



O “planear, adaptar, superar” de um Professor Estagiário

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (ao abrigo do Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio).

Orientadora: Professora Doutora Paula Queirós

Miguel Fernando da Rocha Carvalho

Porto, setembro, de 2020

Ficha de catalogação

Carvalho, M. (2020). O *“Planear, adaptar, superar” de um Professor Estagiário*. Porto: Carvalho, M. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM, SUPERAÇÃO, TREINO FUNCIONAL

Dedicatória

A quem me proporcionou e me apoiou em todo o meu percurso:

Aos meus pais,

pela educação, pelos valores transmitidos, pelo amor e por me terem proporcionado esta oportunidade de me formar.

À minha irmã,

por estar sempre ao meu lado nos momentos mais difíceis, nível académico e pessoal e pela admiração que teve sempre para comigo.

À minha avó,

Apesar da vasta idade e de não perceber muito bem qual foi a profissão que escolhi, deu-me sempre os melhores conselhos para que eu conseguisse atingir os meus objetivos para que consiga ser “alguém na vida”.

Agradecimentos

Esta etapa que agora está a chegar ao fim é uma grande realização pessoal, apesar de nunca ter sido um sonho com o passar do tempo passou a ser um objetivo, mas isto só se tornou possível por ter ao meu lado as melhores pessoas e sem elas não teria conseguido levar o “barco a bom porto”. Sendo assim, sinto que tenho o dever de dar uma palavra de apreço para com quem me acompanhou e me marcou de forma muito positiva esta minha caminhada.

Aos meus pais, por terem construído uma família unida e por terem proporcionando aos seus dois filhos a oportunidade de se formarem. Obrigado por tudo o que fazem por mim e sei que neste momento estão orgulhosos do meu percurso.

À minha irmã, por todos os momentos que vivemos, por me mostrar que sou capaz de superar todas as adversidades da vida e por ter sido a minha primeira amiga.

À minha avó, pelos valores que me transmitiu e que me ajudaram a tornar na pessoa que sou hoje.

A todos os meus amigos da minha turma de mestrado, sem dúvida têm um grande sentido de camaradagem e de felicidade que foram essenciais durante este processo.

Aos amigos de longa data do Sameiro e do futebol, por me lembrarem e me proporcionarem momentos de convivência que nunca irei esquecer.

Ao FC Penafiel e todos os treinadores com quem convivi e convivo, por me terem feito crescer como treinador.

Aos meus atletas benjamins e infantis, por me ajudarem a evoluir dia após dia enquanto profissional e por conseguirem contagiar através da boa disposição que eles trazem para o treino no final de cada dia.

À minha amiga e colega do núcleo de estágio, pela cooperação, partilha e boa disposição que vivemos ao longo deste ano letivo.

Aos meus amigos Guinapo, Ricardo, Eugénio e José nunca me irei esquecer dos momentos vividos dentro daqueles carros, obrigado pelo vosso companheirismo e conselhos, sem dúvida foram essenciais para que eu nunca pensasse em desistir, mesmo quando as coisas não estavam a correr bem para mim. E nunca me esquecerei destas palavras “entramos nisto juntos e haveremos de acabar isto juntos”, mais uma vez um enorme obrigado.

Ao professor cooperante José Andrade, por me ter acolhido durante este ano letivo, pela transmissão de conhecimentos e experiências adquiridas ao longo de tantos anos como professor e a sua amizade é algo que irei levar para a vida.

À professora orientadora, por toda ajuda prestada, conselhos e opiniões que me ajudaram a refletir e a tornar-me um melhor professor.

À Escola Secundária de Valongo, tanto ao pessoal docente e não docente, que me acolheram de uma forma fantástica, fazendo-me sentir em casa.

A todos os alunos com quem trabalhei durante este ano letivo, tanto os da minha turma residente, os alunos do 6º ano de Sobrado e aos alunos da turma da minha colega de estágio, sem dúvida que ficaram para sempre no meu coração, por terem sido os meus primeiros alunos e me terem feito sentir um verdadeiro professor. Obrigado por toda amizade, respeito e humildade que tiveram para comigo e por terem sempre uma grande vontade de aprender.

A todos um enorme Obrigado!

Índice

Índice de Figuras.....	XI
Índices de Tabelas	XIII
Índices de Anexos.....	XV
Resumo	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1.Introdução.....	1
2. A minha caminhada.....	3
2.1. “Superação” em busca de um objetivo.....	3
2.2. As minhas pisadas no mundo do Desporto	5
2.3. A minha entrada na área do Desporto	5
2.4. A Escolha da FADEUP	6
2.5. Pensamentos de um estagiário antes de dar início ao seu ano de Estágio. 7	
3. Enquadramento à prática de Ensino	11
3.1. A meu ver o Estágio Profissional é	11
3.2. A minha “adaptação” à Escola Secundária de Valongo.....	12
3.3. Grupo Forte de Educação Física.....	15
3.4. Improvisação, adaptação e superação do nosso Núcleo de estágio FADEUP	16
3.5. A “minha turma”	17
4. Enquadramento Operacional.....	19
4.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	19
4.1.1. Conceção.....	20
4.1.1.1 A minha visão da Educação Física	20
4.1.2. Planeamento de um ano letivo	22
4.1.2.1. Elaboração do Planeamento Anual.....	22
4.1.2.2. Elaboração e adaptação da Unidade Didática.....	25
4.1.2.4. Plano de Aula a minha “cábula”	28
4.1.3. Realização de todo o planeamento	30
4.1.3.1. O 1º momento com os alunos	30
4.1.3.2. O planeamento da 1º aula lecionada NE.....	31
4.1.3.3. A escolha da minha turma.....	32
4.1.3.4. A naturalidade com que a gestão, controlo e disciplina foram se afirmando nas minhas aulas	32

4.1.3.5. A passagem pela Instrução até ao <i>Feedback</i>	34
4.1.3.6. Modelos de Ensino	38
4.1.3.7. Plataforma Moodle: a minha “mochila”	42
4.1.3.8. A tecnologia nas aulas de Educação Física	42
4.1.3.9. O Diário de bordo: o registo de toda a viagem	44
4.1.3.10. O processo de Observação.....	45
4.1.3.11. Os ginastas de Sobrado.....	47
4.1.3.12. Implementação do treino funcional nas aulas de Educação Física.....	48
4.1.3.13. O sucesso do treino funcional	50
4.1.4. Avaliação um processo bastante complexo	52
4.1.5. Ensino à distância.....	55
4.1.5.1. A adaptação a uma nova realidade o ensino à distância.....	56
4.1.5.2. Momentos síncronos e assíncronos com a turma.....	57
4.1.5.1. Resposta dos alunos às tarefas propostas	58
4.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	61
4.2.1. As reuniões foram mais um momento de aprendizagem para o meu processo	61
4.2.1.1 Reuniões com arte – Departamento de expressões.....	62
4.2.1.2. Reuniões do conselho de turma com sabor.....	62
4.2.1.3. A boa disposição das reuniões do GEF	63
4.2.1.4. Convívio do Agrupamento de Escolas de Valongo - VI JORNADAS PEDAGÓGICAS: EDUCAR INOVAR E INSPIRAR.....	64
4.2.1.5. Corta-Mato Escolar	65
4.2.1.6. “Semana Aberta”	66
4.2.1.7. Planeamento e organização do Torneio de Basquetebol 3x3 Misto do 3º Ciclo	67
4.2.1.8. Dia do Torneio de Basquetebol 3x3 3º Ciclo	68
4.3. Área 3 - Desenvolvimento Profissional	69
4.3.1 Benefícios do exercício físico num aluno com Obesidade – Estudo de caso.....	69
4.3.1.2. Abstract	70
4.3.1.3. Introdução.....	71
4.3.1.4. Revisão Literária	73
4.3.1.5. Metodologia.....	77
4.3.1.6. Instrumentos de Avaliação.....	78
4.3.1.7. Resultados de cada Instrumento de Avaliação	80
4.3.1.8. Conclusão	83

4.3.1.9. Referências Bibliográficas	85
5. Conclusão	87
6. Referências Bibliográficas	89

Índice de Figuras

Figura 1 - Escola Secundária de Valongo	13
Figura 2 - Agrupamento de Escolas de Valongo	14
Figura 3 - Tema do ano letivo 2019/2020 " Sustent(H)abilidade"	64
Figura 4 - Torneio de Basquetebol misto do 3º ciclo	67

Índices de Tabelas

Tabela 1 - Avaliação das atividades físicas.....	53
Tabela 2 - Avaliação da área das atitudes e valores.....	54
Tabela 3 - Circuito do treino funcional da 1º semana e da 8º semana.....	79
Tabela 4 - Bateria de testes do Fitescola	81
Tabela 5 - Bateria de teste do FitSchool	81
Tabela 6 - Resultados do circuito de treino funcional da 1º semana e da 8º semana	82

Índices de Anexos

Anexo 1 - Exemplo de uma Unidade Didática	XXV
Anexo 2 - Estrutura do Plano de Aula	XXVI
Anexo 3 - Ficha de Observação dos Professores	XXVII
Anexo 4 - Ficha de observação do aluno	XXIX
Anexo 5 - Estruturação da Ficha de Assiduidade.....	XXXI
Anexo 6 - Registo do Circuito do treino funcional (exemplo numa estação)XXXII	
Anexo 7 - Ficha de Identificação do aluno	XXXIII
Anexo 8 - Programa de Atividade Física para o 3.º Período elaborado pelo Núcleo de Estágio	XXXV

Resumo

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do Estágio Profissional, integrado no plano de estudos do segundo ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no ano letivo de 2019/2020. O Estágio Profissional tem como objetivo proporcionar ao estudante estagiário uma experiência real no ensino de Educação Física nas escolas, à medida que é acompanhado por dois profissionais especializados. Um professor cooperante a nível da escola e um professor orientador a nível da faculdade. O Estágio Profissional representa o final da formação académica, apresentando-se como um período decisivo e de articulação de saberes, de forma a pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação. O estágio profissional decorreu na região de Valongo na Escola Secundária de Valongo, abrangendo maioritariamente alunos do Ensino Secundário. Faziam parte do núcleo de estágio dois estudantes estagiários orientados por um professor cooperante e um professor orientador da faculdade que ajudou em todo o processo. No presente documento está todo o processo reflexivo do meu percurso pela docência neste ano letivo. Neste documento relato experiências vividas, aprendizagens adquiridas e superações. Este Relatório de Estágio está dividido em 7 capítulos: (1) Introdução, (2) Dimensão Pessoal, (3) Enquadramento da prática de ensino, (4) Enquadramento Operacional, (5) Participação na Escola e Relação com a Comunidade, (6) Conclusão e por fim o capítulo (7) o processo de investigação-ação.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM; SUPERAÇÃO; TREINO FUNCIONAL.

Abstract

This Internship Report was prepared within the scope of the Professional Internship, integrated in the study plan of the second year of the 2nd Cycle in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Schools, of the Faculdade de Desporto da Universidade do Porto in the school year 2019/2020. The Professional Internship aims to provide the trainee student with a real experience in Physical Education teaching in schools, as it is accompanied by two specialized professionals. A cooperative teacher at the school level and a guiding teacher at the college level. The Professional Internship represents the end of the academic training, presenting itself as a decisive period of knowledge articulation, in order to put into practice all the knowledge acquired throughout the training. The professional traineeship took place in the region of Valongo at the Escola Secundária de Valongo, covering mostly high school students. The internship nucleus included two students guided by a cooperative professor and a faculty advisor who helped throughout the process. In this document is the whole reflective process of my teaching career this school year. In this document I report on lived experiences, acquired learning and overcoming. This Internship Report is divided into 7 chapters: (1) Introduction, (2) Personal Dimension, (3) Teaching Practice Framework, (4) Operational Framework, (5) School Participation and Community Relations, (6) Conclusion and finally chapter (7) the action-research process.

KEY WORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; MOTIVATION; TEACHING-LEARNING PROCESS; FUNCTIONAL TRAINING

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AEV- Agrupamento de Escolas de Valongo

DT-Diretora de Turma

EF-Educação Física

EP-Estágio Profissional

ESV- Escola Secundária de Valongo

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade Do Porto

GEF- Grupo de Educação Física

IMC- Índice de Massa Corporal

ISMAI-Instituto Universitário da Maia

ISCE- Instituto Superior de Educação Física e Desporto

MAC- Modelo de Abordagem Cooperativa

MEC-Modelo Estrutura Conhecimento

MID- Modelo de Instrução Direta

NE-Núcleo de Estágio

PA- Planeamento Anual

PAP- Prova de Aptidão Profissional

PC- Professor Cooperante

PEE- Projeto Educativo de Escola

PL- Planeamento de Aula

RE – Relatório de Estágio

TRX-Total-body Resistance Exercise

TF- Treino funcional

UD- Unidade Didática

1.Introdução

O presente Relatório de Estágio (RE) foi elaborado no âmbito do Estágio Profissional (EP) integrado no plano de estudos do segundo ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do porto (FADEUP). Este RE foi desenvolvido na fase final da unidade curricular de Estágio Profissional, estágio esse que tem como objetivo que os estudantes estagiários apliquem em contexto prático todos os conhecimentos adquiridos durante a sua formação, que adquiram experiências novas e estratégias para colmatar dificuldades que surgiram durante o EP e que depois possam ser uma mais valia no futuro enquanto docentes de Educação Física (EF).

O meu EP foi realizado na cidade de Valongo, na Escola Secundária de Valongo (ESV). O meu núcleo de estágio (NE), era composto por mais uma colega de estágio, pelo professor cooperante (PC) da escola e pela professora orientadora (PO) da FADEUP, sendo que todos estes membros mencionados anteriormente, foram as pessoas que acompanharam de mais perto todo o meu processo de prática pedagógica na escola.

Este RE está organizado por 7 capítulos, primeiramente é o capítulo da introdução, no qual está presente o porquê da realização do EP, assim como a sua estrutura. Seguidamente, decidi abordar um pouco algumas etapas da minha vida, que me permitiram que este momento chegasse, como a minha caminhada, a minha superação em conseguir atingir os objetivos, como entrei na área do desporto e todo o meu percurso no mesmo. Dou foco ainda do porquê de ter escolhido a FADEUP para a realização desta etapa, assim como os pensamentos que tive antes de iniciar o meu EP.

O capítulo três diz respeito ao Enquadramento à prática de ensino, onde exponho o meu ponto de vista em relação ao EP, abordo como correu a minha “adaptação” à ESV, como foi recebido no grupo de EF. Reforço ainda adaptação do NE, o papel importante do PC durante o meu processo e a orientação fundamental da PO durante o EP. Neste capítulo ainda existe espaço para a caracterização dos meus “primeiros alunos “, ou seja, a minha turma residente.

No capítulo quatro enquadra-se todo o processo da realização da prática durante o ano letivo, em que discorro alguns pontos, como a conceção, planeamento, realização e avaliação. Em cada um destes pontos abordo alguns temas que foram bastante importantes para mim durante toda a realização da prática. Ainda faz parte deste um dos momentos todo o processo realizado durante um dos momentos mais difíceis que a “escola” já viveu, o ensino à distância provocado pela Pandemia do COVID-19.

Quanto ao quinto capítulo, relato a minha participação na escola e relação com a comunidade. Neste capítulo estão presentes todas as atividades vivenciadas por mim, no qual tive o gosto de participar e planejar, como por exemplo, a participação de todas as reuniões de diferentes grupos, assim como, a participação nas VI Jornadas Pedagógicas: Educar, Inovar e Inspirar, no planeamento do Corta-Mato e da semana aberta com especial atenção ao torneio de Basquetebol 3x3 misto do 3º ciclo.

A conclusão aparece no capítulo 6, onde eu remato o percurso ao longo do meu EP, assim como pensamentos futuros face a minha vida no futuro dentro e fora da área do desporto.

A área 3 está presente no capítulo 7. No presente capítulo apresento o meu processo de investigação-ação, com o tema “Benefícios do exercício físico num aluno com Obesidade”. Apesar de todas as dificuldades sentidas para a realização desta área, primeiro devido à Pandemia COVID-19 e segundo à desistência do aluno de todo o processo.

2. A minha caminhada

Durante a minha vida fui tentando construir e melhorar o meu “Eu”, através das vivências pessoais e decisões que foi tomando até chegar aqui, tentado sempre improvisar, adaptar e superar os desafios que iam surgindo ao longo do meu caminho.

“A adolescência é uma estadia do ciclo de vida no qual o indivíduo passar por transições que acarretam grandes mudanças em sua vida” (Santos, 2005).

É nesta fase que muitas vezes temos de tomar algumas decisões que vão ter influência no nosso caminho, de entre elas a escolha profissional. Sendo assim, neste capítulo descrevo momentos da minha vida, que me levaram até ao desporto e à Educação Física (EF). Considero que as nossas vivências e expectativas têm grande influência no nosso futuro.

2.1. “Superação” em busca de um objetivo

O meu nome é Miguel Fernando da Rocha Carvalho, nasci a 29 de setembro de 1997, em Paredes, vivo e sempre vivi em Marco de Canaveses, mas com o meu percurso escolar realizado no concelho de Penafiel, primeiramente o pré-escolar e o 1º ciclo foram concluídos na EB1 de S. Martinho de Recezinhos, o 2º ciclo foi realizado na Escola EB2/3 D. António Ferreira Gomes e por fim, a Escola Secundária de Penafiel foi a última escola que frequentei realizando lá o 3º ciclo e o Ensino Secundário.

