiras.

### **Quais os objetivos enquanto professor de educação física para com os meus alunos**

Os objetivos que estabeleci para este ano letivo foram:

1. Os alunos ficarem a saber mais sobre cada uma das modalidades que iríamos abordar durante estes 10 meses, aproximadamente;
2. Saber o que é o mais importante em cada uma desta modalidade, por exemplo, se é o trabalho de equipa, se é o saltar mais alto, se é o correr mais rápido, entre outras;
3. Saber a importância da educação física e da prática de desporto;
4. Consciencializá-los para a importância do saber comer bem.



## **2 Enquadramento da prática profissional**

### **2.1 Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional**

O Estágio Profissional (EP) está inserido no 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da universidade do Porto (FADEUP), regulamentado pelas Normas Orientadoras e pelo regulamenta da unidade Curricular do Estágio Profissional. O Estágio Profissional é ainda constituído pela Prática de Ensino Supervisionada (PES) e pelo Relatório de Estágio (RE).

Este EP é atribuído aos estudantes estagiários mediante a escolha e os resultados obtidos no ano anterior. Por cada escola são atribuídos três estudantes estagiários (EE) (podendo serem apenas dois ou, até mesmo, quatro dependendo do número de alunos em questão) e a esse núcleo de alunos é atribuído um/a professor/a orientador/a (PO) e um/a professor/a cooperante (PC).

Todo o EP e o seu funcionamento estão de acordo com as orientações legais do Decreto-lei nº 43/2006 de 24 de março e do Decreto-lei nº 79/2014 de 14 de maio. De acordo o Artigo 3º do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro, para exercer a função de docente é obrigatório estar habilitado como docente, por isso no Artigo 17º do mesmo Decreto-lei, o grau de mestre em causa apenas poderá ser concedido mediante a conclusão do mestrado e onde a aprovação tenha sido completa em todas as unidades curriculares.

Ainda no enquadramento institucional, o EP engloba várias tarefas que se enquadram em três áreas, todas as três definidas pelas normas orientadoras do EP e da FADEUP.

#### Área 1- “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”

Esta primeira área abrange toda a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino e do processo de ensino-aprendizagem de forma a regulá-lo de acordo com as diretrizes da disciplina de Educação Física.

## Área 2- “Participação na escola e relação com a comunidade”

Nesta área encontramos também as atividades não letivas como o desporto escolar, o corta-mato e todas as atividades que envolvam a escola em relação com o meio.

## Área 3- “Desenvolvimento profissional”

A terceira e última área tem a ver com todo o processo que desenvolve as competências profissionais. Para tal, está presente a reflexão, a investigação e a aplicação.

### **2.2 Conhecendo a Escola Básica Pêro Vaz de Caminha**

A escola deve ser um espaço que serve para orientar os novos jovens, guiá-los e ajudá-los para o seu futuro. Para além disto há vários profissionais que para além do ensinar, educam os seus alunos e a mentalidade do “na escola é para aprender e em casa é para educar” é uma mentalidade um bocado retrógrada porque há muitas crianças que em casa não têm qualquer tipo de atenção e/ou educação. Ao não ter esta especial atenção dos progenitores muitos alunos chegam à escola e fazem o que querem e bem lhes apetece. O papel dos professores, mais uma vez, deve ser orientar, ajudar e sobretudo educar.

Taylor & Vlastos (1983) afirmam que o ambiente escolar, a vibrante interação entre o aluno, o professor, o currículo, o ambiente, a família e a comunidade, é algo que se insere no universo, isto quer dizer que, o sistema escolar e a sua organização revelam a sociedade e as pessoas envolvidas na experiência de aprendizagem formam a população.

A escola é responsável pela difusão de conhecimentos e pela transmissão dos valores da cultura entre gerações (Martin-Baró, 1992).

Quando vi a escola em que ia estagiar tentei logo saber como era e onde era. Desta forma dirigi-me à minha treinadora de andebol, que estudou na

FADEUP há alguns anos atrás, e tranquilizou-me um bocado ao ouvir que as pessoas que passavam por lá gostavam de trabalhar com as turmas que lhes tinham sido encarregues.

A Escola Básica Pêro Vaz de Caminha faz parte de um agrupamento que em conjunto com mais três escolas, EB1/JI da Agra, EB1/JI de Miosótiis e EB1/JI de S. Tomé formam o Agrupamento de Escola Pêro Vaz de Caminha. A escola que me deu estágio foi fundada em 1970, sendo que esta era a única escola do Porto, naquele tempo, sem instalações próprias. Só em 1987 é que a escola mudou para as instalações que hoje conhecemos.

A escola está inserida no programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), desde 1996, criado pelo Ministério da Educação. É uma escola em que a maioria dos alunos tem problemas a nível familiar e/ou económico. O Programa TEIP tenta combater a indisciplina, o insucesso escolar, a disponibilidade dos pais para com os seus filhos. Posto isto, a retenção e os processos disciplinares são dois pontos frequentes nesta escola.

“A escola e o contexto local são os dois grandes níveis de intervenção do PEE. Torna-se a imagem interna do estabelecimento de ensino e o reflexo das relações que a escola estabelece com o meio.” (Batista. P, 2019)

“O PEE, pela sua natureza, exprime o modo como a comunidade educativa toma consciência da sua própria identidade, afirma a sua autonomia e define o sentido da sua ação coletiva.” (Cardeano, 1993:30)

A escola tem um PEE (Projeto Educativo de Escola) que visa à consciencialização dos alunos para a importância da escola no seu futuro.

A meu ver, durante este ano letivo muitos dos docentes tentam alertar os alunos sobre o seu futuro, tentam consciencializá-los sobre os bons modos, o que é o certo do errado. No entanto também vi docentes a menosprezar os alunos, não na frente deles, mas em conversa com outros professores, vi também quem desistisse e quem se esforçar-se para conseguir esta chamada de atenção dos alunos. É normal, a meu ver, haver todo o tipo de sentimentos naquela escola, não é fácil ficar encarregue de muitos dos alunos que lá estão.

No que diz respeito à Organização Administrativa e Pedagógica da escola temos o Conselho Geral, órgão máximo, a Direção, o Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo. Ainda Conselho Pedagógico onde constava a nossa professora cooperante, como Coordenadora de Diretores de Turma e o Departamento de Expressões onde está inserida a Educação Física.

Em relação à disciplina de Educação Física, esta possui um regulamento próprio que é distribuído por todos os alunos no início do ano e é levado para casa para os pais lerem e assinarem.

A escola é composta por quatro edifícios e um complexo gimnodesportivo, onde consta um pavilhão e um ginásio. Para além disto inclui um espaço exterior onde existe um campo de jogos.

### **2.2.1 Como foram distribuídas as minhas aulas**

Foi bastante fácil realizar a distribuição das aulas, pois a escola deu-nos condições para tal. Não havia mais de duas turmas ao mesmo tempo a ter aula de EF no complexo gimnodesportivo e haviam três espaços possíveis para a realização das aulas (o pavilhão, o ginásio e o campo de jogos). Tinha duas aulas por semana, com a minha turma residente. Estas eram divididas por blocos de 50 e 100 minutos, pavilhão e ginásio, havendo uma rotação dos espaços semanalmente.

Durante o primeiro período as disciplinas a abordar foram o Basquetebol, o Atletismo (salto em altura, corrida de barreiras e lançamento do dardo) e o Badminton. Deixei o Badminton para o final por dois motivos. O primeiro foi por ser uma modalidade que poderia dar em qualquer um dos espaços e o segundo foi por causa de os alunos terem um torneio de Badminton no final do período. Como durante a semana ocupávamos tanto o pavilhão como o ginásio, procurei fazer o Basquetebol enquanto as minhas aulas eram no pavilhão e as de Atletismo dava-as no ginásio e/ou campo de jogos. Durante o primeiro período e com o início da chuva deparei-me com um problema em que o chão do ginásio começou a levantar numa certa parte e

com isso tive de começar a prestar mais atenção aos alunos e às formas como exercitavam no espaço.

Já no que toca ao segundo período abordei como modalidades o Tag-Rugby, desporto este que apenas tinha jogado uma vez em toda a minha vida e numa aula de educação física do meu 10º ano, o que me obrigou a aprender mais sobre o desporto para poder transmitir os conteúdos aos alunos. Juntamente com o Tag-Rugby tive ainda a Nataçãõ, na piscina da FADEUP e lecionada pelos alunos do primeiro ano do mestrado de ensino, Futebol e Ginástica Acrobática. A abordagem aqui foi semelhante à do primeiro período colocando o Futebol quando lecionava a aula no pavilhão e Ginástica aquando no ginásio. O Tag-Rugby ficou para o final juntamente com a Nataçãõ, que apenas era dada às quintas-feiras. Aqui o tempo já começava a abrir com mais frequência e quando não tinha o ginásio para a prática do Tag-Rugby conseguia ir para o campo de jogos.

Felizmente e infelizmente não consegui dar as aulas todas. Felizmente porque algumas das minhas aulas foram trocadas por outras atividades, grande parte destas foram trazidas pela professora Helena, desde Ténis a Boccia e por atividades propostas pela escola. Infelizmente porque eram muitas modalidades para abordar em poucas aulas o que fez com que os meus alunos pouco experienciassem algumas delas.

### **2.2.2 O meu Núcleo de Estágio**

Um núcleo de estágio é um grupo constituído por um determinado número de alunos e alguém que os orienta e alguém que coopera e serve de “ponte” entre a faculdade e o local de estágio durante o ano em que estes estão a estagiar. Cabe aos alunos recolher todo o material necessário para os ajudar nas tarefas a desempenhar ao longo do ano, o cooperante ajuda, corrige erros e transmite informações acerca dos estagiários ao orientador. O orientador é a pessoa que está responsável por orientar os alunos, ajudar, aconselhar, corrigir, entre outras tarefas que encaminhei os seus aprendizes até ao campo profissional.

O Núcleo de Estágio, como já referi, é constituído por um número limitado de estudantes estagiários (EE), um professor orientador (PO), diretamente ligado à faculdade, que orienta todos os EE do núcleo, e uma professora cooperante (PC) que ajuda os EE no seu caminho enquanto professores de EF e transmite as informações sobre o desenvolvimento do núcleo ao PO.