Durante o meu Ensino Secundário, frequentei o curso profissional, Técnico Auxiliar de Saúde, apesar de ser um curso profissional era um curso muito exigente, devido ao facto de estarmos a ser preparados para lidar e auxiliar outros profissionais de saúde que trabalham com vidas humanas. Apesar de ter entrado no Curso Profissional, sempre tive em mente ingressar no Ensino Superior, sabendo as dificuldades que iria ter quando chegasse a altura de realizar os exames nacionais, no 11º ano e no 12º ano, porque a matéria que era lecionada não era direccionada para alunos que queriam realizar os exames nacionais, este foi o primeiro desafio que surgiu durante a minha caminhada. Com a chegada do 11º ano, decidi realizar o exame de Biologia e Geologia, as disciplinas que tinha nessa altura algumas eram direccionadas para a parte da

Biologia, mas não tinha nenhuma que se aproximasse da Geologia. Com isto tive de pedir ajuda a colegas que frequentavam o curso de Científico Humanístico, de forma a eles me facultarem fotocópias dos manuais e de apontamentos que tiravam das aulas para eu tentar orientar o meu estudo, com isto, a preparação do exame não foi fácil, e posteriormente a nota que obtive também não foi a que estava à espera, tanto na 1º fase como na 2º fase. Mas este percalço no meu caminho não me levou a deitar os braços abaixo nem a desistir, já sabia que iria ser difícil, mas nunca impossível.

Com a chegada do 12º ano, logo no primeiro dia de aulas uma professora questionou-se sobre o que eu queria fazer depois de concluir o 12º ano, no qual eu respondi que queria entrar no Ensino Superior, a reação da professora foi um pouco negativa dizendo que eu não iria conseguir e se queria ir para o Ensino Superior estava na área errada. A partir deste dia, meti na cabeça que lhe ia mostrar que era capaz de ingressar no Ensino Superior, mesmo sendo um aluno do curso Profissional. Nesse ano também tive de realizar um estágio de 460 horas no Hospital Privado de Paredes no qual aprendi muito como Técnico Auxiliar de Saúde. Mas a mais importante lição que tirei desse estágio, foi principalmente com doentes com quem eu lidava diariamente, se eles eram capazes de superar diariamente as limitações dadas pela doença, eu também seria capaz de entrar no Ensino Superior. E assim foi, decidi inscrever-me no exame de Português e tentar novamente o exame de Biologia e Geologia. Esse ano foi muito exigente, com o estágio, as aulas, a elaboração da PAP e a preparação para os exames nacionais, restavam-me pouco tempo para fazer as coisas de que gostava, mas com muito esforço e dedicação consegui atingir o meu objetivo. Felizmente na 1º fase fiquei aprovado no exame de Português e a cereja no topo do bolo foi ter conseguido obter o título de melhor defesa da Prova de Aptidão Profissional (PAP) de todos os Curso Profissionais, obtendo a classificação de 19 valores.

Superando este grande desafio, consegui entrar na licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto Superior de Educação Física e Desporto do Douro - ISCE DOURO.

2.2. As minhas pisadas no mundo do Desporto

Relativamente ao meu percurso desportivo, desde muito cedo que pratico desporto, passando primeiro pela modalidade de Natação aos 4 anos de idade, depois houve uma altura que conciliava a Natação com o Futebol, mas aos 14 anos decidi deixar a Natação, passando assim só à prática da modalidade de Futebol que até hoje nunca mais saiu da minha vida. No meu percurso desportivo fazem parte quatro primeiros lugares no corta mato escolar e dois primeiros lugares no mega quilómetro e mega sprint, mais uma vez a palavra “superação” fez parte do meu percurso. Atualmente deixei de jogar a nível federado e passei a ocupar o cargo de Treinador na Formação do Futebol Clube de Penafiel.

No 3º ano da Licenciatura realizei o meu estágio a modalidade de Futebol, e foi concretizado na Formação do Futebol Clube de Penafiel na época 2017/2018, onde fui treinador nos escalões de sub-11 e no escalão que não faz parte da competição designado de “Peninhas”. Concluído o estágio na época a seguir 2018/2019, consegui superar mais um objetivo que era pertencer à formação do Futebol Clube de Penafiel, foi-me pedido que ficasse no clube para treinar os sub-12, os sub-9 e novamente nos “Peninhas”. Atualmente encontro-me ainda a executar funções na formação do Futebol Clube de Penafiel, a trabalhar com os sub-13 e os Sub-9. Contudo esta época tive de recusar os sub-8, sabendo que este ano de estágio ia ser um ano muito trabalhoso e não podia aceitar mais nenhum escalão, pois seriam demasiados cargos que me iriam tirar tempo para dedicação ao meu estágio, e não era esse o objetivo.

2.3. A minha entrada na área do Desporto

A minha entrada na área do desporto, deve-se ao facto de que durante a minha infância o gosto pelo desporto foi crescendo dentro de mim, o qual me levou a praticar desporto logo desde muito cedo, com essas vivências e sem grandes certezas do que queria seguir, decidi enveredar pela área do desporto sendo ela muito diversificada.

O meu trajeto ao longo da licenciatura foi normal, foram três anos em que sempre me empenhei ao máximo para que as coisas corressem bem e de forma a conseguir a ganhar ferramentas que me pudessem ser úteis no futuro. Durante

esses três anos tentei sempre enriquecer o meu currículo, participando em todas as ações de formação que a Faculdade realizou, algumas bastantes conhecidas como as “Jornadas desportivas” que tive o prazer de ajudar na organização durante os três anos. Durante a licenciatura também participei no “projeto 3E” no qual tive o privilégio de apresentar em conjunto com o meu grupo de trabalho, o estudo que tínhamos realizado acerca da ergonomia do mobiliário escolar, nas escolas do 1º ciclo do concelho de Penafiel.

No final dos três anos mais uma etapa foi superada, conseguindo assim licenciar-me em Educação Física e Desporto.

Concluída a Licenciatura, foi o momento de mais uma vez traçar um objetivo, que era entrar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

2.4. A Escolha da FADEUP

A escolha do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário deu-se pelas experiências e vivências que tive ao longo do meu percurso escolar com a disciplina e com os professores. Sempre foi a disciplina que me cativava e acredito que os professores tiveram uma grande influência, devido à sua energia, liderança e organização que conseguiam transmitir à turma, na qual correspondíamos sempre de uma forma motivada e empenhada para a realização das aulas. Ao experienciar estes bons momentos decidi ingressar neste Mestrado.

Atualmente encontro-me a frequentar o 2º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário na FADEUP.

Durante a minha infância sempre fui uma criança feliz, e só tenho de agradecer aos meus pais, por me proporcionarem as melhores condições possíveis, para tivesse a melhor educação, assim como os valores que sempre me acompanharam ao longo da minha vida e vão continuar a acompanhar durante este percurso. E se hoje estou aqui, é graças a eles, que sempre me

acompanharam e proporcionaram as melhores condições para a minha formação e sempre inculcaram a importância de ter um curso superior.

No que diz respeito ao percurso desportivo, sempre fui uma criança muito ativa, o meu tempo livre era passado a jogar “à bola” com os meus amigos, na rua, no intervalo da escola e no clube, aleijar-me, esmorrar os joelhos e ter a liberdade para brincar sempre fizeram parte da minha infância.

2.5. Pensamentos de um estagiário antes de dar início ao seu ano de Estágio

“Promover o diálogo profissional e encorajar os estudantes a estabelecerem ligações entre os construtos teóricos acerca do ensinar e do aprender e as suas práticas em contexto de ensino, assume-se como determinantes pois é o contacto com espaços reais que o estudante estagiário conhece os contornos da profissão, tornando-se, pouco a pouco, um membro dessa comunidade” (Queirós, 2014) .

Desde o início Mestrado que pensava como seria a minha adaptação à profissão que decidi abraçar, de como seria a escola, os professores com quem ia partilhar a sala de professores, a própria sala dos professores e os alunos com quem ia ter de lidar ao longo de ano letivo. Mas como é referido na citação acima, só com a convivência com outros professores e com o contacto dos espaços reais é que realmente vamos percebendo melhor como funciona a profissão Docente.

Durante o 1º ano do Mestrado, fui-me apercebendo que o Estágio Profissional (EP) é essencial na preparação de qualquer pessoa para poder entrar no mercado de trabalho, ajudando assim a sair da pele de aluno e a entrar na pele do professor, mesmo sabendo que este ano ia estar nos dois lados da moeda.

Os meus pensamentos em relação ao estágio começaram a surgir verdadeiramente, quando chegou o momento de preencher o documento relativo à escolha da escola onde queríamos realizar o estágio. A minha 1ª escolha não foi a Escola Secundária de Valongo (ESV), mas sim a Escola Secundária de Penafiel, pelo motivo de ser mais perto e por ser treinador no Futebol Clube de Penafiel. Contudo, não consegui a colocação na minha 1º escolha, ficando assim

na Escola Secundária de Valongo. Fiquei um pouco preocupado, por ser um pouco longe da minha residência e por ter um pouco de receio de não conseguir conciliar com os treinos no FC Penafiel. Mas depois, com a atribuição dos horários e com ajuda do meu Núcleo de Estágio (NE) foi possível conciliar as duas atividades.

Quando saiu a minha colocação tentei-me informar melhor com colegas que já lá tinham realizado o estágio na Escola Secundária de Valongo, e as informações que me deram foram bastantes positivas quer as condições da escola, quer em relação ao Professor Cooperante (PC) e aos alunos.

O meu núcleo de estágio era só constituído por dois professores estagiários, eu e mais uma colega que tive oportunidade de conhecer no 1º ano de mestrado. Tinha a expectativa que iríamos conseguir criar um bom núcleo de estágio, existindo sempre uma boa comunicação, cooperação, trabalho e amizade até ao fim. Felizmente foi o que aconteceu, conseguimos criar sempre um bom ambiente no núcleo de estágio, por vezes sentíamos um pouco mais cansados devido à nossa vida profissional fora do estágio, mas penso que conseguimos formar uma boa “equipa de guerra”. Conseguimos sempre debater ideias, pois por vezes não pensávamos de maneira igual, mas essas discussões de ideias era o que nos ajudava a tomar as melhores decisões. Penso que esta partilha de ideias e de trabalhar com alguém que tem o mesmo objetivo que o nosso é que torna o estágio tão rico e uma experiência única.

As expectativas que tinha em relação ao professor cooperante, pensei sempre que iria conseguir criar uma boa relação, que me pudesse transmitir ao máximo as experiências que tinha enquanto professor, ao nível do conhecimento e que me ajudasse no que diz respeito aos desafios que me iriam surgir ao longo deste ano de estágio, exigindo sempre o máximo do núcleo de estágio de forma a nos poder ajudar. Todos estes pensamentos que tinha acerca do professor cooperante tornaram-se realidade, sempre nos tentou ajudar no que era possível, facultando livros e documentos, dando ideias e críticas construtivas para nós melhorarmos o nosso “eu” enquanto professores de Educação Física para que nós pudéssemos enriquecer a nossa bagagem.

Quanto à professora orientadora, a professora Paula Queirós tenho uma imagem muito positiva dela, lecionou a Unidade Curricular Profissionalidade Pedagógica no 1º ano do Mestrado e a partir daí fiquei com uma boa impressão dela, demonstrou sempre ser uma professora muito competente, profissional, prestável e disposta a ajudar. Ouvi *feedback* por parte de outros colegas no qual a professora Paula Queirós já tinha sido orientadora, em que exigia e ajudava muito os professores estagiários, mas sem dúvida que isso era para tornar esta experiência mais enriquecedora e única. Ao longo deste ano letivo pude confirmar tudo o que me disseram, a exigência, a partilha de conhecimentos e críticas construtivas sempre fizeram parte das conversas que tínhamos com a professora orientadora, de forma ajudar a enriquecer este que foi o ano da passagem da formação para a profissão.

O Estágio na Escola Secundária de Valongo foi encarado como um processo de continuidade naquilo que é a minha formação como futuro professor de Educação Física, onde iria pôr em prática tudo o que fui “bebendo” a nível do conhecimento teórico que fui adquirindo ao longo de toda a minha formação, sempre acompanhado com a supervisão do professor cooperante e da professora orientadora.

No primeiro dia de estágio, sentia-me um pouco ansioso por ser quase tudo novidade para mim, não sabia bem o que me esperava e só pensava o quanto iria ser estranho entrar de uma sala de professores, mas contente por dar início à minha entrada na profissão. Com o passar do tempo fui me habituando a entrar na sala dos professores, apesar de várias vezes ter sido confundido com os alunos, por parte de alguns professores, mas essencialmente pelos assistentes operacionais de ação educativa.

À partida para este estágio, nunca tinha pensado que o professor de Educação Física tivesse de ter um trabalho teórico tão extenso como confrontado neste ano letivo, desde o Planeamento Anual, Modelo Estrutura Conhecimento (MEC), Planos de Aula, Utilização da Plataforma Fitescola, Plataforma Inovar, no fundo todo o conjunto de tarefas que fazem parte do dia-a-dia de um professor.

Sempre pensei em ter participação importante na formação dos meus alunos, dando sempre o exemplo para que possam ser melhores pessoas e quem sabe inspirar algum aluno a seguir o mundo da Educação Física.

Relativamente às dificuldades elas foram surgindo ao longo do estágio, mas sem dúvida que a maior foi:

“Relativamente às dificuldades que ocorreram neste Estágio, espero poder desenvolver o meu espírito crítico relativamente ao processo ensino aprendizagem, assim como ultrapassar as dificuldades que existiram numa ou outra modalidade em relação a conteúdos e ao processo ensino aprendizagem através do trabalho e investigação.” (PJ 18-11-2019).

Este foi um excerto que retirei do meu projeto de estágio, foi algo que se veio a comprovar principalmente quando tive de lecionar a modalidade de Dança no 2º Período e logo quatro tipos de dança diferentes (Merengue, Chachachá, Salsa e Valsa).

Outra dificuldade, que era mais um receio do que outra coisa, era os alunos saberem que sendo eu um Professor Estagiário a minha liderança poderia não ser tão eficaz perante os alunos. E para ultrapassar isso, tentei logo desde o primeiro dia demonstrar aos alunos que apesar de ter uma idade muito próxima da deles, eles poderiam aprender muito comigo e eu com eles. E tornar este ano letivo que era o último para eles a nível escolar e o meu primeiro como professor, um ano letivo espetacular.

O maior pensamento que tinha para este Estágio e que o certamente o realizei foi ter-me colocado devidamente no lugar de um Professor, sabendo que a partir de agora será certamente um processo estranho, porque já me consigo sentir verdadeiramente um professor de Educação Física, mas que tentarei pôr em prática todas as ferramentas que adquiri no meu ano de estágio.

3. Enquadramento à prática de Ensino

3.1. A meu ver o Estágio Profissional é ...

O EP tem como objetivo promover ao professor estagiário toda uma bagagem de conhecimento a nível teórico e prático que irá fazer toda a diferença no futuro. É durante o período de estágio que nós, professores estagiários, temos a oportunidade de sermos confrontados sobre o que é verdadeiramente a escola e como é a “vida” de um professor, ou seja, as verdadeiras exigências de ser um verdadeiro professor de EF. Assim como fomos aprendendo ao longo da nossa formação não adianta termos muita teoria se não soubermos pô-la em prática. O EP é uma experiência profissional onde nos é permitido “errar” e sermos capazes de ultrapassar as dificuldades que nos vão surgindo e por consequência dessas dificuldades arranjar estratégias que nos poderão ser ou não úteis no futuro.

O EP também pode ser visto como uma ferramenta que nos ajuda a refletir acerca das nossas práticas de atuação, com o objetivo de sermos cada vez melhores. Serve para vermos que nem sempre as opções que tomamos ao início sempre são as melhores, nem as mais vantajosas para os alunos. Para tomarmos essas opções devemos ter sempre em conta o contexto escolar e principalmente a turma que estamos a lecionar. Para que essas opções sejam tomadas cada vez mais de uma forma assertiva teremos de recorrer frequentemente ao campo da reflexão ao longo do ano. Face ao processo de ensino-aprendizagem que tem como objetivo analisar e refletir sobre o que correu bem ou menos bem em todas as minhas ações ao longo do EP.

Várias foram as ferramentas adquiridas no estágio que se tornaram uma mais valia para na minha formação, ajudando-me a dar início à profissão docente. Segundo Nóvoa (2008), ser um “bom professor” é muito difícil de definir pois devemos cumprir várias competências para tal, e grande parte das vezes, os docentes não conseguem consolidar estas características ao longo das suas carreiras.

Nóvoa (2008), defende que para ser um “bom professor” os docentes devem ter as seguintes competências: o conhecimento, sendo que é uma das

competências mais importantes senão a mais importante que um professor deve ter, só podemos ensinar se dominarmos toda a matéria e soubermos transmiti-la aos alunos da melhor maneira, respeitando o contexto da escola e da turma; a cultura profissional, nesta inclui-se a interação com os restantes colegas da profissão de forma a aprender as suas experiências e vivências adquiridas ao longo das suas carreiras; o tato pedagógico, estar atento aos alunos de forma a detetar sinais positivos e sinais de alerta, só assim saberemos qual a estratégia motivacional a implementar de forma a recebermos o máximo de cada aluno nas aulas, essa atenção vai ajudar os professores a encontrarem as melhores estratégias de forma a permitir aos alunos uma melhor aprendizagem; o trabalho em equipa, conseguir transmitir aos alunos a capacidade de trabalho em equipa e o compromisso social, uma vez que a nossa sociedade o assim exige, e que por vezes ‘prega-nos partidas’ e somos obrigados a arranjar estratégias para ultrapassar essas mesmas barreiras, cabe aos professores dar ferramentas aos alunos para que eles consigam ultrapassar essas dificuldades em conjunto com outros colegas.

Com isto, considero que estas são as competências essenciais para a minha formação enquanto futuro professor de EF. Para conseguir dar o máximo de mim e ultrapassar todos os desafios que me vão surgir ao longo da minha carreira, terei de ter estas competências bem consolidadas.