Os dois colegas que vieram para o meu núcleo de estágio eram alunos que pertenciam a outra turma e por isso não tinha convivido com eles, não sabia nomes, o que gostavam, o que não gostavam, porque estavam naquele curso, qual a opinião deles sobre a EF, entre outras.

O PO é uma pessoa que todos os EE conhecem, pois foi nosso professor em duas cadeiras quando frequentávamos o primeiro ano, deste mesmo mestrado, e que sempre se disponibilizou para nos ajudar e para o “incomodar” sempre que precisássemos.

A PC já leciona há alguns anos e com bastante experiência, uma professora que tenta sempre realizar atividades com os alunos, chamando pessoas de vários desportos para que os alunos tenham contacto com profissionais e ao mesmo tempo tentar transmitir-lhes alguma cultura. A PC está encarregue de cinco turmas, de analisar e de nos orientar ao longo deste ano e ainda é diretora de turma e coordenadora de diretores de turma, uma pessoa incansável que está sempre pronta a ajudar os outros, ajudando-me durante as minhas aulas, dando ideias para aplicar na minha turma residente e partilhada.

### **2.2.3 Turma Partilhada**

Esta turma, 6º ano, é uma turma de crianças fantásticas, e de alunos que têm potencial para chegarem longe, pelo menos grande parte. Deu-me muito gosto de trabalhar com estes alunos porque se expressavam de forma conveniente, claro que são crianças e às vezes “saíam da casca”, mas foi uma turma que mexeu comigo, deu-me bastante prazer realizar o papel de professor. Todos os caminhos têm altos e baixos, mas os “baixos” desta turma

conseguiam-se tornar nos “altos” com a vontade e esforço tanto por parte dos professores como também dos alunos.

Esta turma tem apenas um aluno novo e dois com medidas seletivas, sendo estes dois mais velhos que os restantes.

Cada um de nós ficou encarregue de abordar uma modalidade por período, embora estando todos presentes e a ajudar, apenas um explicava o exercício da modalidade de que tinha ficado encarregues. No meu caso o Badminton, o Futebol e o Andebol. A única modalidade que pedi mesmo para ficar foi o Andebol, pois é a área que me sinto mais à vontade, nas restantes escolhemos entre os três.

Senti bastante diferenças ao ver a forma de como os meus colegas davam as aulas em relação às minhas. Cada um tinha um estilo diferente e isto fez com que cada um tentasse experimentar outras formas de abordar os exercícios em aulas que estavam para por vir. É bom ter várias pessoas com estilos diferentes de fazer as coisas, pois esta diversidade de ideias faz com que enriqueçamos a nova pessoa com novas formas de pensar, de ajustar algo que poderíamos fazer de melhorar e ser melhor da próxima vez.

Penso que os alunos sentiram diferenças entre cada um dos seus professores, dos seus estilos de dar as aulas. Isto poderá ser benéfico para eles porque ficaram a saber que cada professor tem a sua própria maneira de realizar as tarefas e que não são todos iguais. Como estávamos todos presentes e a colaborar nas aulas do 6º ano, ou seja, os alunos ao interagir com cada um de nós viu que a forma de atuação também era diferente. Isto tudo para dizer que eles tiveram a oportunidade de experienciar o nosso trabalho a nível do plano de aula e a nível relacional.

Falando agora nas características a nível motor posso certamente concluir que a turma é uma turma heterogénea, porque nenhum dos alunos que estava lá se destacava em todas as modalidades. Uns eram bons nos desportos coletivos, outros nos desportos individuais, outros gostavam mais de ginástica e sabiam como executar e outros preferiam dançar.

Apesar disto e como já referia a cima, houve um esforço por parte deles o que fez com que as aulas se tornassem produtivas, conseguíssemos falar abertamente com eles, pedir a opinião deles sobre as aulas.

#### **2.2.4 “A chave” – Turma Residente**

A decisão das turmas foi tirada à sorte entre mim, os meus colegas de estágio e a PC. Após a PC nos ter fornecido todas as informações sobre cada uma das turmas decidimos que o melhor seria tirar à sorte entre os três oitavos anos. Desta forma poderíamos partilhar conhecimentos acerca da nossa forma de planear as aulas. A mim calhou-me um 8º ano que diziam ser a “melhor” turma entre as restantes. Melhor no sentido de comportamento, de ajuda, de comunicação.

De acordo com Aquino (1996), a relação professor-aluno é de extrema importância, pois estabelece os posicionamentos pessoais em relação a três conteúdos, sendo estes a metodologia, a avaliação e os conteúdos. Caso esta relação seja positiva, a probabilidade dos alunos aprenderem aumenta.

Desde o início que a minha “prioridade” foi para a turma do 8º ano porque foram os alunos desta turma que me ajudaram a dar o primeiro passo enquanto papel de professor. Penso que a chave para ter uma aula tranquila é a chave da relação. Desde cedo comecei a fazer por me relacionar com os meus alunos, para mim fazer com que os alunos pensem que “somos como eles” irá trazer bastantes benefícios aula após aula. Criar uma barreira de autoridade só iria prejudicar esta relação que tentei contruir, claro que houve momentos em que foi preciso expressar-me de uma maneira mais rigorosa, no entanto não de forma a que eles vissem o cargo de professor como um cargo de “polícia”.

Na primeira reunião em conjunto com a Diretora de Turma desta turma fiquei a saber que iria ter comigo cerca de 17 a 20 alunos, pois não sabiam da situação de alguns deles. Cada aluno foi descrito e fiquei a saber que a turma iria acolher dois alunos vindos da América do Sul, um com excesso de peso, um com necessidades educativas especiais, um repetente e um aluno

problemático que poderia estar de saída da escola. Este último caso começou-me a deixar bastante preocupado.

Para conhecer mais sobre os meus alunos elaborei uma ficha biográfica para eles preencherem. Com estas informação e após a primeira aula soube que o aluno problemático e já era repetente por vários anos tinha deixado a escola criando em mim, em certa parte, um alívio. Posto isto, a turma inicial era constituída por 17 alunos, 6 rapazes e 11 raparigas, mas acabando o ano com 7 rapazes e 13 raparigas. Estes três alunos vieram com o passar do ano letivo chegando um no final do primeiro período, um no início do segundo período e outro sensivelmente a meio do mesmo. Juntamente com a ficha biográfica realizei o IMC a cada um deles.

Primeira aula terminada e já em casa, comecei a analisar os seus dados, biográficos como os de IMC e fiquei relativamente preocupado em ver que desporto apenas alguns praticavam desporto e que 7 dos 17 anos tinham o IMC acima do chamado “normal”. Muitos deles residem em bairros sociais, mas era algo que já calculava e não dei muita importância porque havendo comunicação, pequenos problemas e atitudes são resolvidos. À medida que os dias iam passando, a minha relação com eles ficava cada vez melhor e isso fez com que os alunos me comessem a adicionar nas redes sociais. Decidi por bem aceitar no “Instagram” porque raramente uso e era uma forma de saber que os alunos estavam a começar a gostar de mim e ao mesmo tempo eu dar-lhes um voto de confiança e proximidade. Como está citado a cima “a relação professor-aluno é muito importante” e este sempre foi o meu pensamento.

Obviamente aproveitei-me um bocado da situação e comecei a utilizar mais a plataforma do “Instagram” para ver como é que eles se relacionavam, o que costumavam fazer, os seus gostos desportivos, caso aparecessem, e os seus hábitos alimentares. Fiquei bastante contente quando os alunos se começaram a aperceber que vinha do Fitness e alguns deles começaram-se a interessar mais sobre o treino, sobre o que deveriam fazer para melhorar certas “partes do corpo”, pois falavam não no corpo como um todo, mas sim que tinham preferência em evoluir um músculo específico. Isto fez com que eu pudesse explicar-lhes mais sobre a importância do exercício físico e da alimentação no quotidiano.

Fiquei bastante contente durante este ano, fui convidado várias vezes por eles para ir a algum lado durante os fins-de-semana, o que para mim era impossível porque não sou, propriamente de perto, do Porto e tenho outros assuntos que fazem parte da minha vida e por isso ficar aos fins-de-semana no Porto estava fora de questão. Após explicar-lhes a situação, sobre o porque de não ficar ao fim-de-semana, arranjaram maneira de me levar durante a semana. São rapazes e raparigas brilhantes e que, honestamente, tive pena de não poder dar-lhes mais aulas físicas devido à pandemia.

### **2.2.5 “Incógnita” – O primeiro ciclo**

Fiquei bastante surpreso quando soube que iria ter de lecionar aulas a um 4º ano do primeiro ciclo de aprendizagens. Não estava a contar e a minha primeira reação foi perguntar aos meus colegas se o estavam a fazer.

Não foi fácil. Os alunos eram bastante irrequietos e maldosos entre si. O pior disto é que se chovesse, apesar de ter um espaço coberto, começava a ficar tudo molhado na mesma tornando-se impossível de dar aula prática.

A turma era bastante pequena contando com 13 alunos, 12 no segundo período, em que três deles viam da América do Sul.

Tive um início com bastante turbulência durante as aulas práticas porque os miúdos muitas vezes eram maldosos uns com os outros e tinham mau perder, por isso decidi adotar outra estratégia. Aproveitei os tempos de chuva em que o piso estava todo molhado e escorregadio e ficava na sala de aula com eles a vermos vídeos relativamente ao fair-play, ao espírito de equipa, à importância da colaboração com os outros e criava atividades relacionadas com estes temas. O que é certo é que resultou, aos poucos os alunos foram colaborando mais entre si, consegui com que nos desportos coletivos soubessem ser eles a dizer o que estava bem ou mal numa jogada específica e isso deixou-me bastante contente e cheio de vontade de continuar a trabalhar com aquela turma.

Para o segundo período e já com um tempo relativamente melhor, comecei com a ginástica e até quem não gostava e dizia “isso é para meninas”

começou a gostar. Também para ajudar a professora que estava responsável pela turma aproveitei o facto de ter de dar Desportos de Natureza e escolhi a orientação, mas adaptei-a. Decidi realizar um peddypaper com perguntas sobre as matérias que os alunos estavam a lecionar e assim ao mesmo tempo que os alunos praticavam exercício físico conseguiam estudar.



### **3. A primeira área do ensino**

#### **3.1 “As diversas fases”**

Os Programas Nacionais devem ser um dos vários documentos que o professor lê cuidadosamente para assim poder planear as suas aulas ao longo do ano letivo. Através dos Programas Nacionais, o professor deve procurar realizar o seu trabalho da melhor maneira possível tendo em conta o meio em que se encontra e fazer por atingir o sucesso educativo dos seus alunos assim como tornar eficaz o processo de aprendizagem.

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) são pensados e estruturados tendo em conta vertentes como o desenvolvimento dos alunos e o próprio desenvolvimento da EF (Bom et al., 2001). Os PNEF ao longo do tempo sofreram alterações para se tentar melhorar e atualizar alguns pontos já ultrapassados e, conseqüentemente, fazer uma revisão curricular (Direção-Geral de Formação Vocacional, 2005).

Quando vi a quantidade de modalidades e conteúdos a abordar em relação ao número de aulas fiquei um bocado receoso porque são poucas aulas para dar e muita matéria para lecionar. Não facilitou o facto de os alunos estarem sempre a beneficiar de atividades não letivas, relacionadas com a EF, em que profissionais do desporto vinham de fora para lhes mostrar mais sobre modalidades em que eles não tinham tantas oportunidades para as experienciar. Fiquei atrapalhado porque para além da pouca quantidade de aulas que tinha para lecionar, em cada modalidade, fiquei com cada vez menos devido a estas oportunidades que os alunos tinham. A EF não era um dos pontos fortes desta turma e o trabalho a desempenhar teria de ser árduo.

A elaboração do Plano Anual (PA) é, não só, a preparação do ensino como também a primeira fase do planeamento. Para além disso, traduz-se como reflexões e noções acerca da estruturação do ensino no decorrer do ano letivo. Por estas razões, o PA tem de ser algo que seja possível e realista de modo a que o processo de ensino-aprendizagem seja assegurado (Bento, 1998).

O PA teve de ser ajustado juntamente com as modalidades, pois com a vinda de pessoas externas à escola durante o meu horário de aula tive de adaptar o PA algumas vezes. Como referi antes, se já era muita matéria para poucas aulas ficou ainda pior com a sobreposição das atividades. As Unidades Didáticas, por isso, tiveram de ser alteradas também. A acumulação de matéria refletiu-se nos Planos de Aula. A meu ver, deveria ter colocado menos conteúdos em cada aula, em algumas das modalidades, porque durante as mesmas via que uns conseguiam acompanhar e outros nem tanto. Se fosse hoje tinha feito algo diferente, uma vez que ao fazer o balanço geral de cada modalidade dava para reparar nestes pormenores. Devemos de ter em conta que cada aluno é um caso e que cada um tem uma maneira de evoluir que difere. A realidade das escolas, no que toca à Educação Física é bem conhecida. Por um lado, temos quem não goste da prática e conseqüente não se esforce para atingir os patamares pré-definidos, como também temos quem se tente esforçar, embora sendo difícil adquirir as habilidades motoras que certos desportos exigem. Estas dificuldades vão-se acumulando de ano para ano e se tentarmos inculcar aos alunos algo que eles já deveriam ter adquirido, supostamente, estes não vão conseguir evoluir porque não têm o necessário que ficou em anos precedentes.

O Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), criado por Vickers, tem a capacidade de orientar as Unidades Didáticas (UD) que por sua vez possuem uma estrutura prática e facilitadora da ação educativa. Quanto à realização de cada MEC, estes, ajudaram-me com os seus módulos, sobretudo numa fase inicial com o “Módulo 2 – Análise do Contexto”, que consiste nas análises de recursos humanos, recursos temporais e recursos materiais e espaciais. Ainda na fase inicial contei com a ajuda do “Módulo 3 – Análise dos Alunos”, para conhecer e saber mais sobre cada um deles. O “Módulo 1 – Análise da Modalidade Desportiva”, ajudou-me a saber muito mais sobre as modalidades a abordar, especialmente ginástica e tag-rugby. Para ser sincero e a meu ver, o MEC deve ser aplicado face a duas situações. O primeiro está relacionado com o conhecimento que o professor tem acerca de uma modalidade e o segundo mais inserido no nível em que os alunos se encontram perante a modalidade em questão, ou seja, o professor deve realizar o MEC, sobretudo, se o

conhecimento for muito vago ou se a turma se encontrar num nível introdutório com o objetivo de esclarecer e, ao mesmo tempo, ensinar o docente a lidar com essas informações.

As UD apresentam tanto ao professor como ao aluno etapas distintas no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem. São partes cruciais do programa da disciplina pois constituem unidades integrais do processo pedagógico. O seu conteúdo e estruturação são determinados pelos objetivos, matérias e linhas metodológicas quer dos programas quer do PA desde que garanta uma sequência lógica e metodológica da matéria (Bento, 1998).

Como referi acima, deveria ter colocado menos conteúdos em algumas das modalidades, porque fiquei demasiado preso aos mesmos e não reparei que nem todos os alunos estavam a conseguir acompanhar. O mais sensato teria sido moldar os alunos nas suas principais dificuldades em vez de avançar com os conteúdos, limitando-me a seguir as UD realizadas segundo o Programa Nacional. A turma era heterogénea e cada aluno desenvolve-se de maneiras diferentes perante certas aprendizagens. Muitas vezes associámos a falha do aluno à falta de vontade ou desinteresse pela disciplina, mas pelo o que experienciei penso que foi mesmo pela dificuldade de aprender certas habilidades motoras visto que, na sua maioria a turma é frequentada por alunos esforçados. Cada aluno deve aprender consoante o seu ritmo de trabalho e evolução.

Será que deveria ter avançado com uns e ajudar os outros a perceberem melhor no que tinham mais dificuldades ou seria melhor ter levado a turma por um caminho em que todos seguissem o mesmo ritmo? Devido à situação em que nos encontramos, da pandemia, não irei saber a resposta tão brevemente, pois o terceiro período seria a última oportunidade para ver estas questões respondidas, principalmente no ano de estágio, um ano importante para o início de uma carreira profissional. Claro que o ser profissional não é sinónimo de perfeição, mas é no estágio que moldamos aquilo que, futuramente, iremos ser.

A ação do professor e o seu pensamento são potencializados pela aula. Os Planos de Aula devem ter em conta a reflexão do professor acerca das aulas passadas, tendo em vista os planeamentos a médio e longo prazos, de

forma a serem ajustadas para que o sucesso do processo de ensino-aprendizagem e o aumento e eficácia das aulas estejam presentes (Bento, 1998).

O professor, independentemente da matéria que lecionar, é responsável pelo conteúdo que irá lecionar e por guiar os alunos no processo de aprendizagem. Por isso, o plano de aula é uma ferramenta de extrema importância e cabe ao professor saber como realizá-lo, não só para o benefício dos alunos como também para o seu próprio benefício. Um plano de aula irá ajudar o professor a responder a diversas situações que possam ocorrer ao longo desta. Procurei inserir os conteúdos de uma forma progressiva para que os alunos pudessem exercitar as habilidades motoras das mais básicas para as mais complexas. Esta é uma das análises que o professor tem de ter em conta para além da capacidade de improviso, dos recursos materiais disponíveis, o espaço para a prática, o número de alunos da turma ou número total de praticantes e certificar-se que em todos os momentos e em todos os exercícios a segurança dos seus educandos deva ser sempre algo a ter em mente. Este último ponto deve ser muito importante pois se algo acontecer por negligência do professor, este poderá perder a confiança dos alunos e dos pais. Nem sempre foi fácil realizar um plano de aula e quando notei um erro durante a aula, comecei a realizar este muito mais cuidadosamente.

*“...no primeiro exercício e só durante a explicação é que me apercebi que não ia resultar da forma como tinha planeado, mas encontrei rapidamente uma solução sem que os alunos se tivessem apercebido que algo estava errado.” – Diário de Bordo, 17 de outubro de 2019.*

Com o passar das aulas, comecei a notar que a maioria dos alunos não conhecia acompanhar aqueles que estavam mais evoluídos, deixando-me preocupado com o que iria fazer em aulas seguintes. Nas últimas aulas de cada modalidade, principalmente nas coletivas, dava para ver que estava a ensinar os conteúdos que tinha planeado na unidade didática, mas em muitas das aulas tive de rever alguns conteúdos com os alunos que não estavam a conseguir evoluir dando a sensação de que as minhas aulas parecessem uma “montanha-russa” e que estava a regredir no ensino, como se não tivessem um

fim específico. Dito isto, fica a importância de o professor ser reflexivo, refletindo antes, durante e após cada uma das aulas lecionadas.

Fora este acontecimento, a criação de situações de aprendizagem e o gosto de alguns alunos face aos exercícios propostos, foi algo que me incentivou a desenvolver este trabalho do ponto de vista pedagógico e motivador. Ao conseguir estar motivado tentava sempre que os meus alunos também o estivessem. Através dos diferentes ensinamentos de aprendizagem, ou seja, através dos modelos de ensino, o professor consegue ver como irá proceder em modalidades futuras com aquela turma em específico pois cada turma tem a sua forma de trabalhar. Tentei por bem aplicar alguns dos modelos de ensino que me foram transmitidos, ao longo do meu primeiro ano de mestrado, e tentar perceber qual deles ou quais deles iriam cativar mais os meus alunos para a prática. Apliquei modelos como o Modelo de Instrução Direta (MID) numa fase inicial no basquetebol e no atletismo, sendo que este modelo é utilizado tanto por professores como treinadores e em que o processo de ensino-aprendizagem é centrado no professor, atribuindo ao aluno um papel passivo. O MID tem o conceito de instrução direta por estar associado à investigação do processo-produto, ou seja, pretende identificar as relações entre o processo de interação pedagógica através de comportamentos do professor e os produtos de aprendizagem em termos da realização dos seus alunos (Brophy, 1979). O Teaching Games for Understanding (TGfU), no badminton e no tag-rugby, que por sua vez evita a alienação do jogo e incentiva os alunos a responder a questões acerca do que devem fazer, quando o devem fazer e como devem fazer. Este modelo propõe aos alunos uma viragem fundamental no que toca à compreensão tática do jogo. É um modelo que contempla tanto o aluno como o jogo (Graça & Mesquita, 2013). Ainda componentes do Modelo de Educação Desportiva (MED), no caso do basquetebol, do futebol e ginástica. O MED incorpora seis características do desporto institucionalizado, de forma a que a experiência desportiva consiga ser autêntica. Então as seis características são a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes (Siedentop, 1994). Podíamos constar nas UD que o número de aulas por modalidade era pequeno e por isso a realização do total do MED poderia ser

irrealizável, pois segundo Graça e Mesquita (2007), o MED pressupõe a época desportiva estendida, pelo menos, por 20 aulas.