3.2. A minha “adaptação” à Escola Secundária de Valongo

A escola é o lugar onde passamos maior parte do nosso tempo durante a nossa formação. É um lugar onde exercitamos o nosso pensamento, aprende-se coisas novas, ensina-se outras tantas coisas, realiza-se trocas de experiências e multiplica-se o saber, por isso a escola tem um papel fundamental na sociedade, também nos ensina a ser autónomos e independentes.

A instituição escola deve garantir educação a todos os seus alunos. A escola tem o dever de dar formação intelectual, cultural, social e física a todos os alunos, pois este um dia serão os adultos da nossa sociedade. Cada aluno é um ser único e as suas características devem ser respeitadas, sendo que a

igualdade deve ser sempre implementada para que todos possam desfrutar do que o tão bom as escolas têm para dar.

O meu estágio profissional foi realizado na ESV, numa turma do 12º ano que frequentava o curso de Ciências e Tecnologias constituída por 18 alunos, 10 raparigas e 8 rapazes, a idade média era de 16,7 anos de idade. A escola fica localizada na Rua Visconde Oliveira do Paço, desde o ano 1986/87.

A ESV foi criada ao abrigo do Decreto – Leinº260-B75 a 26 de maio, é a sede do agrupamento. Fazem parte do agrupamento 6 escolas, abrangendo os diversos níveis de ensino.

Esta escola reúne as condições necessárias para que os alunos possam obter sucesso, precisando apenas algumas obras para tornar o espaço escolar mais confortável para os alunos.



Figura 1 - Escola Secundária de Valongo

Não tivemos acesso ao Projeto Educativo de Escola (PEE), por este estar em reformulação. Dando uma ideia geral, a ESV pertence agora a um agrupamento onde todos os órgãos de administração e gestão das escolas tem como principais finalidades garantir o percurso dos alunos, envolvendo os docentes, as famílias e a comunidade. Desde o início do ano letivo que tive oportunidade de presenciar esses objetivos, pois todo o trabalho que a escola faz é para melhorar o mesmo e o ensino. Temos como exemplo, as Jornadas Pedagógicas, onde a escola realizou palestras e workshops para docentes e não docentes, melhorando assim o funcionamento da escola a todos os níveis. Nessas jornadas, foram também realizadas para que os alunos pudessem falar dando a sua opinião e exporem as suas preocupações.

O Agrupamento de Escola de Valongo (AEV) é constituído por um conjunto de escolas de excelência, reconhecido na sociedade educativa pela qualidade das suas práticas.

O AEV é uma unidade orgânica com uma missão de serviço público, que consiste em dotar todos e cada um dos cidadãos das competências e conhecimentos que lhes permitam explorar plenamente as suas capacidades, integrar-se ativamente na sociedade e dar um contributo para a vida económico, social e cultural do País.

Assumindo um papel fundamental na educação e formação da comunidade, o AEV constitui-se como um espaço de aprendizagem para todos e todas, aberto às diferenças sensível à diversidade cultural e disposto a rasgar novos horizontes, respondendo às necessidades da sociedade, alicerçada em princípios de rigor, eficiência e responsabilidade, mas também de cooperação, criatividade e autonomia.

Os valores que este agrupamento defende são valores relacionados com o trabalho, respeito, responsabilidade, criatividade, diálogo, liberdade, colaboração, cooperação, compromisso, inovação e confiança.



Figura 2 - Agrupamento de Escolas de Valongo

Como mencionei no projeto de estágio, o pavilhão encontra-se em bom estado, como refiro no parágrafo em baixo.

“... o pavilhão desportivo onde irei dar as aulas, excedeu as minhas expectativas, por estar bem cuidado apesar já de ter alguns anos, assim como a quantidade de material que a escola possui para poder dar aulas com qualidade” (DB, 03-09-2019).

O pavilhão Gimnodesportivo está em condições para a prática das modalidades, fruto de um cuidado redobrado por todo os seus intervenientes de

modo a preservar o espaço. É constituído por 4 balneários, 2 arrecadações de material, meios audiovisuais em um dos espaços e por norma encontra-se dividido em 3 espaços de aula. O pavilhão ainda tem um gabinete para os professores, onde estão afixados vários documentos, destacando o roulement, que é um documento importante para perceber em que locais decorrerão as aulas. O pavilhão contém ainda uma bancada com vista privilegiada para o pavilhão.

No espaço exterior existem mais dois espaços, um com medidas semelhantes a um pavilhão gimnodesportivo, constituído por 4 tabelas e duas balizas de futebol de 5. No espaço mais pequeno contém 2 balizas de futebol de 5 e por 2 tabelas.

O restante espaço da escola é destinado ao polivalente onde podem ocorrer algumas atividades, pavilhões vocacionados à lecionação de aulas, uma reprografia, uma papelaria, cantina, bar, secretaria e a sala dos professores.

3.3. Grupo Forte de Educação Física

O grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo é constituído por professores que integram o quadro docente e cinco professores estagiários, 2 da FADEUP e 3 do ISMAI (Instituto Universitário da Maia). O grupo reúne todas as quintas feiras num dos intervalos da manhã para um pequeno lanche convívio. No mínimo uma vez por período, era convocada uma reunião de grupo, para serem abordados alguns temas, como as atividades a desenvolver, assim como a sua planificação.

O grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo, tem o cuidado de transmitir aos alunos o gosto pela atividade física, realizando várias atividades desportivas ao longo do ano letivo.

No que diz respeito à distribuição das modalidades pelos anos de escolaridade, são discutidas e definidas pelo grupo de Educação Física. Relativamente ao “*roulement*” no início do ano é definido para todo o ano letivo pelo professor responsável pelo grupo que o elabora de acordo com os horários atribuídos às turmas, sendo necessário consultá-lo antecipadamente, para saber o espaço que vamos ocupar e poder planear as aulas.

Este grupo de professores, na minha opinião é um grupo excelente, com ambição de fazer mais e melhor em prol da escola e dos alunos tendo sempre a responsabilidade de tomar as melhores decisões possíveis. Mas isto deve-se ao facto de todos terem diferentes maneiras de pensar e isso leva a que surjam novas ideias, ideias discutidas pelo grupo, chegando a um consenso entre todos de forma a promover a melhor formação possível aos alunos.

Ao longo deste ano de Estágio Profissional, sem dúvida que consegui aprender um pouco com todos eles, devido à experiência que foi adquirida ao longo da carreira por grande parte destes professores, estavam sempre disponíveis e prontos a ajudar sempre que foi necessário, faziam-me lembrar inúmeras vezes que também já foram estagiários e que sentiram as mesmas dificuldades que senti ao longo de este ano letivo.

3.4. Improvisação, adaptação e superação do nosso Núcleo de estágio FADEUP

O NE era composto por mim e pela Joana Pacheco e tínhamos exatamente o mesmo objetivo, ter sucesso neste ano de estágio e conseguirmos chegar ao sonho de ser professores de Educação Física, mas o nosso caminho que percorremos até chegarmos ao Estágio Profissional foi completamente distinto um do outro, e isso é que deu uma maior riqueza ao que aprendemos um com o outro. A faculdade onde nos licenciámos não foi a mesma, eu licenci-me no ISCE DOURO e a minha colega a Joana no ISMAI. A única coisa semelhante durante a nossa formação foi termos escolhido a FADEUP para tirarmos o mestrado, e foi aí que nos conhecemos e no 1º ano fomos da mesma turma.

Outra diferença é a nossa área de especialização que difere uma da outra, a minha é área do futebol e a da Joana é o polo aquático. Por termos experiências diferentes ao nível do desporto, foi uma mais-valia, pois assim pudemo-nos ajudar sempre um ao outro.

Cedo começamos a partilhar ideias, que para nós que estamos ainda no início é sempre enriquecedor perceber e debater as ideias um do outro, e assim descobrir maneiras diferentes de olhar as coisas, para além das ideias dos nosso

PC e PO, a partilha de experiências e muitas vezes a partilha do estado de espírito, também fez parte do nosso núcleo de estágio. As dificuldades e os medos foram superados em conjunto, assim como as conquistas e realizações pessoais eram festejadas por ambos.

Mas para que o nosso NE funcionasse bem, não me posso esquecer de mencionar o papel fundamental que teve o nosso PC José Andrade, pois várias vezes entrou nas nossas conversas, de uma maneira muito simples que até parecia ser um de nós, deu-nos sempre a mão nos momentos mais difíceis ou nos momentos que tínhamos mais receio que as coisas não corressem como nós queríamos, o que revela ser uma pessoa extremamente humilde e com grande caráter.

Fiquei muito contente por fazer parte deste NE pois superou as minhas expectativas, sempre nos ajudamos um ao outro, sempre mantivemos uma boa comunicação e uma boa relação, algo muito importante para o ano letivo correr bem.

3.5. A “minha turma”

O aluno é o principal campo de ação do professor e por isso é necessário conhecer mais detalhadamente as características da sua vida. A turma onde realizei o meu EP, era uma turma do 12º ano que frequentava o Curso Científico-humanístico, constituída por dezoito alunos, sendo oito rapazes e dez raparigas.

Para poder conhecer a minha turma, com que iria trabalhar ao longo do ano letivo, o núcleo de estágio criou um questionário para os alunos preencherem.

Relativamente às questões da saúde, nesta turma não existia nenhum caso que fosse mais relevante, quatro alunos têm dificuldades visuais e 1 aluna sofria de escoliose, tendo sido operada à coluna e que se já encontrava estável.

As disciplinas onde a maioria apresentava mais dificuldades eram a Matemática, Português e Físico-Química.

Relativamente às deslocações grande parte da turma deslocava-se para a escola, através de carro e a pé, sendo que só 1 aluno se deslocava de comboio

e por vezes chegava um pouco atrasado à aula das 8 horas e 20 minutos por motivo de atraso do comboio.

No que respeita ao percurso desportivo, sete alunos praticavam desporto federado, dois praticavam desporto não federado e nove alunos não realizavam nenhum tipo de atividade física. As modalidades que os alunos praticavam eram o Futsal, Futebol, Andebol, Natação, Hóquei e Dança. O Futsal era a modalidade com mais alunos a praticar.

Todos os alunos queriam ingressar no ensino superior, as expectativas dos alunos para as aulas de EF é que fossem divertidas, dinâmicas e que conseguissem obter a melhor classificação possível.

Dos 18 alunos só 1 aluno é que não tinha tido nenhuma experiência de aulas lecionadas por professor estagiário, por isso, a minha adaptação à turma e da turma a mim, foi bastante rápida e simples. Muito cedo perceberam que estava lá para os ajudar e para aprender com eles, o que levou a que a disposição deles para a prática fosse bastante positiva e sempre estiveram dispostos para ajudar no que fosse preciso.

Esta turma era conhecida por ser uma turma muito trabalhadora e esforçada nas tarefas que lhes eram propostas e isso levava a que o rendimento escolar fosse muito positivo, tendo um grande grupo de alunos com uma média superior a 15 valores. Durante o ano letivo pude confirmar tudo o que me tinham dito sobre eles no primeiro Conselho de Turma. Raramente havia alguma aula que tivesse um aluno a faltar, ou até mesmo, que não fizesse a aula, o que demonstra o empenhado e o interesse que tinham pela disciplina, mesmo sabendo que para eles a classificação da disciplina de Educação Física não contava para a média final, eles trabalhavam para obter sempre a melhor classificação possível.

Esta turma demonstrou ser logo desde o início uma turma muito unida, em que a cooperação, o respeito, a responsabilidade e autonomia estavam presentes em todos os momentos, por isso, não foi preciso criar tarefas específicas de modo a promover os conceitos psicossociais, visto que já eram trabalhados em todas as tarefas das aulas e os alunos por si só, já os punham em prática no decorrer das mesmas.

A minha relação com eles ia melhorando de aula para aula, ao nível da confiança e abertura e eles correspondiam com esforço e dedicação. Por vezes existiam momentos em que nem sempre concordavam com as tarefas ou com uma ou outra lacuna que ia surgindo durante a aula, o que foi sempre motivo de reflexão no final das aulas e eles demonstravam ter disponibilidade e vontade para superar essas lacunas ou desafios.

Um dos principais objetivos que tinha traçado para esta turma logo no início do ano letivo era tentar-lhes inculcar o gosto pela atividade física, visto que eram alunos do 12º ano e este seria o último ano deles para grande parte, que iriam ter contacto com a disciplina de Educação Física. Acho que consegui atingir este objetivo com a maioria dos alunos ou talvez com todos, porque quando tivemos de suspender as aulas devido à pandemia do COVID-19, o nosso núcleo de estágio elaborou um plano de treino funcional para eles realizarem durante a quarentena, ao qual eles responderam de uma forma positiva e disseram que antes de eu lhes ter enviado o plano de treino, muitos deles já estavam a realizar os seus próprios treinos através de aplicações direcionadas para o treino funcional e alguns alunos foram os próprios a criar o seu plano de treino funcional de acordo com as vivências que tinham durante as aulas de Educação Física. Deixou-me bastante feliz, porque já tinha atingido um grande objetivo que tinha traçado para eles e ainda o ano letivo não tinha terminado.

4. Enquadramento Operacional

4.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

A Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem tem enorme importância na realização do EP, tendo como objetivo um plano de intervenção, acompanhado por objetivos pedagógicos e objetivos que elevam o conhecimento válido no ensino da EF e conduzir em eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF (Matos, 2012).

Nesta área, pretendo abordar a planificação deste ano de EP, assim como a minha participação e intervenção ao longo do ano letivo, focando as questões que entendi como mais relevantes para a realização do EP.

4.1.1. Conceção

A concepção do processo ensino-aprendizagem é uma tarefa prioritária por parte do Professor, é através da concepção que foi construída por parte de cada professor, que o processo pedagógico é por sua vez construído através do planeamento e estratégias que podem ser aplicadas na prática.

Os professores possuem um conjunto de concepções, acerca dos conteúdos de ensino, convicções de como os alunos melhorem e aprendam leituras do contexto educativo em que está inserido refletem-se no modelo como pensam e operacionalizam as suas práticas (Graça, 2001).

Foi logo nos primeiros dias do meu Estágio Profissional na ESV, o PC, pediu um conjunto de tarefas de modo a darmos o primeiro passo na construção da nossa concepção, e essas tarefas serviram para que ter conhecimento do Programa Nacional de Educação Física e na elaboração de um esquema/estrutura de um Plano de aula.

“... foi nos dado algumas tarefas para trazermos no dia que viéssemos à escola, tarefas essas que iriam ajudar o professor cooperante a conhecermos melhor a nossa forma de trabalhar, foi ainda pedido para elaborarmos um esquema de um plano de aula.” (Diário de bordo, 03/09/2019).

Disponibilizou-nos alguns documentos relativos à escola, o plano de Atividades e o Regulamento Interno, conteúdos e critérios específicos da disciplina de Educação Física, Regulamento do Estágio Profissional e o Manual do aluno designado por código de conduta da Educação Física. A análise destes documentos facultados foi realizada com muita atenção, para ficarmos a par de tudo sobre a escola, a disciplina e o estágio, pois estes documentos nos iriam-nos ser bastante importantes no que toca à orientação e gestão do ensino e aprendizagem da disciplina de Educação Física

4.1.1.1 A minha visão da Educação Física

A Educação Física desde há muito tempo se encontra inserida todos os anos no currículo escolar, reconhecendo a sua importância e benefícios na vida de crianças e jovens.

Ao longo dos últimos anos, vimos a Educação Física ser um pouco esquecida no meio escolar, até chegar ao ponto de a sua classificação não contar para a média de acesso ao ensino superior. Felizmente, a classificação voltou novamente a contar para a média de acesso ao Ensino Superior.

Mesmo apesar da classificação de Educação Física voltar a contar, esta disciplina tem sido pouco consensual, dentro das escolas por professores de diferentes áreas, quer no meio social quer dentro da comunidade escolar. Alguma desta controvérsia está relacionada com a nova configuração do reforço das disciplinas de Português e Matemática em detrimento de outras áreas (Paula Batista, 2015).

Outros dos fatores que contribuem para a descredibilização da Educação Física, é verem esta disciplina como um fator de desenvolvimento das capacidades físicas e no combate ao excesso de peso e à obesidade dos nossos alunos, paradigma esse que terá de mudar. No meu entender, e o que vivenciei ao longo do EP, não é com duas aulas de 90 minutos por semana de Educação Física que iremos conseguir combater o excesso de peso e a obesidade dos nossos alunos. Levantado este problema um dos objetivos que tracei para a minha turma, foi conseguir passar aos alunos o gosto pela atividade física, dando-lhes as ferramentas necessárias para que eles no futuro sejam capazes de ter uma atividade física regular, nunca descurando outras áreas que são muito importantes para o desenvolvimento pessoal e social dos nossos alunos que são como a área cognitiva, motora e psicossocial.

Atualmente, muitos alunos encontram esta disciplina como uma ajuda no combate ao stress diário, visto que nesta aula os alunos podem desanuviar e ter atividades que na sala de aula não seriam possíveis, nunca descurando o verdadeiro valor da Educação Física.

A disciplina de Educação Física é uma área curricular em que as crianças e jovens podem desenvolver uma atividade positiva face à atividade física, sem esquecer o seu valor educativo. O desporto é o valor central da Educação Física, visto que tem muitos valores associados à prática como a cooperação e *fairplay*, onde aprendem a vencer e a perder, trabalho em equipa, liderança e noção do trabalho.

Na minha opinião esta disciplina deve estar presente no currículo escolar, devido às suas características únicas, a possibilidade de trabalhar a corporalidade é algo impossível de desenvolver em quaisquer outras áreas.