Utilizei o MID nas primeiras aulas, durante as aulas de basquetebol, por ser a primeira vez que estava a lecionar e no futebol por ser a primeira modalidade do segundo período, embora que o tenha feito nas primeiras duas aulas como forma de introdução. Quanto ao basquetebol optei por incutir componentes do MED em basquetebol, quando me senti mais à vontade com a turma, criando equipas com respetivos capitães em que estes deviam orientar os colegas para o sucesso dos exercícios e posteriormente à medida que eles iam sabendo as regras, comecei a deixá-los arbitrar os jogos, havendo árbitros e estatística em que quem estava de fora tinha de anotar quem marcou, quem cometeu infrações e quem tinha sido o jogador com mais fairplay em campo, no geral foi bastante complicado aplicar os componentes do MED com esta turma, embora tenha arriscado no badminton e no futebol tendo corrido melhor. No final de cada aula falava sempre com os capitães de cada uma das equipas para tentar perceber qual era a opinião deles em relação à equipa.

“Comparação da aplicação deste modelo em Basquetebol e em Futebol”

Basquetebol

*“Não sei se aplicação do MED será a melhor escolha para os desportos coletivos com esta turma, pois o foco das discussões é em maioria dentro da própria equipa.”* Diário de Bordo – 22 de outubro de 2019.

*“Todos se queixavam do mesmo, tanto colegas de equipa como adversários. Um dos alunos que escolhi como capitão, criticava os colegas de equipa e era agressivo com os outros... A melhor forma que encontrei para resolver esta situação foi ir à raiz do problema, falando com o aluno no final da aula, à parte. Tentei-lhe explicar porque é que o tinha escolhido para capitão e qual o seu papel enquanto líder da equipa.”* – Diário de Bordo, 03 de outubro de 2019.

*“O problema desta vez foi a cerca dos colegas que não corriam e que não se desmarcavam, o que deixou os capitães de equipa desmotivados.” –*

Diário de Bordo, 08 de outubro de 2019

Futebol

*“Foi uma estratégia que resultou e que, dentro de cada equipa, deu oportunidade para competirem uns contra os outros e, por isso, vou continuar a optar por ela.” –* Diário de Bordo, 23 de janeiro de 2020.

Na modalidade de ginástica artística e optei por realizar neste contexto, componentes do MED, pela obrigação da criação de grupos. O meu papel enquanto professor foi ajudar os alunos, corrigindo erros não identificados por eles e orientando uma ficha com várias figuras na primeira aula. Propus a criação de grupos de trabalho, limitados a quantidade de elementos, que por sua vez tinham de falar entre eles e procurar, fora do horário escolar, figuras e elementos de ligação para trazerem para as aulas. Ao longo das aulas os alunos tinham de criar a sua própria coreografia final para ser avaliada, cooperando entre si e ajudar também outros grupos com dificuldades.

Quanto ao tag-rugby foi complicado, porque o meu conhecimento era pouco e auxiliei-me por um guia, “Tag Rugby na Escola – Dossier do Professor”, em que nele constavam exercícios orientados para o jogo de forma progressiva. Todo este guia fazia a ligação entre os três princípios, avançar, apoiar e continuidade, para além de constar as regras, os valores, o objetivo do jogo, também as respetivas UD e avaliação. O método utilizado no badminton foi semelhante, uma vez que me guiei também por um dossier para professores, mas contrariamente ao tag-rugby apenas constavam exercícios.

### **3.2 “Expectativa e Realidade”**

Uma vez que o Plano Anual é o documento que deve ser realizado e definido logo no início do ano, embora podendo ser modificado ao longo do

mesmo havendo uma sobreposição nas nossas aulas e conseqüentemente tenhamos de modificar o rumo das nossas decisões.

Posto isto e para encerrar este capítulo deixo aqui a minha realidade.

Em relação ao primeiro período:

1. Na modalidade de Basquetebol estavam previstos 12 tempos, de 45 minutos, e foram lecionados todos.
2. Na modalidade de Atletismo (Salto em Altura, Corrida de Barreiras e Lançamento do Dardo) estavam previstas 12 tempos, para estas três modalidades, e foram lecionados 10.
3. Na modalidade de Badminton estavam previstos 11 tempos e foram lecionados 7.

Em relação ao segundo período foi diferente pois tínhamos de levar os alunos à FADEUP para terem Natação num total de 12 tempos. Estas aulas de Natação eram lecionadas pelos alunos do primeiro ano do MEEFEBS. As restantes modalidades, Futebol, Ginástica e Tag-Rugby iriam contar com 8 tempos de 45 minutos.

1. Na modalidade de Futebol foram lecionadas todas as aulas.
2. Na modalidade de Ginástica foram lecionados 6 tempos.
3. Na modalidade de Tag-Rugby foram lecionados 4 tempos.

Devo salientar que foram perdidas as aulas da última semana devido à pandemia.

Não me foi possível dividir melhor as aulas porque quando era a minha vez de lecionar no ginásio, este tinha certas limitações que tinha de ter em atenção, daí ter referido que duas das modalidades eram dadas em simultâneo. O ginásio era pequeno e tinha espelhos na parede o que me levou a deixar de lado os desportos com bola e como no primeiro período chovia a opção de ir para o campo de jogos estava fora de questão. Para além de Ginástica, Atletismo e Badminton, consegui fazer uma aula de Tag-Rugby, embora realizando algo mais lúdico e sem bola, improvisando uma.

Antes do primeiro período terminar deparei-me com mais um problema, sendo este ainda, no ginásio. Com a queda da chuva, o chão começou a

levantar limitando ainda mais o espaço para a prática. Tive de ter uma precaução extra e estar sempre atento para que os alunos não andassem a praticar junto daquela zona e inclusive cheguei a perder mais uma aula.

*“Neste dia perdi uma aula, pois tanto o pavilhão como o ginásio estavam em manutenção e como estava a chover não consegui dar a aula no espaço exterior.” – Diário de Bordo, 07 de novembro de 2019.*

### **3.3 “As trinta e quatro espadas”**

O primeiro dia, em que fui eu o professor pela primeira vez, ficou marcado pela presença de 17 alunos a olharem-me diretamente enquanto me apresentava. Tentei ficar calmo, porque se mostrasse um lado mais inseguro, logo na primeira aula, seria meio caminho andado para, mesmo antes de começar, perder a compostura com a turma.

*“Para acabar o dia na escola, foi a minha vez de ter o primeiro contacto com a minha turma de 8º ano. Antes de começar a aula fiquei um bocado nervoso... comecei a pensar que dou treinos de andebol a crianças da mesma idade e que só tinha de reagir da mesma maneira.” – Diário de Bordo, 17 de setembro de 2019.*

Para perceber o funcionamento das aulas e para saber como agir perante os alunos a PC deu-nos o regulamento de EF, em que constavam as regras a seguir desde o momento em que se entrava no pavilhão, no qual li não só para mim como também para eles. Neste regulamento constavam os comportamentos a serem adotados antes, durante e após término de cada aula, ou seja, todos os procedimentos a serem adotados para que a prática desportiva pudesse ser realizada. Constavam, nele, informações como o vestuário, regras de higiene, o que fazer e o que não fazer durante as aulas.

*“...entreguei e li o regulamento das aulas de Educação Física, regulamento esse que tinha de ser levado para casa e ser assinado pelo encarregado de educação.” – Diário de Bordo, 17 de setembro de 2019.*

Mesmo lendo o regulamento e com o passar das aulas o hábito de pontapear uma bola, atirar o material em vez de o pousar ou até mesmo pendurarem-se no material da ginástica, como as paralelas, é algo que, sobretudo nos rapazes, ainda está presente nos dias de hoje, apesar de nesta turma não ser tão frequente. Lembro-me bem de quando andava no secundário isto ser algo comum em todas as turmas e que muitos dos meus antigos colegas chegavam a levar faltas disciplinares. Bastava um ou dois avisos, embora que por aula, para eles respeitarem as regras de segurança.

Desde o início procurei manter o controlo da turma, por causa do contexto em que a escola se insere, mas ao mesmo tempo penso que isso não me deixou ver, completamente, a sorte que me tinha tido. Quem conhece a turma sabe que a sua grande maioria é ocupada por crianças dóceis e apesar de, eu, saber também disso, deixei-me afetar mais pelos momentos em que me tinha de impor e conseqüentemente não ter apostado noutra tipo de atividades com eles. No que diz respeito há relação professor-aluno em nada afetou, em relação à possibilidade de ter experienciado mais situações de aprendizagem, aí sim, afetou bastante. Tinha receio de “tropeçar” e de ficar “à mercê” dos alunos. Procurei não ser muito autoritário, pois a meu ver uma pessoa autoritária faz com que as pessoas que estão em seu redor se afastem em vez de se aproximarem. Tentei ser um professor compreensivo, ajudar e ensinar da maneira mais harmónica possível, não levantando o tom de voz, mas também não dando espaço para eles se “soltarem” muito, pois isto poderia fazer com que “se lhes desse a mão, ficar-me-iam com o braço”.