Não é objetivo da Educação Física, formar cidadãos que não saibam lidar com o seu próprio corpo, que não desenvolvam noções de superação, de partilha, de trabalho em equipa, de cooperação (Batista, 2012).

Penso que Educação Física tem de ser vista de forma mais séria para que não comprometa a formação dos alunos, permitindo-lhes ser eles próprios detentores do seu caminho.

4.1.2. Planeamento de um ano letivo

O planeamento do ensino é processual, são todas as decisões e ações do professor na interação com o contexto da comunidade escolar. Desta forma, pode ser uma programação realizada pelo professor cotidianamente, constantemente avaliado como processo, e não somente em reuniões e períodos previamente estabelecidos para tal. É baseado na relação entre a teoria e a sua prática em um contexto determinado, que se objetiva a concretização dos princípios e objetivos já elaborados pela instituição escolar (Bossle, 2002).

No EP, o planeamento está relacionado com 3 áreas muito específicas: Planeamento Anual (PA), Unidade Didática (UD) e Plano de Aula (PL).

O meu planeamento ao longo do ano de Estágio Profissional, foi de acordo com vários modelos de ensino de forma a conseguir dar sentido às tarefas de aprendizagem dos alunos, de acordo com a modalidade. Contudo o planeamento é um processo perfeitamente flexível, isto porque são vários os fatores que podem influenciar o nosso planeamento, como o ensino aprendizagem que pode estar sujeito a alterações em função do desempenho e evolução dos alunos.

4.1.2.1. Elaboração do Planeamento Anual

No início do ano letivo, foi proposto ao nosso Núcleo de Estágio que elaborássemos o plano anual, onde tinha de conter as modalidades e as

respetivas cargas horárias. O plano anual foi elaborado de acordo com as condições do equipamento, temporais, humanas e claro de acordo com o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário, para que a prática pedagógica fosse orientada e de acordo com os objetivos gerais e específicos de cada modalidade.

O planeamento elaborado para o ano letivo 2019/2020, abrangeu as seguintes modalidades: Voleibol, Dança, Escalada e Basquetebol sendo esta última modalidade lecionada no espaço exterior, entre outros aspetos.

A distribuição das modalidades pelos Períodos foi realizada pelo Professor Cooperante, ficando voleibol no 1º período, dança no 2º Período e Escalada no 3º Período, a modalidade de Basquetebol como referi anteriormente era uma modalidade anual que foi lecionada sempre que o nosso espaço fosse no exterior, sendo que no 3º Período, por motivos de espaço e de organização da turma, metade da turma iria estar na Escalada e a restante no Basquetebol.

No 1º Período foram destinadas 40 aulas para a modalidade de Voleibol e as 11 aulas restantes para a modalidade de Basquetebol no exterior, já a contar com a semana que iria ser destinada ao *FiTSchool* e Fitescola. Neste 1º Período decidi implementar o MID (Modelo de Instrução Direta), porque no início não estava muito seguro de como iria correr a minha adaptação às turmas, ou de como iria correr o processo de ensino-aprendizagem. No 1º Período com a implementação do MID, “eu” enquanto professor estagiário apoiado pelo professor cooperante e em conjunto com a minha colega de estágio, fui eu enquanto “professor” que tomei todas as decisões sobre o processo ensino aprendizagem, sobre as tarefas de aprendizagem que iria implementar ao longo do 1º Período, assim como, as estratégias utilizadas para que os alunos se envolvessem na tarefa. Rosenshine (1983) , diz-nos que na aplicação do MID são os professores que tem o dever de tomar todas as decisões no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem, no que diz respeito à estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem, progressão das situações de ensino em pequenos passos e nas indicações do critério de sucesso mínimo a alcançar pelos alunos

Na leção das aulas de voleibol, não ocorreu nenhum imprevisto, no que toca a nível de condições espaciais e materiais. No que toca à modalidade de Basquetebol, foi criada uma UD constituída por 11 aulas de 90 minutos para o espaço exterior. No que diz respeito às condições materiais e de espaço não existiu nenhum problema, mas dessas 11 aulas planeadas só foi possível lecionar 4 aulas de 90 minutos devido às condições climáticas. Consultando as condições climáticas antecipadamente, para além do plano de aula A, tinha sempre um plano B, caso fosse necessário lecionar a aula num espaço de sala de aula, devido às condições climáticas. O plano B foi sempre planeado de acordo com a que estava a lecionar, modalidade de Basquetebol, todas as aulas tinham atividades diferentes e em dinâmicas de grupo, em que o objetivo era dar aos alunos a oportunidade de eles próprios aumentarem o seu conhecimento sobre a modalidade.

No 2º Período a distribuição das aulas aconteceu de igual forma à do 1º Período já a contar com o dia do corta-mato escolar, bem como a semana aberta e a semana que está destinada ao *FitSchool* e Fitescola. A modalidade de Basquetebol continuou a ser lecionada no espaço exterior e de acordo com o “roulement”, tinha quatro aulas de 90 minutos no espaço exterior, que seriam dedicadas à modalidade de Basquetebol, mas assim como no 1º Período as condições climáticas não ajudaram, e das quatro aulas, duas delas tiveram de ser lecionadas no armazém do material. A modalidade Dança foi lecionada no espaço Interior. Para esta modalidade foram destinadas um conjunto de 17 aulas de 90 minutos, divididas por quatro estilos de dança sociais, Merengue, Cháchacha, Salsa e Valsa. Cada estilo de dança teve direito a quatro aulas, à exceção da Valsa que teve direito a 3 aulas devido ao menor número de passos iam ser abordados. Mas devido à Pandemia do Covid-19 e com a suspensão das aulas faltando duas semanas de acabar o 2º período o estilo de dança Valsa não foram abordados.

O planeamento da introdução dos estilos de dança foi tomado em conjunto com o PC e com o NE, no qual decidimos abordar primeiro os estilos de dança “mexidos” e atrativos, como é o caso do Merengue e o Cháchacha, e depois a Salsa e a Valsa.

No 3º Período com a Pandemia do Covid-19, o planeamento anual teve de ser ajustado, de acordo com as regras impostas pelo Ministério da Educação, sendo que as aulas de Educação Física foram lecionadas online pela plataforma ZOOM. As modalidades que estavam previstas ser abordadas no 3º Período eram a Escalada no espaço interior e o Basquetebol no espaço exterior. Visto que a realidade da nossa disciplina no 3º Período iria ser diferente e acordo com as orientações do grupo de Educação Física, tivemos de planear 10 aulas síncronas online, em que durante essas aulas foram abordados alguns conteúdos relacionados com a escalada como por exemplo, tipos de escalada, matérias, segurança e encordoamento. Durante essas aulas síncronas era também apresentado um treino funcional que os alunos tinham de realizar durante a semana.

Considero que o plano anual foi sendo ajustado com sucesso de acordo com os problemas que foram surgindo ao longo do ano letivo, principalmente no 3º Período com a Pandemia Covid-19.

No final percebo a importância da elaboração de um instrumento como o PA, é um documento fulcral que me ajudou a organizar e alcançar o que me foi proposto no início do ano. O meu PA continha todas as datas em que iria dar aulas e o espaço que iria ocupar, o que me facilitou na reorganização das aulas com a pandemia. Através deste documento consegui ter uma perspetiva global sobre o que já tinha sido realizado e o que ainda estava por realizar durante o ano letivo.

4.1.2.2. Elaboração e adaptação da Unidade Didática

A elaboração da UD só foi elaborada após ter surgido a Avaliação Diagnóstica (AD) de modo a determinar o nível inicial dos alunos. Esta AD é importantíssima na escolha dos conteúdos que vamos lecionar de acordo com o grau de conhecimento dos alunos e com base no Programa Nacional de Educação Física. Diria que todos os professores têm o objetivo de fazer evoluir os seus alunos, através de uma forma motivadora e consistente a elaboração das UD's, sendo estas indispensáveis. Estas ferramentas podem-nos ajudar a orientar o nosso caminho durante o ano letivo. Para Zabala (1998), uma UD deve

possuir um conjunto de conteúdos ordenados, estruturados e articulados de forma atingir os objetivos a que nos propusemos, que tenham um princípio, tanto para os professores como para os alunos.

Na elaboração da primeira UD existiram várias dúvidas de como seria a estrutura, apesar de ter vindo bem preparado do 1º ano do Mestrado no que concerne à construção de um UD, não me sentia preparado para elaboração de uma mesma tão extensa e bastante complexa. Na primeira UD que elaborei pequenos pormenores me surgiram dúvidas, como por exemplo, se o documento ficaria melhor na vertical ou na horizontal. As maiores dificuldades que me surgiram durante a construção do documento foram sem dúvida quais os conteúdos a colocar na UD, a ordem de introdução dos mesmos e o número de aulas para exercitação e consolidação para cada conteúdo. Foi nesta fase que o PC teve um papel primordial, de uma forma muito simples foi-me guiando de forma a ser eu mesmo a descobrir e a ultrapassar estas dúvidas utilizando a sua experiência com estagiários dos anos transatos. Sempre que tinha oportunidade foi-me pedindo bibliografia ou facultando-me alguns documentos que tinha de forma a ser eu a procurar e a conseguir ultrapassar as minhas dúvidas, com vista a perceber qual era a melhor ordem para abordar determinado conteúdo. Ainda foi dando sugestões para que a minha UD ficasse mais completa, como o nº dos sumários, datas e o espaço em que ia ocupar nessa aula.

Com o avançar do ano letivo, fui dando conta que as UD elaboradas inicialmente não são “intocáveis” e que ao longo do ano estão sujeitas a alterações, nem sempre os alunos nos dão a resposta motora que desejaríamos. Zabala (1998) diz-nos que apesar dos professores preverem o que irá acontecer no processo ensino-aprendizagem é necessário ter bem estruturada uma UD de modo a favorecer o processo ensino-aprendizagem, com isto, a UD deve estar sempre sujeita a alterações de acordo com os sinais que os alunos demonstram, mas essas alterações nunca deverão ser através de um modo de improvisação, mas sim através do conhecimento e experiências que o professor vai adquirindo ao longo da carreira ou até mesmo através da evolução ou não que os alunos vão demonstrando no decorrer das aulas.

4.1.2.3. Modelo de Estrutura e Conhecimento: estruturação de toda a matéria para que haja uma boa aprendizagem

O Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990), baseia-se nos objetivos e nos conteúdos, onde o conteúdo é o elemento central da construção do modelo. O desenvolvimento de diferentes atividades desportivas estabelece um conhecimento comum a todas elas e um conhecimento específico a cada uma das atividades. Este modelo também tem como principal finalidade ajudar o professor de Educação Física a planificar o ensino das várias modalidades. Este modelo divide-se em três fases: a análise, as decisões e a aplicação.

Do módulo 1 ao 3 encontra-se a fase de análise. Nesta tive de perceber em que contexto estou inserido no que diz respeito à cultura desportiva, habilidades motoras, condição física e fisiologia e conceitos psicossociais, isto destinado ao Módulo 1.

O módulo 2, este serviu para analisar os equipamentos, espaços, materiais e aspetos de segurança que ia ter disponíveis para lecionar.

O módulo 3 surge a AD que teve um papel preponderante para conhecer melhor os alunos e perceber em que nível eles se encontravam.

A segunda fase como já tinha mencionado é a fase das decisões. Primeiramente e juntamente com o NE e o PC, foi decidido quais os conteúdos que estavam no Programa de Educação Física para serem abordados no 12º ano, tendo como base a Estrutura e Conhecimento, as condições de aprendizagens e o nível em que se encontravam os alunos, fazendo este último requisito parte do módulo 4.

No módulo 5 foi destinado à criação de objetivos que tiveram sempre o intuito de fazer evoluir o aluno. Esses objetivos tanto poderiam ser gerais ou específicos.

Posteriormente no módulo 6 foi realizada a configuração da avaliação, tendo por base decisões anteriormente tomadas pelo departamento de EF sobre as formas de avaliação, áreas a avaliar e sua ponderação em termos de classificação final.

O módulo 7 foi destinado à procura e criação de tarefas de aprendizagem, assim como progressões das mesmas, sempre com o objetivo de os alunos evoluírem e atingirem os objetivos propostos.

Por fim, o módulo 8 é a aplicação em prática de todos os acontecimentos, ou seja, Planeamento anual, UD's, planos de aula e a criação de tarefas de aprendizagens, assim como progressões das mesmas.

O MEC é uma peça fundamental no que diz respeito ao planeamento, principalmente para docentes que estão no início da carreira. Com uma boa elaboração do MEC conseguimos ter bem organizada toda a informação que vai ser necessária para lecionarmos as aulas e ser uma ferramenta de auxílio na tomada das melhores decisões no que toca ao processo ensino-aprendizagem.

4.1.2.4. Plano de Aula a minha “cábula”

O Plano de aula é visto como uma parte fundamental do planeamento e que devemos tê-lo em conta como sendo uma proposta ou um guião, mas que nunca será um documento infalível. O mesmo tem como finalidade auxiliar e orientar o professor na esquematização da aula, onde deve conter todos os conteúdos, assim como todos os momentos que estarão previstos acontecer na aula. Bento (2003) diz-nos que o professor antes de iniciar a aula, deve ter um PL bem estruturado que o ajude a tomar decisões através de uma forma natural e clara.

A primeira tarefa pedida pelo PC ao nosso NE foi a construção de um modelo de PL. Cada membro do nosso NE criou um PL e com base nesses dois modelos, em conjunto com o PC, ficou definido o modelo do PL que iria ser utilizado para o resto do ano letivo. Numa fase inicial o PL foi um grande suporte, apesar do esforço e do tempo gasto inicialmente na elaboração do mesmo, esse tempo e esforço acabava por ser recompensado, pois era comprovado no *feedback* positivos por parte do PC acerca do PL elaborado e pelas reflexões finais que eram discutidas com a turma acerca da aula.

Durante a elaboração do PL inicialmente existiam várias dúvidas que por vezes até me desmotivavam. No início não sabia o que era necessário colocar

em cada campo, parecia que todo o sumo que tinha bebido no 1.º ano do mestrado se tinha evaporado, mas com o tempo fui-me apercebendo que eram só os nervos e ansiedade que estavam presentes, pois a elaboração deste documento era uma novidade para mim. Nesta fase a ajuda do PC foi muito importante, ao verificar que estava com algumas dificuldades em completar alguns campos que faziam parte de um PL, o PC tentava ajudar-me sempre da melhor forma, nunca dizendo o que tinha de escrever, mas colocava-me questões orientadas de modo a ser eu próprio a ultrapassar as minhas dificuldades e a construir o meu próprio caminho. Com estas dificuldades ultrapassadas, no avançar do tempo os meus PL começaram a surgir com mais qualidade, mais organizados e principalmente demonstravam ser mais enriquecedores a nível de conteúdos.

O modelo do PL do nosso NE estava organizado por partes: a parte inicial/preparatória, parte principal/fundamental e a parte final. A parte principal da aula consiste na organização dos alunos por pares durante o aquecimento, através de um circuito de treino funcional, em estações e alguns exercícios dessas determinadas estações tinham transfere para a modalidade que estávamos a abordar. A parte fundamental é a mais importante num PL. Esta deve ser planeada de uma forma mais cuidada por ser mais complexa, é onde estão inseridas as situações de aprendizagem e as suas abordagens metodológicas dos conteúdos determinados para cada aula. A parte final estava destinada para o retorno à calma e era um momento de reflexão com os alunos acerca dos aspetos positivos e menos positivos da aula e partilha de alguma informação para a aula seguinte.

Numa fase inicial os nossos olhos ainda não veem tudo, detetar um erro e dar feedback ainda era muito difícil. Com isto, o PC através da sua larga experiência com estagiários nos anos letivos transatos, lançou-nos o desafio de criar um documento, este mesmo consistia em ter as componentes críticas de cada gesto relativo a cada modalidade e os erros mais comuns. Esse documento era uma espécie de anexo ao PL de aula que andava sempre comigo.

Agora no final do meu EP, penso que cada professor deve construir o seu próprio modelo de PL, de modo a que ele sinta que é algo único. Em

consequência o planeamento vai tornar-se cada vez mais eficaz e de acordo com o nível de desempenho e necessidades dos alunos.

4.1.3. Realização de todo o planeamento

Segundo as Normas Orientadoras da Unidade Curricular EP, o objetivo da realização é “conduzir em eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica”.

Finalizado o planeamento chegou a hora de colocar toda a teoria em prática. Remete-se para a nossa prática de lecionação das aulas, problemas que nos foram surgindo ao longo do EP e as soluções que encontramos para esses mesmos problemas, bem como se as decisões tomadas foram as mais acertadas.

Esta etapa foi a mais desafiante, foi a que me levou a sentir que era capaz de transferir todo o conhecimento adquirido ao longo da minha formação e agora ser capaz de o pôr em prática em contexto real.

4.1.3.1. O 1º momento com os alunos

A ansiedade e o nervosismo começaram ainda no dia antes do 1º contacto com as turmas, comecei a sentir que o momento que tanto esperava estava cada vez mais perto e que tudo começava a fazer sentido.

O primeiro impacto com os alunos das três turmas foi um momento marcante, fez-me relembrar os momentos que passei no secundário enquanto aluno e a sensação de conhecer um professor/a novo, mas desta vez era eu que estava na outra face da moeda. O pensamento que me veio à cabeça nesse dia foi que o momento que eu tinha esperado tinha chegado e que agora estava na altura de ultrapassar os meus receios e dar tudo de mim para aproveitar este ano de estágio ao máximo.

A primeira aula serviu para quebrar um pouco o gelo, principalmente entre nós professores estagiários e os alunos. O PC ajudou-nos muito nesse dia, porque era sempre ele que falava primeiramente de modo a pôr ordem na turma e de seguida, cada um de nós professores estagiários realizamos as nossas respetivas apresentações. De seguida o PC colocou algumas perguntas no sentido de perceber se as normas e critérios de funcionamento das aulas, assim como os critérios e modos de avaliação da disciplina ainda estavam presentes. No final ainda foi abordado o tema sobre a segurança, higiene, respeito, organização do espaço, para que os alunos ficassem a perceber que dentro do Pavilhão Gimnodesportivo era igual às salas de aula, que existem regras.

No final da aula de apresentação ficou determinado pelo PC que a primeira aula de cada turma seria ele que a iria lecionar, para que nós observássemos os comportamentos dos alunos e ficássemos a conhecê-los melhor e claro tivemos oportunidade de mais uma vez observar um professor com experiência a lecionar uma aula em contexto real. Esta oportunidade que o PC nos deu de observar a aula, foi uma grande iniciativa por parte dele, foi uma forma de não nos “deitar aos lobos” diretamente e que nos ajudou a baixar os nossos níveis de ansiedade e claro, foi mais um momento de aprendizagem no que diz respeito à observação de uma aula em si num contexto real.

4.1.3.2. O planeamento da 1ª aula lecionada NE

Após esta primeira aula foi a vez de nós PE entrarmos em ação, mas ainda de uma maneira diferente. A segunda aula de cada turma foi dada em conjunto, ou seja, eramos dois professores a lecionar a mesma aula à mesma turma. A preparação para a primeira aula foi meticulosa, pois o nosso NE não queria que existissem falhas, em conjunto conseguimos ajudar-nos um ao outro. De forma a completarmo-nos foi necessário estipularmos algumas das informações e afirmações a serem ditas na aula, em que momento e de que maneira tinham de ser ditas. O PC também teve um papel fundamental na elaboração do PL, dando sempre a sua opinião acerca de alguns aspetos a que não estávamos a dar tanta importância, principalmente na determinação do objetivo específico da aula e das componentes críticas.

Durante as três aulas que o nosso NE lecionou em conjunto, não senti grande dificuldade em controlar a turma e em manter os alunos motivados para a prática. Eles próprios apercebiam-se de algum nervosismo e ajudaram-nos bastante. Durante a leção das aulas como eramos dois, tentamos sempre manter o contacto visual da turma inteira e começar a conhecer melhor as caras as expressões e o que os alunos achavam da disciplina de EF.

Contudo nunca pensei que me iria sentir tão bem a lecionar uma aula, a primeira experiência foi bastante positiva, permitiu-me analisar bem as turmas, porque o momento de escolher a turma residente já estava a chegar.

4.1.3.3. A escolha da minha turma

A turma que escolhi foi o 12º ano foi a última turma a que lecionamos, mas basicamente fui eu que liderei o processo todo durante essa aula sozinho. Era constituída por 18 alunos, 10 do género feminino e 8 do género masculino. Escolhi esta turma, porque das três foi a que me senti mais à vontade em lecionar e acho que consegui criar logo um laço de ligação com eles, como se viu depois ao longo do ano. O *feedback* dos alunos foi bastante positivo e foi um fator fulcral para que eu os escolhesse com minha turma residente.

O PC também deu a sua opinião acerca da minha escolha, deu um *feedback* positivo de como liderei a aula e à reação dos alunos às tarefas que lhes eram propostas, disse ainda que os consegui manter motivados e concentrados desde o início ao fim.

O NE se opôs nem o PC, e a partir desse dia a minha turma residente passou a ser definitivamente o 12º ano.

4.1.3.4. A naturalidade com que a gestão, controlo e disciplina foram se afirmando nas minhas aulas

Muito cedo percebi que não iria ter grandes problemas de assiduidade, pontualidade, motivação, interesse e disciplina dos alunos. Desde o primeiro conselho de turma todos os professores que estavam presentes já tinham sido professores desta turma no ano anterior e todos eles falaram muito bem dos

alunos, até ao ponto de afirmarem que era uma das melhores turmas da escola em termos de resultados. Com isto, não quer dizer que tudo foi um “mar de rosas”, o que quero dizer com isto é que tive de trabalhar muito de forma a manter estes alunos motivados para a prática da disciplina e penso que fui conseguindo porque raramente tinha um aluno a faltar ou a não realizar a aula.

Logo no início adotei algumas regras que já faziam parte da escola e que tinham de ser cumpridas por parte dos alunos, tais como, a proibição de mochilas no espaço da aula, as mesmas tinham de ficar nos cacifos que se encontravam no corredor dos balneários, a proibição de qualquer adereço como, colares, brincos, anéis e relógios, a proibição de mascar pastilhas elásticas e de usar o cabelo solto. Esta última regra foi uma das minhas grandes lutas, porque nem sempre as alunas traziam o cabelo apanhado argumentando que não tinham elástico.

Após a hora marcada para o início aula os alunos tinham somente 5 minutos para estarem na zona onde iria decorrer a aula, mas com o passar do tempo alguns alunos começaram a exceder os limites o que me levou a criar um “castigo” juntamente com o PC. Cada aluno/a que chegasse atrasado 5 minutos para além do treino funcional tinham de realizar 3 series de 15 *burpees*, 15 flexões e 15 abdominais. Com a imposição desta regra os alunos começaram a cumprir com a pontualidade à exceção de um ou outro elemento que tive de tomar uma decisão mais ríspidas de marcar falta ao primeiro tempo. Por vezes, essa minha decisão não agradava aos alunos, mas como eram constantemente os mesmos considero que foi a melhor decisão. A partir desse momento o efeito foi bastante positivo e os alunos começaram a respeitar e a perceber a importância da pontualidade.

Ainda no início da aula expliquei mais algumas rotinas que queria que os alunos cumprissem durante todas as aulas do ano letivo de forma a que o tempo de empenhamento motor por parte deles fosse mais elevado. A primeira foi a contagem decrescente de quando chamava os alunos até ao pé de mim, ou até à zona dos aparelhos audiovisuais, no início demoravam um pouco mais do que estava previsto, o que me levava a tomar uma posição mais autoritária, de maneira a que percebessem que as rotinas são para se cumprir e quem não as cumprisse, não realizava as atividades e ficava na bancada. Em concordância

com o PC decidi implementar que no final de cada treino funcional o aluno que estivesse na estação tinha de arrumar a mesma e a colocar o material no armazém e por fim a ficha de registo, assim como a imagem do exercício em cima da minha mesa, durante a aula quando pedisse para arrumar o material eram obrigados a trazer o material mais próximo deles e colocá-lo dentro do carrinho para ele destinado. Por vezes, nem todos os alunos cumpriam com as regras, no qual tive de optar novamente por um “castigo” de condição física e que mais uma vez eram as 3 series de 15 repetições de *burpees*, abdominais e flexões, com o passar do tempo esta rotina começou a ser realizada com sucesso, porque eles próprios começaram a perceber que para a aula corresse bem, eles mesmos também tinham de fazer por isso.

Ao longo das aulas o comportamento deles foi melhorando, havendo sempre um ou outro que gostava de “sair fora da casca”, mas se fosse sempre com respeito aos colegas e ao professor não via mal nenhum.

4.1.3.5. A passagem pela Instrução até ao *Feedback*

Rosado e Mesquita (2011), referem que os professores devem ter uma comunicação cuidada, sendo ela o principal requisito para a transmissão de informação aos alunos, no que concerne à orientação do processo de ensino-aprendizagem. Siedentop (1976) afirma que a instrução é a forma de intervenção mais pedagógica que um professor deve ter presente no seu repertório de forma a tornar a comunicação mais eficaz. É vista como um elo de ligação entre a transmissão de conhecimentos, entre o professor e de quem faz a receção que neste caso são os alunos.

Ainda Rosado e Mesquita (2011), evidenciam que a instrução não é vista só como a explicação da ação que o professor quer que o aluno execute, também pode ser apresentada por comportamentos verbais e não verbais, tais como, demonstração, explicação, exposição, *feedback* pedagógico, logo que estejam de acordo com os objetivos de aprendizagem.

Inicialmente o tempo que perdia na instrução era exagerado, mesmo que me preparasse ao máximo antes da aula, escapava-me sempre alguma informação ou uma palavra-chave, por vezes não transmitia a informação de

forma clara o que levava a não utilizar as palavras mais adequadas para conseguir chegar aos alunos. Segundo Magill (2011), a necessidade de utilizar palavra chave sendo elas focadas e de forma a chamar atenção ao aluno de fatores importantes relacionados com o contexto, como forma de ajuda a que consiga realizar a ação de acordo com as componentes críticas com êxito. Por outro lado, quando eu instruía algum aluno devido a um comportamento desviante, tendo de o chamar a atenção, por vezes, também foi motivo de esquecimento do que tinha a dizer.

Com este problema detetado o passo seguinte foi tentar arranjar estratégias para melhorar a minha instrução e ao mesmo tempo cativar os alunos. Com isto, comecei a pôr em prática algumas rotinas que foram mencionadas no campo anterior a este, tais como colocar todo o material no chão, formar uma espécie de um “u” de forma a ter a turma toda à minha frente e comecei a utilizar mais regularmente os aparelhos audiovisuais para que a minha instrução começasse a cativar os alunos.

Judith Rink (2010) afirma que com a demonstração os alunos se tornam mais concentrados na tarefa que vão ter de realizar, e ajuda o professor a focar sua atenção em aspetos mais relevantes como as componentes críticas e o objetivo proposto para exercício.

Rosado e Mesquita (2011) “ o uso associado de diferentes estratégias instrucionais, nomeadamente na apresentação das tarefas motoras, em conformidade com a natureza específica das habilidades de aprendizagem e o nível de desempenho dos praticantes, revela-se particularmente eficaz”.

A demonstração através dos aparelhos audiovisuais foi uma mais-valia para a minha instrução. Com o uso dos aparelhos audiovisuais comecei a captar melhor a atenção por parte de todos os alunos, ajudava-os a compreender melhor a instrução e o tempo que perdia inicialmente com a instrução diminuiu drasticamente. Sempre que era preciso demonstrar algum gesto técnico, procurei sempre arranjar um vídeo no qual o gesto fosse executado corretamente e posteriormente esse mesmo vídeo era editado de forma aos alunos perceberem quais eram as componentes críticas e os erros mais comuns que poderiam surgir na realização do gesto técnico. Por fim, pedia sempre a um

grupo de alunos para funcionassem como agentes de ensino. Era uma forma de perceber se existiam dúvidas e se todos os alunos tinham percebido qual era o objetivo proposto para a situação de aprendizagem.

A parte da demonstração do erro como já tinha referido acima era demonstrada através de um vídeo, ou por mim, ou por alunos mais evoluídos, isto de forma a não proporcionar momentos constrangedores e a explicar aos alunos os erros que deveriam tentar não cometer na execução da tarefa. Assim cumprindo com os critérios pedagógicos formulados por Rosado e Mesquita (2011) “ *a demonstração de aspetos incorretos deve ser realizada por bons alunos/atletas ou pelo professor/treinador e não por atletas com dificuldades, evitando a humilhação que essa situação pode acarretar*”.

Após a instrução devemos continuar a orientar os alunos e o *feedback* tem um papel fundamental nesse processo.

Durante o meu EP, foram vários os *feedbacks* que foram transmitidos aos meus alunos, sendo eles de uma forma mais direta tentando dar a menor e melhor informação possível ao aluno identificado os aspetos que ele tinha de melhorar, ou de corrigir, sendo estes *feedbacks* mais de carácter descritivo e prescritivo. Contudo também devemos dar *feedbacks* de carácter positivo de forma a incentivar para a prática, pois queria nas minhas aulas alunos motivados, interessados e com vontade de aprender. O professor quando emite um *feedback*, deve ter em conta vários fatores como o objetivo, a sua forma, a direção, ao momento de emissão, ao conteúdo, ao valor e entre outros fatores.

Para os autores Rosado e Mesquita(2009), o *feedback* pedagógico é uma resposta por parte do professor a uma determinada tarefa realizada por um aluno ou atleta, no qual essa resposta tem de ser adequada à tarefa do aluno ou atleta com o intuito de ajudar a melhorar a sua atuação na tarefa.

Por vezes, numa fase inicial, tinha dificuldades em terminar o ciclo de *feedback*. O PC neste aspeto teve um papel fundamental, fazendo-me refletir no final de cada aula sobre a prática realizada. Após várias reflexões em NE com o PC, tentei sempre posicionar-me da melhor maneira de forma a dar continuidade ao ciclo do *feedback*, ou seja, dado o *feedback* verificar se o aluno entendeu a informação e se consegui colocá-la em prática na tarefa que estava a realizar,

por fim, para fechar o ciclo verificava se o aluno conseguia realizar com sucesso ou não, por fim, tentava sempre dar um *feedback* positivo de modo a incentivá-lo. Durante o ciclo do feedback, tentava sempre posicionar-me estrategicamente de modo a ter a turma toda a minha frente.

Caso verificasse que mais alunos estavam a ter dificuldades, preferia parar o exercício explicar o que estavam a fazer de errado e com calma, se necessário, recorria novamente à demonstração das componentes críticas e dos critérios de êxito, se fosse necessário juntava novamente a turma perto dos aparelhos audiovisuais e voltava a explicar para os alunos que tinham mais dificuldades.

No final da aula depois do material estar todo arrumado, havia sempre um momento de reflexão onde eram dados alguns *feedbacks* sobre alguns pontos positivos ou menos positivos acerca da aula, que os alunos tinham de melhorar para a próxima aula. No final de tudo era a vez dos alunos darem o *feedback* deles acerca da aula, que nem sempre todos estavam de acordo, porque uns acharam a aula positiva outros nem tanto, isto levava a refletir um pouco com eles a forma de como podíamos melhorar e chegar todos a um consenso. Depois de terminar a aula reunia-me com o PC de modo a refletir sobre a minha prática na aula para ser cada vez melhor.

Ao longo do EP e da experiência que fui tendo aula após aula, para que um professor consiga chegar até aos alunos tem de ter uma boa comunicação de forma a cativá-los e ter uma boa transmissão de conhecimentos. A nossa instrução deve ocorrer sempre de acordo com o contexto em que estamos inseridos e se possível torná-la diferente e cativante utilizando outras estratégias como fui utilizando ao longo do ano letivo através dos aparelhos audiovisuais que foram uma mais valia para mim.

O papel do professor não acaba após a instrução deve-se manter concentrado em todo o contexto da aula, dando *feedback* aos alunos, observando e analisando o seu comportamento. Deve intervir no sentido de alterar e corrigir ações dos alunos nas tarefas que não estejam a ser cumpridas corretamente e pode utilizar esse momento para dar *feedback* positivos aos alunos que estão a ter sucesso na tarefa.

4.1.3.6. Modelos de Ensino

Ao longo do meu EP, fui utilizando diferentes modelos de ensino, de acordo com o momento e a modalidade que estava a lecionar. Segundo Rink (2001), “ *não existe nenhum modelo que esteja adequado a todos os momentos de aprendizagem, e quando escolhemos um determinado modelo devemos ter em conta o que vamos ensinar, as características da turma e os objetivos, porque cada modelo possui características próprias, assim como, diferentes modos de instrução e diferentes estratégias* ”.

Assim sendo, durante o meu EP decidi recorrer e agrupar vários modelos, tendo sempre em conta o que era mais pertinente para o processo de ensino-aprendizagem. Primeiramente, comecei por me basear no Modelo de Instrução Direta (MID), visto que é um modelo centrado no professor e é por ele que passa praticamente todas as decisões acerca do processo ensino aprendizagem. Como estava no início da minha prática pedagógica e não conhecia suficientemente bem a turma, senti a necessidade de controlar tudo o que acontecia, isto levava a que me sentisse mais confiante na lecionação das aulas ao longo do tempo. Através deste modelo foi possível estabelecer regras, rotinas, controlar e gestão das situações de aprendizagem e os alunos, ou seja, controlar a aula de forma a aumentar a eficácia dos alunos nas atividades propostas. As situações de aprendizagem eram organizadas em segmentos temporais, de forma a utilizar o tempo de aula de uma forma eficaz e a proporcionar um elevado tempo de empenhamento motor aos alunos (Mesquita & Graça, 2011) .

No MID a instrução é fulcral para o sucesso deste modelo. Segundo Rosenshine (1983), a instrução deve ter um carácter descritivo e prescritivo com explicações detalhadas. Para que a minha instrução fosse eficaz e de forma a que me ajudasse a chegar mais rapidamente aos alunos, utilizei algumas ferramentas que me ajudaram bastante, uma delas foi a utilização de aparelhos audiovisuais. Penso que a utilização desta ferramenta tornou a minha aula mais rica, acompanhada da minha instrução tinha sempre um vídeo que reforçava a informação que eu transmitia ou alguma imagem que facilitasse um rápido entendimento por parte dos alunos sobre o que eu queria que eles trabalhassem

numa determinada situação de aprendizagem ou até mesmo na organização da mesma. A utilização destas ferramentas ajudou-me bastante a diminuir o tempo de instrução, e a proporcionar um elevado tempo de empenhamento motor aos alunos.

Na utilização do MID na disciplina de EF, fazem parte algumas tarefas que o professor deve realizar, sendo que uma delas é a revisão do conteúdo abordado na aula anterior, com o objetivo de relembrar os alunos, mas também é uma forma de o professor perceber se os alunos retiveram e compreenderam os conteúdos lecionados na aula transata, e foi o que fiz, tinha ainda o objetivo de utilizar este momento para estabelecer uma ligação sobre o que foi aprendido e o que iam aprender de forma a dar continuidade ao processo de ensino aprendizagem dos alunos. A monitorização da atividade e a avaliação/correção dos alunos foi feita com o intuito de assegurar que eram transmitidos todos os aspetos importantes para que o aproveitamento fosse o melhor, como a utilização de feedbacks e correções com demonstração, reforçando a resposta motora e motivação dos alunos. As modalidades em que o MID foi utilizado foram na de Voleibol e o Basquetebol, inicialmente do início ao fim da aula, posteriormente só numa fase inicial da aula.