Para que as aulas decorram de forma harmoniosa é necessário que haja uma combinação de ambos os lados, professor e respetivos alunos. É necessário que o professor tenha em si o conhecimento e a comunicação, isto é, distribuir os exercícios da melhor maneira, explicá-los, dar feedback da melhor forma, ou seja, nunca apontando o erro para um aluno que esteja sempre a falhar, corrigir e ficar a ver antes de virar as costas e ter em atenção ao tempo dado para a prática e para o descanso. Se houver um desequilíbrio na relação tempo de atividade e tempo de descanso o resultado será negativo. Por um lado, temos alunos demasiado relaxados durante uma aula de educação física, por outro também não podem ficar demasiado fatigados, no

início/meio da aula, porque senão o restante decorrer da mesma não irá ser produtivo. Fica-me na experiência que para planear é preciso conhecer, para conhecer é preciso estudar, investigar, procurar. O professor deve partir à busca deste conhecimento para lecionar, pois sem um objetivo o resultado final será uma mera reprodução do que este previu que iria ser. Para que a aula decorra de acordo com as expectativas do docente, o conhecimento que deve adquirir envolve não só o conhecimento nas diferentes modalidades como também o conhecimento a cerca dos seus alunos, comportamentos, formas de estar, relações dentro e fora da aula, rivalidades, entre outras. Segundo o filósofo francês Alain (1986), referiu que mais importante que conhecer aqueles que se instruem, é conhecer bem o que se ensina. O trabalho do professor consiste na construção de práticas docentes que conduzem os alunos à aprendizagem.

Desde o início que a PC alertou por causa da correção dos erros, sempre nos disse para ao corrigir não virar as costas, pois o aluno poderia estar a fazer mal outra vez e sem nós estarmos a observar, depois de corrigir, a falha seria constante. Os alunos compreendem com mais facilidade quando as novas informações que lhes são transmitidas são estruturadas e relacionadas com experiências vividas anteriormente, quando recebem feedbacks adequados sobre o seu desempenho (Morine-Dersheimer & Kent, 1999). Creio que, nesta vertente estive sempre, ou quase sempre, atento a este pormenor. A ajuda do PO foi uma mais valia neste tipo de situações também, porque quando estava em reuniões com o mesmo salientava sempre a importância de saber transmitir aos alunos aquilo que pretendíamos que eles fizessem e não me limitar a demonstrar o exercício, pois eram passos importantes para a transmissão de conhecimentos e de comunicação.

Posto isto a eficácia que o professor tem em transmitir aos alunos o conhecimento irá refletir-se posteriormente na avaliação. “Em termos ideais pretende-se que a avaliação seja relevante e justa; rigorosa e credível; benéfica e prudente. Em termos práticos, não há avaliação no singular, sem conflito de interesses, infalível, cristalina e absolutamente imaculada. Para ser de qualidade, a avaliação necessita de ser contextualizada em termos culturais, sociais e institucionais.” (Graça, Batista & Moura, 2019, p. 55).

A avaliação foi onde senti mais pressão ao longo do ano letivo, porque me senti obrigado a colocar o afeto que os alunos demonstravam para comigo. Fiz por ser o mais rigoroso possível focando-me no método de avaliação e deixando as relações de lado. Numa escala em que a avaliação é de 1 a 5 é difícil distinguir alunos uma vez que não temos um meio muito grande para distinguir alunos. Talvez me sentisse mais à vontade numa escala de secundário em que a escala vai do 0 ao 20, a meu ver é mais justo. Uma das minhas preocupações foi sempre ao dar uma determinada nota a um aluno e outro mais fraco acabasse com a mesma nota, de como eu iria justificar.

O tipo de avaliação que optei por utilizar foi a avaliação criterial, porque este tipo de avaliação foca-se nos domínios de um conjunto particular de objetivos (Rosado & Silva, 1999). Uma das principais preocupações que tive em avaliar os alunos foi em atletismo dado ao número limitado de aulas. Só pensava em como iria introduzir os conteúdos numa aula e, praticamente, na aula seguinte já os estava a avaliar. Foquei-me nos critérios de êxito, em cada uma das três modalidades, e ao longo da aula de avaliação ia corrigindo constantemente de uma forma geral, deixando a avaliação com tempo suficiente para que os alunos pudessem repetir caso algo lhes tivesse corrido menos bem. Para além de avaliar os conteúdos tentei, da melhor forma, avaliar os alunos através do questionamento e de ações, isto quer dizer que, no caso do atletismo questionava acerca dos critérios de êxito e em desportos em que apliquei os componentes do MED consegui ver se os alunos que não estavam a jogar conseguiam saber as regras enquanto eram árbitros ou estavam na mesa de estatística. Na ginástica como trabalharam mais em conjunto a avaliação foi feita segundo o que o grupo conseguiu realizar ao longo 6 tempos de 45 minutos. Por isso ao avaliei o grupo como um todo e de forma continua, da evolução e empenho ao longo de cada aula.

Infelizmente a minha experiência com as avaliações diagnósticas foi pouca, isto porque e como referi anteriormente as reduções de aulas terem sido grandes, realizando apenas duas, basquetebol e futebol por serem aquelas com mais aulas lecionadas. Caso tivesse aplicado esta avaliação em todas as modalidades, os alunos nem tempo tinham para conhecer as mesmas. Para a realização deste tipo de avaliação centrei-me nos conteúdos

que iria abordar. A avaliação é uma das fases fundamentais do desenvolvimento curricular, centrando-se na avaliação do processo e dos resultados obtidos (Zabaliza, 1992).

Para enriquecer todo o processo falado até aqui as observações foram algo que me ajudaram bastante. No início do ano letivo foi-nos dito que iríamos ter de observar aulas da PC e dos nossos colegas do NE. Comecei a notar na adoção de hábitos que a PC tinha e posteriormente pude também aproveitar exercícios realizados pelos meus colegas. Sem dúvida que, a observação nos faz crescer enquanto pessoas e enquanto profissionais. Debater todo este processo de ideias e costumes veio enriquecer o que até hoje construí, enquanto professor.

Com estas observações pude ver as diferenças entre as cinco turmas em que estive presente, nomeadamente a nível de comportamento, gosto dos alunos, maturidade, desempenho, evolução, entre outras. Não houve uma turma que fosse igual a outra, portanto, deu para ver diferentes formas de organizar as aulas, formas de como instruir e níveis de controlo. Siedentop (1983), dá-nos quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo estas a instrução, a gestão da aula, o clima e o controlo da turma.



#### **4. Mais do que dar aulas**

Um dos pontos de exigência no EP era a participação na escola e relação com a comunidade, por isso um dos meus deveres enquanto estagiário era o de envolver-me não só nas aulas, mas também em tudo aquilo que dizia respeito ao desporto e à EF. Estas envolvências focaram-se no Desporto Escolar, visitas de estudo, atividades não letivas, reuniões do departamento de expressões e conselhos de turma.

Quanto ao desporto escolar a escola apenas possuía dois, basquetebol e dança e a PC deu-nos a opção de criar algo novo ou de ficar numa destas duas. Uma vez dada a possibilidade da criação de uma nova modalidade no Desporto Escolar fiz questão de me chegar à frente e iniciar com o Andebol, por ser o desporto que mais gosto e acompanho. Falei com os meus colegas sobre a minha ideia e rapidamente concordaram em ajudar-me a realizar esta tarefa. Durante o primeiro período estivemos sempre a crescer, no sentido de que a adesão nunca baixou, embora para nosso azar apenas duas turmas tivessem a possibilidade de poder participar por causa do horário escolar. Inclusive, alguns dos alunos das minhas turmas perguntaram se não dava para ser noutra horário e apesar de várias tentativas não nos foi possível alterar nem a hora nem o dia. A única coisa que conseguimos foi colocar alguns deles no Andebol da FADEUP. A meio do segundo período o cenário inverteu-se e a maioria dos alunos começou a mostrar desinteresse e vontade para continuar ficando num total com dois praticantes o que nos fez acabar com a prática da modalidade, com muita pena minha.

Nem tudo foram más notícias, pois o feedback que recebi dos alunos quando abordaram a disciplina de andebol foi positivo e igualmente por parte do professor com quem falei, o que me deixou mais feliz em saber que tinha contribuído para o desenvolvimento de alguns alunos.

As visitas de estudo eram algo que me estavam a entusiasmar, mas por causa da quarentena tudo que tínhamos planeado para o último período foi desfeito. A única visita de estudo que conseguimos realizar foi a ida ao Club Sportivo Nun'Alvares em que conseguimos levar cada uma das turmas pertencentes ao núcleo de estágio. Ficaram por fazer a ida ao Parque Aquático

de Amarante, a ida ao Museu do Futebol Clube do Porto e também a ida a Peniche para fazer surf.

As atividades não letivas foram bastantes e sem dúvida uma mais valia para mim e para os alunos, aprendi vários pormenores sobre desportos que desconhecia e que foram instruídos por pessoas estranhas à escola. Dito isto, os alunos aprenderam não só a parte prática como também a parte teórica de muitos desportos, nomeadamente ténis, ténis de mesa, boccia e goalball. Para além destas e entrando num espírito mais competitivo e desta vez organizado pela escola, os alunos tiveram a oportunidade de participar nos Jogos da Conquista - Rota de Fernão de Magalhães, mega sprint, mega salto e corta-mato. Como passaram alguns dos alunos no corta-mato e foram qualificados para participarem a nível distrital tive mais uma oportunidade de participar num contexto fora do ambiente escolar. As restantes atividades que iriam completar o terceiro período seriam o jiu-jitsu e a patinagem.

Gostaria de poder ter participado nas restantes atividades com as minhas turmas por ser a primeira vez que exerço esta profissão e estes terem sido os meus primeiros alunos. Infelizmente nem tudo que queremos às vezes é possível de alcançar, mas cabe a cada um de nós esforçarmo-nos mais para que futuramente estas pequenas infelicidades se poderem tornar em felicidade.

## 5. A maior aprendizagem enquanto profissional

### 5.1 Diário da Pandemia – Adaptação à Nova Realidade

Sem dúvida alguma que a fase que exigiu mais durante este ano letivo foi a do estado de calamidade. Com o encerramento das escolas novas formas de trabalhar tiveram de ser procuradas. Foi algo novo, difícil e bastante confuso nos primeiros momentos da quarentena. A preocupação do que iria ser da EF neste contexto era uma incógnita para mim porque nunca tive de lidar com nada semelhante. Não só para mim para penso que para todos esta nova adaptação do ensino trouxe prós e contras.

A EF é uma disciplina em que os alunos utilizam o corpo como ferramenta de trabalho, onde convivem uns com os outros sem estarem sentados em secretárias, sem estarem parados.