O Modelo de Ensino de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TFGU), adota um estilo de descoberta guiada, onde são colocados problemas e o aluno é estimulado a procurar soluções, discuti-las e explicá-las, tendo em conta um conjunto de questões facultadas pelo professor. O papel do aluno é o mais importante neste processo de ensino-aprendizagem, é um construtor ativo das suas próprias aprendizagens, tendo em vista o seu processo cognitivo, percepção, tomada de decisão e compreensão. Este modelo tem ainda a característica do aluno aprender com os erros. (Mesquita & Graça, 2011). A aplicação deste modelo surgiu no final da UD de Voleibol, na forma de jogo 6x6, através de variantes que eram introduzidas no jogo, com o objetivo de estimular os alunos arranjar estratégias que os ajudasse a tomar as melhores decisões durante o jogo.

O Modelo de Abordagem Cooperativa (MAC), segundo alguns autores não é considerado bem como um modelo, mas como nos diz Metzler (2011), ele engloba um vasto conjunto de estratégias onde a principal característica é

agrupar os alunos em grupo de ensino durante uma determinada tarefa, neste campo todos os elementos de cada equipa trabalham para alcançar o mesmo objetivo. A abordagem cooperativa segundo Rink (2014), é vista como uma estratégia que visa em proporcionar aos alunos o trabalho em equipa para a realização da tarefa. O professor tem o dever de garantir que as equipas/grupos, sejam o mais variados possível relativamente ao género, desenvolvimento cognitivo e criatividade. Quem seleciona a tarefa é o professor, a mesma deve ser desenvolvida pelos alunos e são eles que decidem o resultado que vão apresentar.

A aplicação do MAC foi na UD de Dança, durante esta modalidade foram abordados 4 estilos de Dança onde apresentei, com o apoio dos meios audiovisuais (vídeos) e demonstração, os passos principais de cada estilo. Os grupos de trabalho foram escolhidos por mim, atendendo às características deste modelo que já foram emocionadas anteriormente. Quando mudava o estilo de dança, os grupos de trabalho mudavam de forma a nunca repetir o mesmo grupo de trabalho. Após a introdução de todos os passos era atribuída aos alunos a responsabilidade da criação de uma coreografia que tinha de ser apresentada no final de cada estilo de dança, o que levava a que existisse autonomia e um bom entendimento por parte de todos os elementos do grupo, de forma atingirem todos o mesmo objetivo.

O MED tem como finalidade promover afetividade social às aprendizagens (Siedentop, 1987, cit. Por Mesquita & Graça, 2011). Para (Mesquita & Graça, 2011), *“comporta a inclusão de três eixos fundamentais que se revêm nos objetivos da reforma educativa da Educação Física atual: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu prepósito formar uma pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta”*. Ainda no MED, os mesmos autores, afirmam que as formas de jogo introduzidas de acordo com o nível dos alunos, de forma a manter os índices de motivação, participação e envolvimento na competição. A cooperação dentro do grupo e entre os grupos é uma das características visíveis neste modelo.

Este modelo durante o meu EP não foi aplicado na totalidade, mas foram utilizadas algumas características estruturais que lhe pertencem. Apesar de não

ter existido um planeamento de uma época desportiva como é assim característico do MED, durante as UD's das modalidades, eram realizados alguns torneios no caso da modalidade de Voleibol, Basquetebol e Dança. No torneio de Voleibol e Basquetebol, todos os alunos estavam associados a uma equipa, de forma a promover a integração e o sentimento de pertença a um grupo. Cada equipa organizava-se e cada elemento da equipa tinha um papel a desempenhar, quando não estivessem a jogar como por exemplo, árbitros, árbitros de mesa, os registos de resultados na tabela de classificação. Os torneios de dança eram realizados sempre na última aula de cada estilo, os grupos eram os mesmo que tinham sido determinados pelo PE no início do estilo de dança, enquanto um grupo estava a apresentar os outros grupos tinham responsabilidade, como júris, filmagem da coreografia, controlo do tempo da coreografia e auxílio aos aparelhos sonoros.

No Ensino por pares o processo de ensino-aprendizagem é centrado no aluno e pretende que haja, a substituição da transferência do conhecimento pela assimilação do mesmo, mas sim, pela aprendizagem conceptual. Este modelo de ensino pode se tornar bastante benéfico quando se tem o objetivo de promover a colaboração entre os praticantes (Aleixo, Mesquita, Vieira, & do Reis, 2014).

Bayraktar (2011) diz que os alunos revelam uma maior satisfação, pela possibilidade de ensinar os colegas. Os alunos reconhecem ainda o valor da ajuda e apoio dos colegas. Refere ainda que é essencial que exista um equilíbrio entre o tempo de ajuda e o tempo disponível para a prática com alunos do mesmo nível de desempenho motor.

A utilização do Ensino por Pares deu-se no TF, onde os alunos o realizavam o circuito de treino funcional em pares tendo a responsabilidade de apontar as repetições do colega e ao mesmo tempo verificar se estava a fazer o exercício corretamente. O objetivo era promover a importância da entreajuda nos pares. Apesar da responsabilidade que foi dada aos alunos nunca deixei de observar a turma e, sempre que necessário, corrigir ou chamar a atenção de alguma situação.

Aplicação destes modelos durante o meu EP, proporcionou tanto a mim PE como aos alunos um conjunto de vivências e experiências que alguns deles

nunca tinham tido numa disciplina de EF. Permitiu a que eles me ouvissem e a que eles falassem e apresentassem o ponto de vista deles sem receios.

4.1.3.7. Plataforma Moodle: a minha “mochila”

A plataforma moodle durante o meu EP foi uma plataforma que me surpreendeu e foi uma mais-valia. Esta plataforma foi apresentada pelo PC, que nos explicou todos os benefícios que ela podia trazer para o nosso ano letivo e que os estagiários transatos que a usaram nos anos anteriores sempre tiveram muito sucesso com esta mesma. Para perceber como ela funcionava, o PC deu “algumas luzes” e a partir daí tive de ser eu a ir à procura das suas funcionalidades.

A plataforma moodle este ano letivo foi utilizada para executar o meu Portefólio Individual assim como o Portefólio digital dedicado ao NE. Esta plataforma também era utilizada como uma forma de partilhar documentos com os alunos, como os treinos funcionais e os seus resultados, vídeos relacionados com as modalidades que estavam a ser abordadas ou apresentações em PowerPoint que foram utilizadas durante as aulas, tendo os alunos acesso ao moodle.

De modo a ter uma plataforma online mais atrativa aos alunos foram colocadas imagens com frases chamativas, de modo a conseguir motivar os alunos para a disciplina, visto que para eles a média da disciplina de EF não interferia na nota de acesso ao Ensino Superior. Por conseguinte, a plataforma moodle nunca foi vista por parte dos alunos como uma mais-valia, no entanto, alguns alunos tinham curiosidade de ver o que eu lá colocava e davam sempre lá um “saltinho”.

Os Portefólios e a página dos alunos iam sendo atualizadas ao longo do ano letivo.

4.1.3.8. A tecnologia nas aulas de Educação Física

Para Judith Rink (1985) os materiais atrativos ajudam a captar a atenção dos alunos. Como esta autora nos diz e como o PC também defendia, temos se

ser inovadores para conseguirmos ter a atenção dos nossos alunos e se tendo material para isso porquê não o utilizar.

Ao longo do meu EP, foram inúmeras as apresentações em formato *PowerPoint*.

O treino funcional tinha sempre uma apresentação em *PowerPoint*, quando decidia mudar os exercícios das estações, a coluna também era usada durante o treino funcional para colocar a música de modo a motivar os alunos e eles perceberem quando tinha de treinar, descansar e trocar. Para as aulas de Voleibol criava sempre uma apresentação com a esquematização da aula, onde continha o esquema das situações de aprendizagem, os objetivos quantitativos e qualitativos para cada uma delas, a formação dos grupos, atribuição de determinadas tarefas e vídeos relacionados com o gesto técnico que ia abordar editados com as componentes críticas e com os erros mais comuns. Na modalidade de dança os *PowerPoint* que foram criados tinham sempre um pouco da história de dança o passo que íamos abordar e as suas componentes críticas e mais um vídeo para ajudar os alunos a compreender o passo, a coluna era utilizada para colocar músicas de acordo com o estilo de dança que estava a ser abordado.

A ESV no que diz respeito a equipamento audiovisuais estava muito bem equipada, continha um projetor no Pavilhão Gimnodesportivo, muito bem situado, tínhamos ainda a hipótese de requisitar ainda um projetor móvel caso o do pavilhão estivesse a ser utilizado. Ainda no pavilhão estavam presentes duas colunas de música que eram constantemente utilizadas por mim. O uso destes aparelhos audiovisuais que mencionei, contribuíram bastante para o sucesso das minhas aulas e na captação da atenção dos alunos.

Quando o meu espaço era no exterior e as condições climatéricas não ajudavam estes aparelhos audiovisuais foram muitas vezes o meu plano B. Sabendo da existência destes tipos de aparelhos criava uma espécie de *Quizz*, na aplicação *kahoot*, onde tentava criar uma competição saudável entre a turma através de perguntas relacionadas com a modalidade entre outras estratégias que iam surgindo conforme as situações.

Já o PC dizia de acordo com Rosado e Mesquita (2011), “retemos melhor o que vemos do que aquilo que ouvimos”, esta frase para mim sempre fez sentido, porque relembra-me o meu lado de estudante em que prestava mais atenção àquilo que via do que àquilo que ouvia.

4.1.3.9. O Diário de bordo: o registo de toda a viagem

“O diário pode ser considerado como um registo de experiências pessoais e observações passadas, em que o sujeito que escreve inclui interpretações, opiniões, sentimentos e pensamentos, sob uma forma espontânea de escrita, com a intenção usual de falar de si mesmo” (Alves, 2004).

Um dos requisitos obrigatório, que está presente nas normas orientadoras do EP é o ato de refletir, que deve sempre acompanhar o nosso processo ensino-aprendizagem.

“[...] escrever sobre o que estamos fazendo como profissional (em aula ou em outros contextos) é um procedimento excelente para nos conscientizarmos de nossos padrões de trabalho. É uma forma de “distanciamento” reflexivo que nos permite ver em perspetiva nosso modo particular de atuar. É, além disso, uma forma de aprender” (Zabalza & de Brito Pacheco, 1994).

Através dos registos que fui fazendo ao longo do meu EP, foi possível ter agora uma espécie de “agenda de viagem” sobre tudo o que aconteceu ao longo deste meu percurso na ESV. Com esses registos diários foi-me possível escrever sobre os meus sucessos, identificar as dificuldades, obstáculos e os procedimentos utilizados para os conseguir ultrapassar, também expressei os meus sentimentos, os momentos coincidentes, as situações inéditas do ponto de vista pessoal, como correu o processo, quais foram os pontos positivos e menos positivos para mim durante esta viagem e impressões, sentimentos e “rotas” que tive de adotar para conseguir “aterrar com segurança” no final do ano letivo.

As minhas reflexões sobre as minhas práticas baseavam-se sempre em três níveis. De acordo com o autor Schön (1987), uma reflexão deve-se basear em três níveis: reflexão na ação, reflexão sobre a ação e reflexão sobre reflexão na ação. A reflexão na ação o professor é confrontado com situações

inesperadas e toma uma determinada decisão relativamente à sua prática, em que tem de refletir ao mesmo tempo se a decisão que tomou foi a mais acertada. A reflexão sobre ação sucede depois da prática e envolve um período de reflexão acerca da prática de atuação do professor na ação. A reflexão sobre a reflexão na ação é concretizada numa reflexão, com vista em ter uma retrospectiva para ação e refletindo sobre a mesma e atribuindo-lhe um significado. Sobrevém sempre depois da reflexão sobre ação, o que promove o professor a preparar futuras situações idênticas.

Durante esta viagem tentei refletir sempre através destes níveis de modo a tornar o meu Diário de Bordo uma espécie de análise das situações, de todas as decisões, aprendizagens e correções que foram surgindo ao longo do meu percurso.

4.1.3.10. O processo de Observação

Assim como a reflexão, a observação é também um dos requisitos obrigatórios e que estão presentes nas normas orientadoras do EP, esta deve estar presente no nosso processo ensino-aprendizagem. Assim é objetivo deste EP que sejamos competentes e capazes de analisar os problemas da prática pedagógica.

“observar uma aula, é olhar para ti, através do seu reflexo. E mais importante do que isso, refletir sobre o que observaste é olhar para nós, professores, e o que é que estamos a fazer com os nossos aprendizes” (Ferreira, 2013).

O NE por sugestão do PC esteve presente em todas as aulas. Esta decisão foi tomada no início do ano letivo, devido ao facto de estarmos sempre a ouvir que a “observação se treina”. Foi uma oportunidade de observarmos aspetos positivos ou negativos que podíamos refletir e adequá-los à nossa prática enquanto professores.

Ao longo do EP, enquanto a minha colega estava a lecionar a sua aula, o PC estava constantemente a transmitir-me conhecimentos, sugestões, acerca do que estava a acontecer o que me levava a estar em constante reflexão. O mesmo acontecia com a minha colega enquanto eu lecionava a minha aula.

A estratégia que o PC adotou connosco foi enriquecedora para a minha evolução, era sempre um momento de partilha de conhecimentos que contribuía para a minha evolução no campo da observação.

Com o passar do tempo comecei a verificar que ao facto de estar sempre em observação/reflexão ia aumentando a minha qualidade nas intervenções no processo ensino/aprendizagem e comecei a cometer cada vez menos erros.

Durante o EP tínhamos de ter dez momentos de observação mais orientada. Para essa observação podíamos construir ou utilizar grelhas de observação que nos foram facultadas no 1º ano do Mestrado nas Unidades Curriculares das didáticas. Com essa grelha podíamos observar vários parâmetros e tempo de aula que o professor perdia para cada um deles: Instrução, intervenções do professor relativas à matéria de ensino ou forma de realização do exercício; *feedback*, toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora dos alunos; organização, intervenção do professor que regula as condições de vida da classe (deslocamentos dos alunos, indicações relativas à colocação do material, formação de grupos); afetividade positiva, o elogio, encoraja, recompensa, incita ao esforço ou apresenta um aluno como a seguir; afetividade negativa, critica, acusa, ironiza, castiga; intervenções verbais do aluno, período em que o professor ouve os alunos; observação, períodos durante os quais não existe nenhuma intervenção verbal do professor ou do aluno; outros comportamento, não específicos. A minha função nestas aulas era observar a aula da minha colega e de acordo com o tempo de aula ir preenchendo o tempo que a professora destinava para cada um destes tópicos. No final com a soma dos tempos verificávamos qual foi o tempo útil para a prática que existiu na aula.

O nosso NE não conseguiu realizar todas as observações, devido à Pandemia COVID-19 não me foi possível concluir este processo. Estas estavam destinadas para o 3º Período, por isso foram somente realizadas três observações até à data do encerramento das escolas.

Apesar das poucas observações que fiz através de uma forma mais orientada, os resultados que obtive acerca da observação das aulas da minha colega do NE, permitiu-me refletir mais sobre o meu processo através de uma

forma objetiva e ajudou-me claramente a melhorar a minha capacidade de análise e interpretação de determinados comportamentos.

4.1.3.11. Os ginastas de Sobrado

O EP é uma experiência única que nos ajuda a melhorar as nossas competências profissionais nos vários níveis de ensino. E para cumprir com esta exigência o nosso NE lecionou durante o 2º período uma UD da modalidade de Ginástica a duas turmas do 6º ano na Escola E.B. 2,3 de Sobrado, esta escola faz parte do AEV.

Cada professor estagiário ficou responsável por uma turma. Durante esse período estivemos sempre acompanhados pelo professor residente da turma que nos ajudou em tudo o que foi necessário.

A modalidade que lecionei foi a UD de Ginástica a uma turma do 6º ano, composta por dezasseis alunos, sendo oito do género feminino e oito do género masculino. Esta turma era caracterizada por ser muito heterogénea, muito educados, assíduos e pontuais, eram portadores de uma grande energia pela manhã e de muitas traquinices fruto da idade. O que não estava à espera era da reação deles à modalidade que ia ser lecionada naquele período sendo ela ginástica. Contudo a reação foi muito boa o que me motivou e deu muita força para dar início a este desafio.

A aula da minha turma começava às 08 horas e 20 minutos e a aula da minha colega de estágio era às 10 horas e 10 minutos, o que nos permitiu acompanhar sempre o processo um do outro durante este desafio. A presença de ambos na aula ajudava bastante, porque apesar de ser um a liderar a aula o outro estava sempre na retaguarda para ajudar no que fosse preciso.

Como já tinha mencionado anteriormente esta turma surpreendeu-me muito pela positiva, sendo eles ainda tão novos mostraram ter um grande companheirismo uns com os outros durante todo o período. Antes de cada aula tive sempre a preocupação de estar 10 minutos mais cedo no pavilhão de forma a deixar o treino funcional e as vagas praticamente organizadas com o objetivo de rentabilizar o tempo de aula. A minha colega de estágio estando presente

também me ajudava nesse processo e até mesmo os alunos que chegavam mais cedo tinham o cuidado de me perguntar se podiam ajudar.

As regras e rotinas impostas foram as mesmas que estava a utilizar na minha turma residente na ESV, no qual não me arrependo, porque tendo estes alunos umas idades bastante inferiores, conseguiram cumprir tão bem ou melhor as regras e rotinas comparativamente aos alunos do 12º ano.

As aulas começavam sempre com um treino funcional de 10 minutos como forma de aquecimento, cada exercício de cada estação tinha transfere para a modalidade de Ginástica. A reação dos alunos a este tipo de aquecimento foi espetacular e com o uso de música eles ficavam logo com uma motivação extra.

O companheirismo que tinha referido anteriormente, começou a ser logo notório no treino funcional. Os alunos motivavam-se uns aos outros de forma a executar o maior número de repetições possíveis no menor tempo possível. Esse companheirismo e vontade de aprender continuou a ser demonstrado ao longo do período em todas as tarefas que lhes eram propostas.

No final de cada aula tinham sempre um jogo lúdico de forma a eles gastarem o resto das energias.

Durante a minha experiência na Escola E.B 2.3 de Sobrado, penso que fui evoluindo aula após aula conforme a minha confiança e segurança ia crescendo. Esta experiência ajudou-me a evoluir como pessoa e como professor de EF.

Algo que me deixa um pouco triste foi não ter tido a oportunidade de me despedir destes alunos, devido ao encerramento das escolas no final do 2º Período devido à Pandemia COVID-19. Contudo, penso que tive um grande contributo na formação deles e que os ajudei a evoluir na modalidade de ginástica.

4.1.3.12. Implementação do treino funcional nas aulas de Educação Física

O Treino funcional foi aplicado em todas as aulas no espaço interior como forma de aquecimento. Esta sugestão partiu por parte do PC, de forma a

aproveitarmos ao máximo o material que a escola tinha para o efeito que não estava a ser utilizado.

A minha bagagem em relação ao treino funcional ainda não era muita, então vi esta sugestão por parte do PC como uma forma de enriquecimento pessoal, o que me levou a estudar e a pesquisar bastante de forma a implementar o treino funcional da melhor maneira possível.

“O treino funcional tem como objetivo refinar todas as aptidões do sistema musculoesquelético, refletindo nesta forma na melhora das atividades cotidianas e dos gestos desportivos específico (Novaes, Gil, & Rodrigues, 2014).”

Com base neste parágrafo, comecei a pensar no treino funcional de uma forma a potencializar a aptidão física dos alunos, através de exercícios que tivessem transferência para a modalidade que estava a abordar no momento, nunca descurando que o objetivo do treino funcional tinha a duração de 15 minutos e era visto como forma de aquecimento.

No planeamento do meu Treino Funcional decidi que ia ter um tempo máximo de 15 minutos e iria ser constituído por 14 estações, o tempo de exercício era de 20 segundos, 10 segundos para descansar e trocar de estação. Desde a primeira à última estação sempre existiu uma alternância das partes do corpo em estações contíguas, assim como nos grupos musculares solicitados, tentei ainda ser criativo e apresentar aos alunos exercícios diferentes. Durante o ano letivo até à suspensão da escola devido ao COVID-19, o Treino Funcional ia sendo alterado gradualmente de acordo com a estação que estava há mais tempo.

De forma a motivar os alunos e a criar uma competição na turma, a mesma foi dividida em duas equipas, essas equipas eram alteradas no início de cada período. Os alunos estavam organizados nas estações em pares por cada estação (um colega de cada equipa), de forma a controlar as repetições do colega da outra equipa que estava a realizar o exercício, no tempo de descanso este era apontado numa folha de registo que estava na respetiva estação.

Durante o Treino Funcional fiz sempre uso de uma música de Tabata, que ajuda os alunos a perceber quando era o tempo de exercitar e de descanso. A

música de Tabata utilizado era constituída por uma variedade de músicas de motivação, algumas até conhecidas por parte dos alunos, foi uma forma de os manter motivados e concentrados durante todo o Treino Funcional.

Cada estação tinha uma imagem ergonómica com a execução do exercício, assim como, uma folha de registo destinada para a respetiva estação, onde os alunos apontavam o número de repetições do colega da equipa adversária.

No final de cada período apresentava os dados que os alunos foram registando durante o período. Na apresentação continha o rapaz e a rapariga com mais repetições em cada estação, o aluno que fez mais repetições durante o período e a equipa vencedora.

4.1.3.13. O sucesso do treino funcional

“ o meu objetivo para este ano de estágio e para esta turma, é conseguir passar aos alunos o gosto pela atividade física, dando-lhes as ferramentas necessárias para que eles no futuro sejam capazes de ter uma atividade física regular, assim como, serem eles próprios a prescreverem o seu próprio treino”
(PE, 2019, p 13)

Quando decidi aproveitar a sugestão do PC em utilizar o Treino Funcional como uma forma de aquecimento, pensei logo, como mencionei no campo em cima, que iria ser uma forma de enriquecimento pessoal nesta área. Contudo tinha traçado o objetivo de conseguir passar aos alunos o gosto pela atividade física durante este ano letivo e na primeira aula apercebi-me que nas idades em que a minha turma se encontrava, sendo ela do 12º ano, o Treino Funcional iria ser uma ótima ferramenta para que eu conseguisse alcançar o objetivo a que me tinha proposto.

Com o avançar das aulas comecei a verificar que quando tocava as três badaladas na música da Tabata para dar início ao treino funcional, todos os alunos se focavam para executar o maior número de repetições possíveis para

ajudar a sua equipa e preocupavam-se principalmente em executar ergonomicamente cada exercício de forma a melhorar a sua condição física e a não prejudicar a sua saúde. Quando eu trazia algo novo para o Treino Funcional, apesar de eu explicar a forma certa de executar o exercício, os alunos começavam a questionar-se mais sobre o porquê desse exercício e não do outro, se certo exercício é o mais adequado para trabalhar determinado grupo muscular. Foi a partir desse momento que comecei a aperceber-me que o objetivo que tinha traçado no início começava a ganhar contornos de ser atingido com sucesso.

Outro objetivo que tinha era conseguir transmitir aos alunos o maior número de ferramentas necessárias para que eles conseguissem no futuro ser eles próprios a prescreverem o seu próprio Treino Funcional.

Com a chegada infelizmente da pandemia COVID-19, tivemos de utilizar o ensino à distância e uma das formas que utilizei foi o Treino Funcional. O Treino Funcional era apresentado através da plataforma ZOOM, eles tinham de o realizar no mínimo duas vezes por semana e enviar-me os resultados através de uma ficha que tinha criado para eles apontarem. Com isto, comecei a verificar que todos os alunos, realizavam o Treino funcional quase todos os dias e ainda colocavam links de plataformas de treinos funcionais que realizam à parte. Foi a partir desse momento que senti que tinha conseguido atingir o meu objetivo inicial.

O objetivo ficou concluído quando todos os alunos tiveram de criar o seu próprio treino funcional, e apresentar à turma. Os trabalhos apresentados foram excecionais, tiveram criatividade e cumpriram com todas as regras bases que um treino funcional deve conter por fim. No final, fiz com eles uma breve reflexão sobre a importância de realizar atividade física na idade em que se encontram e também devido ao momento que estávamos a atravessar. Por fim, recebi feedback bastante positivos por parte dos alunos, o que me deixou bastante orgulhoso e com o sentimento de dever cumprido.

4.1.4. Avaliação um processo bastante complexo

A avaliação é um processo complexo que consiste em analisar e classificar, permitindo ao professor regular todo o processo de ensino e aprendizagem.

A avaliação trata-se de um trabalho de discriminar, catalogar informação e de tomar decisões, com base em critérios explícitos e implícitos (não definidos e muitas vezes não consciencializados), assim nos diz Mesquita (2015) . A mesma autora ainda descreve que avaliação tem: (i) análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às planeadas (iii) descrição que informa os professores e alunos sobre objetivos atingidos e não atingidos; (iv) fonte de tomada de decisões; (v) prepara, acompanha e encerra o processo de ensino aprendizagem.

O Grupo de Educação Física (GEF) era quem definia os critérios e os parâmetros de avaliação de cada modalidade, assim como documentos onde estavam descritos os critérios e conteúdos que tinham para avaliação. Contudo, o nosso PC ainda facultou ao NE um documento em formato Excel, já devidamente estruturado e dividido em várias pastas, com as atitudes e valores e as modalidades que lecionamos ao longo do ano. No momento de avaliação conforme ia introduzindo os valores em cada campo, automaticamente dava a classificação final de cada período.

Para ajudar o professor no processo de avaliação existem dois referenciais avaliativos, referência normativa e criterial. A avaliação criterial procura equiparar o desempenho dos alunos de acordo com os critérios pré-estabelecidos integrados pelos objetivos estabelecidos. A avaliação normativa surge quando os desempenhos dos alunos são comparados entre si, ou seja, a avaliação é orientada consoante a prestação do aluno.

Com estes referenciais normativos fui capaz de analisar aluno a aluno e perceber quais eram os seus pontos fortes e pontos fracos. Quando senti dúvidas acerca da atribuição do desempenho de algum aluno recorria à avaliação normativa com ajuda do PC.

Na ESV a avaliação expressa-se numa classificação final de cada período, numa classificação final de 0 a 20 valores.

A avaliação dos alunos foi realizada de acordo com o tipo de atividade que foram desenvolvidas e as suas respectivas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e sub-áreas da Educação Física, e as que caracterizam para cada uma delas.

Na ESV o reconhecimento do sucesso era representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que estavam de acordo com os objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno na disciplina de Educação Física correspondia à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências por parte dos alunos.

Os alunos eram avaliados através de quatro grandes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimento, Atitudes e Valores.

As atividades físicas eram as modalidades abordadas nas aulas. Com isto, as classificações finais de cada período, relativamente a cada área, foram a média aritmética dos valores atribuídos, às diferentes modalidades, adequados aos momentos formais de avaliação. As classificações finais de cada período, eram a média ponderada dos níveis atribuídos no final de cada período, de acordo com o seguinte critério:

Tabela 1 - Avaliação das atividades físicas

Classificação 1º Período	1
Classificação 2º Período	$1/3$ (nível 1º p.) + $2/3$ (nível 2º p.)
Classificação 3º Período	$1/4$ (nível 1º p.) + $1/4$ (nível 2º p.) + $2/4$ (nível 3º p)

A área das Atitudes e Valores, correspondia à eficácia do empenho do aluno, interesse pela atividade física, sua responsabilidade, adequado comportamento, assiduidade e pontualidade. Relativamente a este contexto, as classificações finais de cada período foram a média ponderada dos níveis atribuídos no final de cada período de acordo com o seguinte critério:

Tabela 2 - Avaliação da área das atitudes e valores

Classificação 1º Período	1
Classificação 2º Período	1/3 (nível 1º p.) + 2/3 (nível 2º p.)
Classificação 3º Período	1/4 (nível 1º p.) + 1/4 (nível 2º p.) + 2/4 (nível 3º p)

“A chega da 1ª avaliação chegou e revelou-se como um ato difícil, pois é algo que tem de ser muito ponderado para não se correr o risco de cometer nenhum tipo de injustiça ou incoerência face aquilo que o aluno demonstra, merece e sobretudo fez por alcançar a sua evolução ao longo do período.”
(Reflexão da Avaliação do 1º Período, pp 1)

O processo de avaliação distribui-se em três momentos em cada UD, avaliação diagnóstica (AD), na fase inicial, avaliação contínua (AC), realizada ao longo da UD, e por última avaliação sumativa (AS), esta efetuada no final da UD.

Foi com base na AD, que consegui recolher informação de modo a planear e adaptar a minha UD, a nível do conhecimento e aptidões que os alunos demonstraram ter durante AD, em relação ao conteúdo de ensino em questão.

De forma a que AD, corresse da melhor maneira, o NE em conjunto com o PC decidiu realizá-la em conjunto tanto na minha turma residente como na turma da minha colega de estágio. Esta estratégia que utilizamos correu bastante bem e foi um grande desafio em focar a nossa observação para que AD fosse realizada corretamente. Com isto, tivemos a oportunidade de realizar AD nas duas turmas, foi mais uma forma de treinar a nossa observação, os conteúdos em que nos tínhamos de focar eram menos, porque estavam divididos pelos dois professores estagiários, tornando assim o processo bastante mais fácil.

J Rink (1993), defende que a AC é usada de forma ajudar o professor a realizar ajustes no processo de aprendizagem. A AC foi utilizada através de uma forma informal, em que esteve presente em todas as aulas. Teve sempre o intuito de melhorar os objetivos e dar mais importância a determinados conteúdos de acordo com a resposta dos alunos ao longo do ano letivo.

A última avaliação a ser realizada foi AS é de carácter formal, e tem com objetivo perceber se os alunos evoluíram ao longo da UD. Na AS foi utilizada a mesma ficha da AD, de forma a observar se existiu efetivamente evolução por parte dos alunos, sendo esta formal. Os alunos neste momento sabiam que estavam a ser avaliados e que tinham de colocar em prática todos os seus conhecimentos.

Como referi anteriormente no parágrafo retirado na reflexão sobre avaliação do 1º Período, a avaliação é algo que tem de ser bastante ponderado para que não ocorram erros nem nenhum tipo de injustiças ou incoerência face aquilo que o aluno demonstra. Ao longo deste ano letivo apercebi-me que avaliar é muito mais do que atribuir uma classificação a um aluno, mas sim, um processo constante e pessoal de observação, ajuste e controlo e como fui percebendo ao longo desta caminhada os alunos são todos diferentes e não os podemos comparar, por isso, avaliação é essencial estar presente ao longo de todo o processo ensino e aprendizagem de forma a conseguirmos recolher resultados positivos por parte de todos os alunos.

4.1.5. Ensino à distância

Devido à Pandemia que atacou todo o mundo, a parte final do 2º Período, juntamente com o 3º Período tiveram de ser lecionados à distância, assim como foi decretado pelo Ministério da Educação. Assim sendo, Pandemia COVID-19, levou a que todo o mundo escolar se adaptasse ao momento que estávamos a atravessar, ou seja, adaptasse ao ensino à distância. A ESV não foi exceção e também se teve de adaptar ao ensino à distância, assim como nós PE.

O planeamento que estava previsto para o 3º Período, teve de ser adaptado de acordo com as determinações que estavam no decreto-lei para cada ciclo de ensino que tinha sido enviado pelo Ministério da Educação para as Escolas.

No espaço que se segue, irei abordar passo a passo todo este processo que desenvolvi durante o ensino à distância, assim como uma reflexão sobre as aprendizagens que adquiri com esta experiência.

4.1.5.1. A adaptação a uma nova realidade o ensino à distância

Este EP será sempre lembrado por mim como uma experiência única, mas principalmente como algo que ninguém estava à espera que acontecesse, a lecionação das aulas de EF através de casa. Como era de esperar, ninguém pensava que seria possível lecionar uma disciplina que é essencialmente prática como a EF através do ensino à distância, mas mais uma vez o ser humano demonstrou ter uma capacidade de adaptação às dificuldades que vão surgindo e rapidamente foram criadas estratégias e alternativas às aulas presenciais.

Com o passar do tempo e com os casos de COVID-19 a aumentarem dia-após-dia o ensino à distância deixou de ser uma possibilidade e passou a ser uma realidade.

Com esta decisão tomada por parte do Ministério da Educação, o nosso NE juntamente com o PC, começou logo a pensar em que tipo de tarefas que íamos disponibilizar aos nossos alunos, assim como de que forma iríamos disponibilizar essas tarefas e decidimos utilizar a plataforma ZOOM para utilizar durante as aulas síncronas de forma apresentar os conteúdos que iam ser lecionados e o e-mail da turma juntamente com a plataforma Moodle para disponibilizar as tarefas que iam sendo propostas todas as semanas aos alunos.

O Ministério da Educação, juntamente com as entidades competentes, teve sempre o objetivo de continuar a fornecer o ensino aos nossos alunos, testando e pondo em prática várias ferramentas para que o ensino chegasse a casa dos nossos alunos com a maior qualidade possível, a tele escola foi a maior ferramenta utilizada, assim como a plataforma ZOOM e o *Google Classroom*.

A plataforma ZOOM, a plataforma Moodle e o endereço eletrónico da turma foram as plataformas que o nosso NE juntamente com o PC decidiu utilizar. Uma vez que já conhecia plataforma Moodle, porque já vinha a trabalhar com ela ao longo do ano letivo, assim como o endereço eletrónico, a minha atenção virou-se para a plataforma ZOOM de forma a perceber o mais rápido possível as funcionalidades desta plataforma. Mas tanto eu como a minha colega de estágio nos adaptamos muito rapidamente e assim nos apercebemos logo as mais valias que esta plataforma nos poderia trazer durante todo este processo de ensino à distância.

O planeamento para o 3º Período teve de ser adaptado, no qual elaboramos um programa dedicado especialmente ao 3º Período no qual demos o nome “Quarentena não são férias” (Anexo 8). Neste programa está presente todo o trabalho que foi planeado e realizado durante este processo de ensino à distância. Todas as tarefas eram apresentadas aos alunos através da plataforma ZOOM e disponibilizadas pela plataforma Moodle da escola e pelo endereço eletrónico da turma. Uma vez realizadas as tarefas as mesmas eram enviadas para o meu endereço eletrónico.

4.1.5.2. Momentos síncronos e assíncronos com a turma

Outra dúvida que se levantou foi quantos momentos síncronos teríamos de ter com a turmas. Segundo o Ministério da Educação propôs às disciplinas trianuais no caso do ensino secundário de ter três momentos síncronos com a duração de 45 minutos por semana que era o caso da minha turma residente, Esta proposta por parte do Ministério da Educação foi debatida numa reunião com o GEF e ficou definido que não havia necessidade ter três momentos síncronos por semana com as turmas no caso da EF, especialmente com os alunos do 12º ano, visto que estavam num ano decisivo para conseguirem entrar no ensino superior, deixando assim mais tempo para os alunos se dedicarem às disciplinas de exame. Com isto, ficou definido que todos os docentes tinham de ter pelo menos um momento síncrono por semana com as turmas.