- Como é que há uma desvalorização tão grande aquando comparado com outras disciplinas que são “mais importantes” do que a nossa?
- Porque é que as pessoas estão preocupadas em contratar personal trainers durante este estado de calamidade que estamos a viver?
- Qual é a diferença entre a atividade física proporcionada por esses personal trainers e a atividade física que um professor de Educação Física pode proporcionar?
- Para os adultos é importante manterem-se em forma e saudáveis durante esta fase enquanto que as crianças apenas têm a obrigação de estudar?
- Porque é que se continua a desvalorizar-se esta disciplina?

São perguntas com respostas simples para alguns, mas que para outros têm significado. Isto tudo para dizer que o tempo disponibilizado para a Educação Física durante o período de quarentena que vivemos/continuamos a viver ficou ainda mais reduzido. Um período em que o movimento deveria e deve ser importante não só para os adultos como também para as crianças. A meu ver há um problema que deve ser resolvido.

No início do terceiro período fiquei muito confuso da maneira como iriam ser dadas as aulas e a perguntar-me qual seria a melhor maneira de manter os alunos em atividade sem estar a ver o que estavam a fazer. Este pequeno momento ficou esclarecido quando nos (estagiários) foi dito que as aulas iriam ser lecionadas via “Zoom”, mas que só iriamos ter trinta minutos semanais com cada uma das turmas. Este tempo é muito reduzido para a prática do exercício físico, por isso a opção que a professora cooperante nos apresentou foi mais “apetecível” na minha opinião. Esta opção consistia na elaboração de um plano de atividades em que o meu papel enquanto professor era fornecer exercícios para os alunos e que ao mesmo tempo fossem exercícios que qualquer pessoa pudesse fazer sem que para isso precisassem de gastar dinheiro. A função dos alunos era, uma vez enviado o documento para a plataforma “Classroom” com os exercícios, gravar e/ou tirar fotos para enviar para os e-mails que constavam no final do documento enviado. E-mails esses que pertenciam tanto a mim como à professora cooperante.

Para que as aulas não fossem só à base de treino funcional decidimos por bem elaborar outro tipo de atividades, inclusive uma delas está no Facebook da FADEUP que foi uma dança criada pelos alunos sobre a COVID-19. Para além disto, atividades como a criação de material do Polibat e conhecimento desta modalidade também foi algo de novo para os alunos que decidimos implementar. No entanto surgiu outra questão. Não sabíamos a situação económica e familiar de cada aluno ou das possibilidades que tinham de responder a este tipo de situação. Lidei com vários casos, embora que indiretamente, como alunos com possibilidades em que uns faziam e outros não e também com alunos sem as mesmas possibilidades, como o caso da internet, mas que mesmo assim faziam os trabalhos realizados, de igual forma, uns sim e outros não. Penso que, a vinda do vírus acentuou este tipo de desigualdades escolares, sociais e económicas, enquanto que presencialmente isto não acontecia, porque o ambiente escolar transmite-nos a sensação de uma homogeneidade entre alunos, ou seja, a escola consegue distanciar estas diferenças em certa parte.

Como referi anteriormente, as plataformas online ajudaram bastante naquilo que foi o desenvolvimento do último período do ano letivo 2019/2020.

Começando por falar da plataforma “Zoom”, uma plataforma que fornece um serviço de conferência remota que combina chamadas de vídeo e que desta forma pude falar com os meus alunos, com internet. Quanto pretendia marcar uma aula síncrona, agendava e enviava o link para a plataforma da “Classroom” onde todos os alunos inscritos, da minha turma, estavam inscritos. A “Classroom”, da Google, foi outra aplicação fulcral e indispensável para a partilha das tarefas, pois é um sistema que simplifica a criação, a distribuição e a avaliação de todos os trabalhos inseridos.

Já falamos dos prós e agora vamos aos contras. Um dos motivos por preferir criar um guia para os alunos realizarem os exercícios em casa em vez de uma aula síncrona no “Zoom” foi por causa dos problemas que a internet pode causar, pois todos sabem que todas as informações que colocamos na internet e plataformas que usamos funcionam através de “Internet Protocols Address”, conhecidos como IP’s. Cada vez que nos conectamos a uma destas plataformas temos imediatamente os nossos dados pessoais expostos, o que faz com que possíveis “hackers” tenham acesso às nossas informações pessoais e possam entrar facilmente na plataforma que estamos a utilizar para falar com os nossos alunos. Agora imaginemos que estamos a dar uma aula e de repente uma pessoa completamente anónima entra no “Zoom” e “rouba” as informações de cada aluno ou pais.

Outro problema deste método de ensino é a dificuldade de perceber se os alunos de facto aprenderam o que lhes foi transmitido, se eles têm alguém a quem pedir ajuda em casa. Também não podemos obrigar os alunos a ter os microfones e câmaras ligados, pois estes podem alegar não ter e consequentemente irem fazer outra coisa enquanto a aula decorre, que a meu ver aconteceu com muita gente. Ainda relacionado com este tema, não os podemos obrigar comprar ou a ter uma câmara ligada porque não conhecemos as suas dificuldades no seio familiar. Por falar em dificuldades, temos ainda o caso de famílias sem internet, sem computadores ou sem telemóveis, estes alunos não podem comparecer às aulas síncronas de forma alguma. No meu caso em específico tive três alunos a passar por essas dificuldades, mas conseguiu-se fornecer uma alternativa aos pais para que estes alunos conseguissem, embora ausentes das aulas, realizar as atividades propostas

pelos professores. Muito resumidamente, no início de cada semana os professores enviavam uma ficha de trabalho para a direção da escola para esta ser impressa e, assim, os pais conseguiam ir recolhê-las à escola, levá-las para casa e entregá-las feitas, pelos alunos, até sexta-feira. Este método em EF pode ser utilizado, embora sem garantia que os alunos realizem as atividades práticas. O que a PC propôs foi enviar na mesma a parte prática, mas colocar uma parte teórica. Desta forma teríamos a certeza de que os alunos fariam pelo menos a parte da cultura desportiva.

Este sistema parece bem mais simples que as aulas, ditas, presenciais, no entanto, sentia o cansaço vindo não só dos alunos quando falava com eles, mas também o meu. Estar a trabalhar diante um computador o tempo todo é desgastante e desmotivador. O ensino à distância foi bom do ponto de vista sanitário, porque ajudou-nos a aprender outras formas de comunicação, mas do ponto de vista educativo nem tanto, porque perde-se a essência do convívio entre jovens e entre professores, a meu ver.

O mais difícil durante estas dez semanas foi sem dúvida o método de avaliação. Avaliar alunos que não entregam nada e que dizem não ter internet para recolher as tarefas de aula foi complicado. Em conversa com a PC ficou definido, caso quiséssemos, fazer da seguinte forma.

- Mais 1 valor, se possível, para quem entregou tudo e cumpriu com os prazos.
- Ficar com a nota do período passado, caso tivesse apresentado apenas algumas das tarefas propostas.
- Menos 1 valor para quem não tivesse tido alguma participação.

Aceitei realizar desta forma a avaliação por conhecer minimamente a minha turma e saber se eles faziam alguma tarefa em umas disciplinas ou não noutras. Penso que no meu caso em específico esta avaliação fora a mais adequada.

## **5.2. Participação especial**

Uma das tarefas incutidas no estágio profissional foi a realização de uma atividade que fosse da nossa responsabilidade e não da escola.

Decidi aproveitar o facto de toda a gente estar em casa e então colocar esta atividade em prática, pois já o tinha tentado antes por duas vezes, mas a resposta foi sempre a mesma “nesse horário não me é possível, desculpa”. A minha atividade consistiu na consciencialização dos alunos para a importância do exercício físico e da alimentação. Assim, falei com um técnico do exercício físico/profissional na área do fitness para uma mini palestra. Nesta aula, o convidado falou sobre as variantes que o mundo do fitness pode ter e qual o objetivo comum, falou do tema principal, os benefícios do exercício físico para o ser humano, explicou o que era a nossa força e o que a produzia e falou sobre a nutrição, mas deu uma opinião pessoal.

## **5.3. Tentar perceber a realidade dos meus alunos – o que era o meu estudo e o que passou a ser**

A área três remete-nos para o desenvolvimento profissional ao longo do ano letivo, refletindo sobre aquilo que vivemos durante estagiários de EF tendo como base o contexto em que estamos inseridos, tudo o que vivenciámos e aquilo que foi o nosso produto final de forma a podermos, futuramente, aprender com estas experiências.

Todo este processo foi traçado e acompanhado por aqueles que me prestaram apoio, sobretudo o PO que sempre se mostrou disponível para me ajudar. Quanto aos restantes professores da Escola que me “acolheu” valeram as conversas, as opiniões, as ajudas e a partilha das experiências. Sem dúvida alguma que tanto a PC como os meus colegas do NE tiveram influência sobre o meu ensino enquanto professor, pois com as reuniões feitas ao longo destes dois períodos o meu conhecimento e formas de ver a EF enquanto professor apenas ganharam mais ênfase.

Espero que futuramente estas aprendizagens me ajudem a ser um professor completo e não apenas bom, quero dizer com isto que, quero ser um professor que consiga refletir e tomar as decisões corretas, ser justo, conseguir cativar os alunos para a prática do exercício físico e fazer por me inserir num papel de aluno quando tomo uma decisão em vez de apenas saber o que estou a lecionar.

Sem contar com a fase que estávamos a atravessar o meu estudo inicialmente seria virado para a inclusão, pois a revolta no final das aulas, nas modalidades coletivas, era grande chegando mesmo a ver uma aluna a sair do balneário a chorar. Estas insatisfações, pelo o que consegui apurar, era não só pelo mau perder como também da insatisfação face a performance da equipa. Os meus alunos ainda não percebiam que não eram todos iguais e que uns conseguiam melhor e outros conseguiam, embora a um ritmo mais lento.

No início do ano foi-me dito que ia ficar com uma turma muito calma, que não dava problemas e que faziam tudo que se pedisse, embora o forte desta turma não fosse a minha disciplina. Com o passar do tempo fui-me apercebendo que eles para uma turma eram bastante conflituosos quando se tratava de fazer competições entre eles, muitos têm mau perder e preferem fazer as coisas sozinhos do que trabalhar em equipa. Como exemplo muito claro disso tive a modalidade de basquetebol onde dei aos melhores alunos, naquela modalidade, o papel de capitão e os encarreguei de ajudarem os seus colegas a ultrapassarem as suas dificuldades enquanto equipa. As aulas iam passando e os problemas iam surgindo dentro da equipa. O que acontecia numa fase inicial era o conflito entre o grupo em que os capitães se apoiavam no segundo melhor jogador e tratavam do resto sozinhos, quem ficava de fora era sempre “o elo mais fraco”, em vez de ajudarem a equipa a melhorar criticavam. Costumava falar com eles, capitães, no final da aula e tentava explicar qual o objetivo por trás do papel de capitão, conseguindo com que a atitude deles, para com os colegas de equipa, mudasse de aula para aula.

Quase resolvido este problema, surgiu um novo. Desta vez, o problema não estava dentro da equipa, mas sim quando jogavam entre si e com os árbitros. O resultado de tudo que tentasse era sempre o mesmo, os mais fracos ficavam de fora, os capitães desta vez já se apoiavam um pouco mais nos

colegas, mas não o suficiente, e como tinham mau perder para não culparem a equipa, culpavam o árbitro e a equipa que estava a ser “beneficiada” argumentava contra. No final das aulas iam para os balneários sempre chateados uns com os outros e mesmo na aula seguinte conseguia sentir a tensão entre eles.

Por isso decidi por bem que o meu projeto de estágio fosse algo que os orientasse para o que é ser uma verdadeira turma, o que é ser amigo, saberem ganhar e sobretudo saberem perder. Daí numa primeira fase o meu tema de investigação tivesse sido a inclusão e consciencializá-los que eles estavam a levar a competição demasiado longe.

Para tentar resolver este problema, durante o segundo período, comecei a ler o livro de David Kirk lançado em 2010 com o título “Physical Education Futures”. O seu primeiro capítulo refere-se a uma diversidade de pontos que remetem para a construção social da EF. Kirk (2010) diz-nos que há professores inovadores que ensinam através do TGfU e outros usam estilos de ensino recíprocos, com guias de descoberta e soluções de problemas para obter resultados positivos. Este pequeno excerto foi uma das razões para ter começado a usar os jogos de ensino para a compreensão nas modalidades coletivas, mais concretamente, no Tag Rugby e que possivelmente iria continuar a optar por causa do resultado obtido. A influência que este modelo de ensino teve foi bastante satisfatório, aquando comparado com outras modalidades coletivas., porque os alunos à medida que iam jogando e memorizavam as regras corrigiam-se uns aos outros sem que eu tivesse de intervir. Da minha parte bastou transmitir uma vez as regras e a forma de jogar para que eles se tornassem donos do seu próprio jogo.

Infelizmente não li o livro todo, embora tenha curiosidade em acabá-lo, pois o autor dá-nos várias perspetivas do que é ser professor ao alegar que existem professores que conseguem progredir na aprendizagem de alguns alunos genuinamente e que outros que chegam aos pupilos através de uma prática caricaturada da EF, isto é, conseguem transmitir-lhes o gosto da atividade física pelas qualidades que possuem. Ainda faz referência àqueles que desistiram do ensino por causa de falharem. Li esta parte cuidadosamente, porque durante o final do primeiro período e início do segundo estava

insatisfeito, deixando-me ir abaixo e ponderando afastar-me do ensino, pois sentia que estava a falhar. O que me motivou a continuar foi a empatia criada com os alunos e a satisfação que eles mostravam para comigo. Após a implementação do TGfU e de ver o sucesso que este estava a ter para a minha turma, fiquei novamente motivado para desempenhar o papel de professor.

Achei o livro bastante interessante e depois de obter os resultados que queria ter visto acontecerem mais cedo, segui para o segundo capítulo onde o tema se debruçava sobre a definição da EF e a possibilidade da “id<sup>2</sup>”, isto é, ideia da ideia. Neste tema pude encontrar dois subcapítulos interessantes que fazem referência às possibilidades da ideia da ideia da EF e dos problemas relacionados a este tema, que acabei por não o ler por completo, por causa da interrupção das atividades letivas. Há uma parte que me deixou intrigado. O filósofo John Wilson (2003) reconhece que para fazer sentido um diverso e complexo conjunto de práticas, ao aplicar esta ideia da ideia da EF, devemos imaginar a possibilidade de haver alguma semelhança entre práticas. Comecei, imediatamente, a pensar no caso do meu desporto, o Andebol, que infelizmente não o lecionei com a minha turma residente, e a procurar respostas para a afirmação do filósofo. Era algo que tinha em mente, também, para o terceiro período, mas com a chegada do vírus não consegui levar esta pesquisa para a frente e que estava a pensar em continuar no terceiro período.

Por isso e para tentar perceber qual foi a perspetiva dos meus alunos fase à situação que se instalou no último período, decidi criar uma série de questões e pedi a colaboração das crianças que mais tinham participado e entregue trabalhos ao longo do período, cinco pessoas. As questões que coloquei foram três e para debate-las utilizei a plataforma “Zoom” onde passamos perto de uma hora a debruçar sobre o que foi o ensino à distância.

As questões foram as seguintes:

1. Que principais diferenças e dificuldades é que sentiram durante este período de quarentena?
2. O que é que vos motivou para realizarem a prática?
3. Que influência é que este ensino à distância teve no vosso ponto de vista?

Todos os alunos concordaram com o que foi dito e à medida que iam acrescentando nenhum deles discordava e acabava mesmo por completar as respostas dos colegas.

#### Resultados que consegui obter:

1. A resposta dos alunos à primeira questão veio revelar que as principais diferenças foram a falta de poder partilhar as experiências com os colegas, que se sentiam vazios ao fazer a prática de exercício físico, pois não era a mesma coisa com a ausência dos colegas de turma. Também salientaram ter uma interação muito positiva quando estavam na escola, porque conseguiam partilhar e esclarecer dificuldades quando não percebiam um exercício ou tarefa a desempenhar com o professor e que em casa era mais difícil, estando à espera que alguém lhes respondesse ou terem de procurar o que era pretendido através da internet. O primeiro fator referido por todos foi a falta de motivação de fazer exercício em casa, pois tinham sempre algo com que se distrair.

Quanto às dificuldades sentidas e que me deixou incrivelmente surpreso foi a de sentir menos pressão por parte do professor. Os alunos entrevistados disseram que no início foi um alívio, mas à medida que os dias iam passando a falta de alguém os “controlar” era sentida. Isto porque, com fotos e vídeos não tinham a perceção correta dos exercícios e sentiam a necessidade de querer fazer bem e não fazer por fazer. Sentiam falta do feedback por parte do professor. A solução que um dos alunos conseguiu foi recorrer à ajuda de uma irmã mais velha, os restantes tinham irmãos mais novos ou pais a trabalhar.

2. A segunda pergunta foi aquela que em que surgiu mais excitação nas respostas, por incrível que pareça, até que depois de muito debate entre os alunos e de tê-los ajudado a compreender melhor a questão, estes se tenham começado a desenvolver. Numa fase inicial da conversa as repostas foram as mais simples e que já estavam à espera de ouvir, “melhorar a nota” e “continuar a fazer exercício”. Posteriormente as respostas de interesse mais relevante começaram a surgir. Pelo que consegui apurar os membros familiares tiveram um impacto bastante forte, não sendo a mesma coisa que

estar com o professor, foram ajudados por quem tinham por perto embora de uma forma mais motivacional ou de provar a esses familiares que conseguiam para que pudessem ter orgulho perante aquilo que estavam a fazer. No caso referido acima do aluno que pediu ajuda à irmã mais velha, esta via esta figura como algo a ser seguido e essa foi a sua fonte de inspiração para a prática. Não poder sair de casa foi outro fator que levou estes alunos a motivarem-se a realizar as tarefas por não poderem sair de casa e ao mesmo tempo por não haver meio de distrações.

Para vermos a importância da EF, os alunos alegaram que a disciplina os ajudou a sair de frente do computador, onde passavam várias horas do dia e que em termos de trabalho mental fora muito menos desgastante. Para além deste fator, para aqueles que praticavam desporto fora da escola, a EF foi um fator benéfico para não ficarem parados, pois para alguém que está habituado a se mexer, ficar parado de repente foi algo negativo.

E claramente houve uma resposta para agradar ao professor, sendo esta nem mais nem menos do que conseguir provar ao docente que era capaz mesmo sem ajuda.

3. A última pergunta veio mudar a visão dos alunos em certa parte, respondendo a esta num sentido mais global. Os educandos referiram que conseguiram perceber que muitos dos professores se preocupavam mais do que aquilo que eles pensavam. Durante as aulas presenciais acharam que muitos dos docentes eram teimosos e que faziam tudo à maneira deles, mas face a esta situação perceberam que nem tudo era para os prejudicar. A autonomia foi outro aspeto falado no sentido de que tiveram de aprender a mexer com as novas plataformas, já referidas neste relatório, terem de ser organizar em termos de tarefas a cada uma das disciplinas e que não foi fácil, mas que aos poucos conseguiram perceber a dificuldade do que era fazer tudo por eles próprios. A força de vontade foi algo proferido pelos alunos uma vez que na escola tinham o apoio, o incentivo do professor e que em casa o apoio tinha um significado distinto.

Posso garantir totalmente que estas respostas foram as mais honestas, porque tive a sorte de estabelecer o que tanto queria, a relação professor-aluno e sei que de agora em diante deixei de ser professor destas crianças, mas passei a ser um amigo e em alguém cuja confiança é mútua.



## Referências

- ALAIN (1986). *Propos sur l'éducation*. Paris: Quadrige/PUF, primera edición, 1932.
- BIRMINGHAM, C. (2004). Phronesis: A model for pedagogical reflection. *Journal of Teacher Education*, 55 (4), 313-324.
- AQUINO, Julio Gropa. A relação professor-aluno: do pedagógico ao institucional. São Paulo: Summus, 1996.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição, Lisboa, Livros Horizonte.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., & Costa, F. (2001). Reajustamento do Programa Educação Física do ensino básico 3º Ciclo. Ministério da Educação p.10-27
- Brophy, J. E. (1979). *Teacher Behavior and its Effects*. In *Journal of Education Psychology*, 71, (6), 1979, (733-750)
- Graça, A., Batista, P., & Moura, A. (2019). Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019). *Avaliação em Educação Física – Perspetivas e desenvolvimento*. SPEF (Omniserviços): Lisboa.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 7(3), 401-421.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos - Ensinar a jogar*. Porto: Editora FADEUP.
- Kirk, David. (2010). Kirk, D. (2010) *Physical Education Futures* London: Routledge.
- Martin-Baró, I. (1992). *Acción y ideología – Psicología Social desde Centroamérica*. San Salvador: UCA Editores.

MORINE-DERSHIMER, G.; KENT, T. The complex nature and sources of teachers' pedagogical knowledge. In: GESS-NEWSOME, J.; LEDERMAN, N.G. (OrgS.). *Examining pedagogical content knowledge*. Boston: Kluwer Academic, 1999. p.21-50.

NÓVOA, A. (2008). *Anti-intellectualism and Teacher Education in the 21st century. Is there any way out?* *Zeitschrift für Paedagogische Historiographie* (Zürich), 14 (2), 101-102.

Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Rosado, A., & Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. *Estudos de Pedagogia do Desporto*, Edições FMH, 6, 21-44. Retrieved from <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/conceitos.htm>.

Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education* (2 ed.): Houston: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1994). *Quality PE through positive sport experiences: Sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Taylor, A. P., & Vlastos, G. (1983). *School Zone: learning environments for children*. Corales, New Mexico: School Zone.

VEENMAN, S. (1984). Perceived Problems of Beginning Teachers. *Review of Educational Research*, 54 (2), pp. 143-178.

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Canada: University of Calgary.

Wilson, J. (2003) 'The concept of education revisited', *Journal of Philosophy of Education*, 37: 101-8.

ZABALZA, Miguel. *Planificação e desenvolvimento curricular*. Porto: ASA, 1992.

## Anexos

### Anexo 1 – Planejamento Anual de EF

#### Planeamento Anual Geral de Educação Física

#### 1º PERÍODO

1º Período				
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
<b>Semanas</b>	16 – 20 23 – 27	30 – 04 07 – 11 14 – 18 21 – 25 28 - 31	04 – 08 11 – 15 18 – 22 25 - 29	02 – 06 09 – 13 16 - 17

1º Período	2ºCEB		3ºCEB
	5ºano	6ºano	
	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (4)
Atletismo (12) Salto em comprimento Corrida de velocidade Lançamento da bola	Atletismo (12): Salto em altura/tesoura Corrida de precisão Lançamento do peso	Basquetebol (12)	
Badminton (11)	Badminton (11)	Atletismo (12) <b>7º ano:</b> Salto comprimento corridas estafetas lançamento do peso <b>8º ano:</b> Salto em altura (fosbury flop) corrida de barreira lançamento do dardo <b>9º ano:</b> Tripla salto Velocidade/barreiras Peso e dardo	
Jogos (12)	Basquetebol (12)	Badminton (11)	
<b>Nº total de aulas: 39 /40</b>			

## Planeamento Anual Geral de Educação Física

### 2º PERÍODO

2º Período			
	Janeiro	Fevereiro	Março
<b>Semanas</b>	06 - 10 13 - 17 20 - 24 27 - 31	03 - 07 10 - 14 17 - 21 27 - 28	02 - 06 09 - 13 16 - 20 23 - 27

	2ºCEB		3ºCEB		
	5º ano	6º ano	7ºano	8ºano	9ºano
<b>2º Período</b>	Futebol (8)	Futebol (8)	Andebol (12)	Futebol (12)/(8)	Futebol (12)/(8)
	Dança (8)	Dança (08)	Tag-Rugby (12)	Tag-Rugby (12)/(8)	Tag-Rugby (12)/(8)
	Ginástica (10)/(08) <b>Solo:</b> Rolamento engrupado F/R Pino de cabeça Elementos de equilíbrio, flexibilidade e ligação <b>Aparelhos:</b> Salto de eixo boque	Ginástica (10)/(08) <b>Solo:</b> Rolamento MI afastados F/R roda Elementos de equilíbrio, flexibilidade e ligação <b>Aparelhos:</b> Minitrampolim	Ginástica (12) <b>Solo:</b> Rolamentos Pino de braços Roda Elementos de equilíbrio, flexibilidade e ligação. <b>Aparelhos:</b> Saltos de eixo e entre-mãos no boque e plinto	Ginástica (12)/(8) <b>Solo:</b> Acrobática <b>Aparelhos:</b> Minitrampolim	Ginástica (10)/(8) <b>Solo:</b> Rolamento MI estendidos F/R Rondada Coreografia de grupo com todos os elementos gimnicos
	Andebol (10)/ Natação (12)	Andebol (10) / Natação (12)		Natação (12)	Natação (12)
	<b>Nº total de aulas: 36</b>				

## Planeamento Anual Geral de Educação Física

### 3º PERÍODO

3º Período			
	Abril	Maio	Junho
<b>Semanas</b>	14 - 17 20 - 24 27 - 30	04 - 08 11 - 15 18 - 22 25 - 29	01 - 04 (9ºano) 08 - 09

	2ºCEB		3ºCEB		
	5º ano	6ºano	7ºano	8ºano	9ºano
<b>3º Período</b>	Voleibol (12)	Voleibol (12)	Voleibol (12)	Andebol (12)	Voleibol (10)
	Luta (8)	Luta (8)	Dança (8)	Dança (8)	Dança (08)
	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (4)	Aptidão Física (3)
	<b>Nº total de aulas: 24 (9º) e 25 (5º,6º, 7º e 8º)</b>				

## Anexo 2 – Ficha de caracterização dos alunos

### FICHA BIOGRÁFICA DO ALUNO

#### a. Identificação do aluno

Nome \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Ano\_\_ Turma\_\_

Data de Nascimento\_\_ - \_\_ - \_\_ Idade\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Conselho \_\_\_\_\_ Distrito \_\_\_\_\_

Nacionalidade \_\_\_\_\_

E-

mail \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### b. Dados do Encarregado de Educação

Nome \_\_\_\_\_ Grau de  
parentesco \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Contacto \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_

#### c. Constituição do Agregado Familiar

Nome \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Idade\_\_

Grau de parentesco \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_ Habilitações  
literárias \_\_\_\_\_

Nome\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Idade\_\_\_\_

Grau de parentesco\_\_\_\_\_ Profissão\_\_\_\_\_ Habilitações  
literárias\_\_\_\_\_

Nome\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Idade\_\_\_\_

Grau de parentesco\_\_\_\_\_ Profissão\_\_\_\_\_ Habilitações  
literárias\_\_\_\_\_

Nome\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Idade\_\_\_\_

Grau de parentesco\_\_\_\_\_ Profissão\_\_\_\_\_ Habilitações  
literárias\_\_\_\_\_

Nome\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Idade\_\_\_\_

Grau de parentesco\_\_\_\_\_ Profissão\_\_\_\_\_ Habilitações  
literárias\_\_\_\_\_

Nº total de irmãos:\_\_\_\_\_

d. Relativamente à saúde

Tem algum problema de saúde? Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

Para quem devemos ligar em caso de emergência?

Nome\_\_\_\_\_

Contacto\_\_\_\_\_

e. Relativamente à Educação Física

Gostas de Educação Física? Porquê?

---

---

---

f. Quais as modalidades que mais gostas e as que gostas menos?  
(Justifique)

Gosto mais de praticar:

- ---

---
- ---

---
- ---

---

Gosto menos de praticar:

- ---

---
- ---

---
- ---

---

g. Achas a Educação Física importante? (Justifique)

---

---

---

---

h. Para além da Educação Física, pratica alguém desporto?

Não\_\_ Quase nunca\_\_ Às vezes\_\_ Quase todos os dias\_\_

Todos os dias\_\_

Qual? \_\_\_\_\_ Federado\_\_ Por

lazer\_\_

Onde? \_\_\_\_\_

### Anexo 3 - Estrutura do Plano de Aula

Unidade didática:	Função Didática:	Professor:
Local:	Nº de alunos:	Ano:
Espaço:		Turma:
Data:	Hora:	Duração:
Material:		
Objetivos da aula:		
Cultura desportiva:		
Objetivos sócio afetivos:		
Aptidão física:		

	⌚	Situações de aprendizagem	Objetivos Comportamentais	Componentes Críticas	Esquema
Inicial					
Fundamental					
Final					

#### Anexo 4 – Algumas mensagens

Eu irei sentir a sua falta para o ano stor

5:46 da tarde

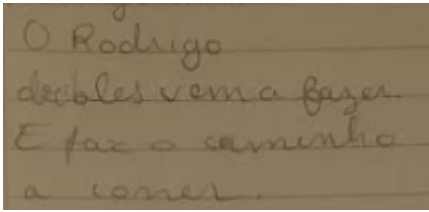
Obrigada stor! Eu vou fazer o meu melhor, só há uma coisa. Não quero que você vá embora.

8:44 da noite

Olá stor,  
Estou lhe a escrever isto para lhe agradecer o excelente professor e pessoa que foi com a turma ao longo deste ano.  
Infelizmente acabámos todos em casa e acho que o stor não merecia ter tido um ano de estágio assim, mas pronto estas coisas acontecem. Obrigada por tudo, por todas as aulas e por me ter ajudado naquilo. Admito que eu até gosto um bocado siahaha, e aqui entre nós atrevo-me a dizer que conseguiu chegar ao nível do stor [REDACTED]  
Espero que consiga alcançar aquilo que quer e que não se esqueça de nós, pq nós não nos vamos esquecer de si.  
Mais do que um professor um amigo.  
Obrigada mais uma vez ❤️

Eu preferia que estas coisas tivessem sido ditas pessoalmente e que o resto da turma tivesse dado a sua opinião também, tenho mesmo muita pena de que o ano não tivesse decorrido "normalmente", por isso o stor TEM de ir visitar nos 😁😁

Parte do poema do 6º ano...



“O Rodrigo

dribles vem a fazer

E faz o caminho

A comer.”