No caso do nosso NE, em conjunto com o PC decidimos que iríamos ter um momento síncrono e um momento assíncrono por semana. Os momentos das aulas síncronas tinham como objetivo apresentar aos alunos as duas tarefas semanais uma direcionada para a parte da aptidão física, através de um circuito de treino funcional e a outra tarefa tinha haver com a modalidade de escalada. Na primeira aula síncrona foi apresentado aos alunos alguns conteúdos relacionados com a modalidade de Escalada e nas aulas síncronas seguintes, era introduzido um nó de escada em todas as aulas.

O momento assíncrono não tinha uma data nem hora definida. Este momento era essencialmente utilizado para que os alunos enviassem as tarefas semanais via endereço eletrónico e tinham o prazo de o fazê-lo até ao dia antes

da aula síncrona. Este momento assíncrono, era um momento que podia ser utilizado quando os alunos tivessem alguma dúvida.

Penso que ninguém estava preparado para viver o momento que atravessamos no 3º Período, mas no meu caso tanto a minha adaptação como a dos alunos foi bastante rápida.

Na primeira aula síncrona expliquei em que moldes iria ocorrer o 3º Período, quais as plataformas que íamos utilizar, o tipo de tarefas, os conteúdos que iam ser abordados nas aulas, as regras que iríamos ter de cumprir nos momentos assíncronos. Esta rápida adaptação também se deveu ao facto de serem alunos do 12º ano, já tinham um grande à vontade em trabalhar com o mundo da tecnologia, continham um grande índice de maturidade e de responsabilidade o que tornou a comunicação entre professor e a turma muito mais eficaz.

4.1.5.1. Resposta dos alunos às tarefas propostas

Durante algumas reuniões que fomos tendo com o GEF, ao longo do 3º Período, fui ouvindo relatos que nem sempre os alunos cumpriam com as tarefas propostas pelo professor, o que não foi o caso na minha turma residente.

Todas as semanas eram apresentadas duas tarefas semanais como foi mencionado anteriormente. Uma era relacionada com a vertente da aptidão física, visto que a mesma foi proposta aos alunos ao longo do ano letivo, através da realização de um treino funcional no início das aulas, como forma de aquecimento e melhoria da aptidão física. Durante o período de quarentena não iria ser exceção, isto porque a resposta que os alunos deram à tarefa que foi dada no final do 2º Período relacionada com o circuito de treino funcional foi bastante positiva.

A rotina dos nossos alunos sofreu imensas alterações devido ao isolamento social, por conta do COVID-19. Durante o momento que estávamos a atravessar e sem poderem sair de casa, a aptidão física fez parte todas as semanas da rotina dos nossos alunos, de forma a manter o bem-estar físico e

mental, através da tarefa semanal relacionada com um circuito de treino funcional, com a duração entre 6 a 11 minutos, 3 a 5 vezes por semana.

Foi enviado aos alunos no início de cada semana, uma “box” de exercícios onde estavam inseridos exercícios para aquecimento, trabalho para os membros superiores, inferiores e tronco. Os alunos podiam escolher dois treinos possíveis:

Treino 1

- Escolher um exercício de cada grupo (aquecimento, membros inferiores, membros superiores, tronco)
- 3 séries (vezes) para cada exercício, alternadamente.
- Ex.: Jumping Jacks; Agachamento c/ salto a tocar no chão; Flexões; Plank Jacks – Repete 3x a sequência.
- Executa durante 20” (segundos)
- Descansa 10”
- Durante o treino regista no documento Excel na folha de registo 1
- No final de cada semana, enviam esse documento para o PE e para o PC.

Treino 2

- Realizar todos os exercícios de cada grupo (aquecimento, membros inferiores, membros superiores, tronco)
- 2 séries (vezes) para cada exercício, alternadamente.
- Primeiro realizam os exercícios de aquecimento; Segundo, realizam os exercícios dos outros grupos alternadamente (1 MI, 1 de MS, 1 de tronco/abdominal, e assim sucessivamente)
- Executa durante 20” (segundos)
- Descansa 10”

Durante todo o 3^o Período este tipo de tarefas foi se tornando cada vez mais motivadora tanto para os alunos, como para mim. Os alunos foram se mostrando sempre motivados e com vontade para realizar o treino funcional. Mais de metade da turma realiza o circuito de treino funcional todos os dias e os restantes membros da turma realizava pelo menos 3 vezes por semana. Todos os alunos registavam os seus resultados e enviavam sempre dentro dos prazos prepostos.

Esta motivação e interesse, faz com que eu fosse alargando o meu conhecimento acerca do treino funcional, fez com que eu fosse à descoberta de mais exercícios todas as semanas, intercalando os exercícios de forma a não se repetir o mesmo grupo muscular. Consegui apresentar aos alunos sempre exercícios diferentes para trabalhar os diferentes grupos musculares e dos 8 circuitos de treino funcional que foram apresentados, nunca foi repetido nenhum exercício de circuitos das semanas anteriores.

Juntamente com aptidão física, foi também pedido aos alunos uma tarefa relacionada com a modalidade de escalada sendo esta a modalidade que ia ser abordada.

Primeiramente numa aula síncrona foram abordados alguns conceitos, acerca da escalada e nas aulas seguintes era introduzido um nó através de um vídeo de demonstração, de modo ajudar os alunos na aprendizagem, de forma mais simples e clara, como se executa e em que situações pode ser utilizado. De forma a controlar os alunos que realizavam a tarefa, era dado um prazo para enviarem um pequeno vídeo (máximo 1 minuto) a executarem o referido nó.

Assim como a tarefa da aptidão física todos os alunos enviavam esta tarefa dentro do prazo, a exceção de um ou outro que enviava para além do prazo estipulado.

Apesar dos alunos não poderem vivenciar na prática a modalidade de escalada, através desta tarefa tentei com que eles vivessem um pouco do que iria ser trabalhado com eles caso as aulas fossem presenciais na escola.

De um modo geral, os *feedbacks* que fui obtendo por parte dos alunos em relação às tarefas propostas foi positivo. Notei que por parte de alguns alunos tinham mais motivação para realizar uma tarefa do que outra, mas todos tentaram dar resposta ao que era pedido.

Durante este tempo de ensino à distância, tive sempre a preocupação de lhes perguntar como estava a correr as restantes disciplinas, de modo a não os subcarregar, visto que eram alunos do 12º ano e foco deles estavam nas disciplinas de exame.

4.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

De acordo com as Normas Orientadoras do EP esta área tem como objetivo “contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel de Educação Física na escola e na comunidade local, bem como na disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.” Durante a minha viagem na ESV as minhas funções não se limitaram só à lecionação das aulas de EF da minha turma residente, ainda estive presente nas reuniões do departamento de expressões e do grupo disciplinar de EF, participei em reuniões do conselho de turma, estive presente em atividades organizadas pelo AEV, pelo GEF, e nas atividades organizadas pelo NE, juntamente com o PC. Todas estas atividades fizeram com que a minha adaptação à comunidade escolar tivesse sido formidável e com aproveitamento máximo do EP.

O ano letivo foi repleto de atividades, todas elas tiveram um contributo fantástico para a minha formação, fizeram-me ver que ser professor não se baseia só na lecionação, tentei retirar o melhor de cada atividade de forma a desenvolver as minhas competências pessoais, pedagógicas e sociais, visto que este era um requisito durante o EP.

4.2.1. As reuniões foram mais um momento de aprendizagem para o meu processo

A partir do momento que iniciámos o estágio na ESV, aos olhos de todos os atores não somos vistos como PE, mas sim como professores, como tal éramos convidados para estarmos presentes em todas as reuniões que fossem importantes para a nossa formação.

4.2.1.1 Reuniões com arte – Departamento de expressões

A primeira reunião em que estive presente foi uma reunião dedicada ao departamento de expressões, no qual achei algo fora do normal como foi mencionado no diário de bordo.

“Neste dia tive a minha primeira reunião do departamento de expressões, no qual teve uma abertura musical, coisa que não estava espera, todos os professores que fazem parte deste departamento tiveram de se apresentar e de seguida foram abordados inúmeros temas que fazem parte da ordem de trabalhos do departamento.” (DB 03-09-2019)

Nestas reuniões optava sempre por ter uma postura mais observadora por causa da minha falta de à vontade, sendo ainda tudo novo para mim. Estava sempre atento ao que era mencionado pelos professores e dessa forma tentava perceber a dinâmica daquelas reuniões.

4.2.1.2. Reuniões do conselho de turma com sabor

As reuniões do conselho de turma da minha turma residente foram sempre muito divertidas e com muito sabor, a Diretora de turma (DT) levava sempre um doce para que todos os professores se fossem “deliciando” ao longo da reunião. Desde a primeira reunião, apesar de não falar muito, todos os professores/as que faziam parte do conselho de turma me deixaram bastante à vontade.

Estas reuniões serviam para obter o máximo de informação acerca dos alunos, de forma a que cada professor pudesse utilizá-la, cada um à sua maneira, nas suas práticas pedagógicas. Essas informações serviam para que os professores e a DT pudessem acompanhar o comportamento da turma ou de algum aluno em específico, assim como comportamentos desviantes que pudessem afetar a turma. Caso existisse algum fator destes mencionados anteriormente, o conselho de turma tentava em conjunto arranjar soluções para que esses problemas não voltassem a surgir. No entanto durante o ano letivo não foi preciso arranjar grandes soluções, porque a turma era impecável e os alunos sempre cumpriram com as suas obrigações.

As reuniões de conselho de turma foram de uma grande importância para a minha prática pedagógica, pude observar ao longo das reuniões vários aspetos burocráticos que não fazia ideia de que existiam, que eram complexos e que faziam parte da profissão docente. Nestas reuniões do conselho de turma tentei retirar sempre o melhor delas de forma a enriquecer cada vez mais a minha bagagem para o futuro. E claro, aproveitei sempre para comer uma fatia de bolo.

4.2.1.3. A boa disposição das reuniões do GEF

“Esta reunião foi ao encontro do que eu tinha idealizado acerca do que era uma reunião do Grupo de Educação Física, primeiro com uma apresentação rápida de todos os docentes e de seguida foram abordados vários assuntos importantes e que vão fazer parte do calendário de atividades da disciplina, assim como uma troca de ideias sobre o estado da Educação Física no país e principalmente na Escola Secundária de Valongo.” (DB, 10-09-2019)

As reuniões que foram acontecendo ao longo do ano do GEF foram sempre divertidas, mesmo quando tiveram de ser através da plataforma ZOOM, mas ao mesmo tempo foram bastante instrutivas, devido à existência de uma enorme troca de ideias que surgiam por parte de todos os professores. Durante todas as reuniões sabendo eles da presença do nosso NE e do NE do ISMAI, tentarem sempre ser bastante carinhosos e prestáveis de forma a nos pôr mais à vontade.

As reuniões tinham como finalidade o planeamento anual de atividades do GEF, desporto escolar, calendarização das atividades para o ano letivo e de debater o estado atual da nossa disciplina.

4.2.1.4. Convívio do Agrupamento de Escolas de Valongo - VI JORNADAS PEDAGÓGICAS: EDUCAR INOVAR E INSPIRAR.

Nunca observei o que aconteceu no arranque do ano letivo 2019/2020 na ESV nas escolas por onde passei enquanto aluno. Na ESV Foram criadas jornadas pedagógicas de modo a que existisse uma partilha de ideias com todos os intervenientes da escola, pessoal docente, pessoal não docente, alunos e era aberto a toda a comunidade. Foi apresentado o tema do ano letivo 2019/2020 a “Sustent(H)abilidade”. Ainda existiu tempo para uma fotografia com todos os docentes do AEV.

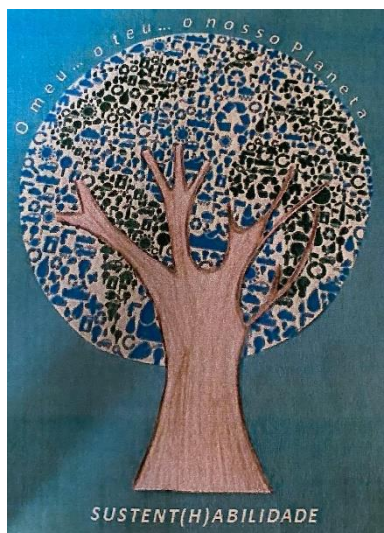


Figura 3 - Tema do ano letivo 2019/2020 " Sustent(H)abilidade"

“Quando soube da existência desta reunião geral deixou-me um pouco espantado, porque nas escolas por onde passei enquanto aluno nunca ouvi falar da existência de tal evento. No meu ponto de vista este evento torna-se bastante importante para todas as pessoas que trabalham na escola, porque ajuda a aproximar o pessoal docente do pessoal não docente, assim com a integração dos novos Docentes e é uma maneira de ficarem a conhecer mais um pouco as pessoas com quem vão partilhar este ano letivo.” (DB, 10-09-2020)

Como referi no Diário de Bordo estes eventos que são realizados no início do ano tem uma grande importância principalmente para os Docentes que chegam de novo, assim como para nós Professores Estagiários, é uma maneira

de nos deixar mais à vontade, perceber que tipo de pessoas vão estar connosco durante o ano letivo e claro socializar um pouco com os Docentes mais velhos, onde partilham as suas experiências e algumas histórias que foram acontecendo ao longo das suas carreiras profissionais.

Para juntar o útil ao agradável no dia seguinte 11 de setembro de 2019, ocorreu as jornadas pedagógicas, onde foram abordados vários temas atuais nas escolas, principalmente nas escolas do AEV. Ainda houve tempo para um conjunto de formações de forma a enriquecer toda a comunidade escolar em que os alunos tiveram um espaço para expor a suas opiniões designado por “a voz aos alunos”.

Durante estas jornadas tentei tomar nota de assuntos importantes, que me poderiam ajudar em que contexto a ESV estava inserido, como por exemplo, no espaço “a voz aos alunos”, onde deram algumas sugestões para o ano letivo, durante este espaço tentei perceber qual era a mentalidade dos alunos da escola e as suas sugestões. Durante os Workshops, consegui aprender mais um pouco sobre vários temas, mas o que me chamou mais atenção foi o “Novas tecnologias, novas práticas pedagógicas”. Neste Workshops foram apresentados alguns programas e aplicações divertidas que fui utilizando durante as aulas que tive de planear um plano B, quando as condições climatéricas não ajudavam e tinha de lecionar no armazém do material. Poto isto, vi estas jornadas como uma mais valia e foi a forma ideal de dar início ao meu EP.

4.2.1.5. Corta-Mato Escolar

No dia 10 de janeiro de 2020 decorreu o Corta-Mato escolar organizado pelo GEF. Esta é uma atividade já tradicional em todas as escolas e especialmente na ESV. Este foi realizado dentro da escola e estava dividido em diferentes escalões.

O Corta-Mato escolar na minha opinião é sempre um grande dia, mas por vezes os alunos não estão preparados fisicamente para uma prova de tal resistência física, o que pode levar a momentos constrangedores por parte dos alunos, como sofrimentos, sensações negativas e sobretudo desmotivação em

participar em provas do género. Com isto, defendo que todos os professores deveriam dedicar um pouco das suas aulas para preparar os alunos para esta prova.

As minhas principais funções durante o corta-mato foram destinadas à parte logística da prova como: ajudar o GEF a marcar o percurso dentro do recinto da escola, entrega dos dorsais, receção dos dorsais e a organização das posições finais dos alunos por ordem de chegada à meta. O Corta-Mato este ano teve um grande número de participantes o que leva a pensar que foi o aspeto mais positivo de todo o evento, visto que a prova era para os alunos e eles aderiram em massa. O ponto menos positivo foram as condições de segurança que não eram as melhores principalmente no campo exterior que estava um pouco escorregadio, o que levou que existissem algumas quedas.

Inicialmente ainda tinha alguns alunos inscritos da minha turma para participar no Corta-Mato, mas no dia da prova decidiram desistir, devido a coincidir com o horário da aula de Matemática, sendo esta uma disciplina de exame preferiram não faltar à aula, mesmo sabendo que tinham a falta justificada.

Esta situação foi alvo de reflexão por mim e pelos alunos na aula seguinte.

4.2.1.6. “Semana Aberta”

A “Semana Aberta” decorreu no mês de fevereiro, durante esta semana existiram várias atividades destinadas aos alunos que foram criadas pelos diferentes grupos disciplinares da escola. Também foi criado um espaço para os alunos exporem e apresentarem trabalhos que lhes foram pedidos para essa semana.

O GEF fiou com a responsabilidade de organizar um conjunto de torneios para os alunos da ESV e também para todos os alunos que frequentassem o 3º ciclo e o ensino secundário do AEV.

As atividades que foram criadas pelo GEF para a parte da manhã foram destinadas ao torneio de Voleibol e de Badminton mistos para o ensino Secundário e 3º ciclo. Na parte da tarde realizou-se o torneio de Basquetebol 3x3 mistos do 3º ciclo e o torneio de andebol feminino do ensino secundário, organizado pelo nosso NE.

4.2.1.7. Planeamento e organização do Torneio de Basquetebol 3x3 Misto do 3º Ciclo

O NE ficou encarregue de organizar o torneio de Basquetebol Misto do 3º Ciclo. Com isto, o PC facultou-nos todos os documentos necessários para que pudéssemos organizar um bom torneio de basquetebol.

A primeira tarefa a ser realizada pelo NE foi a criação de um cartaz com vista a cativar os alunos.



Figura 4 Torneio de Basquetebol misto do 3º ciclo

A segunda tarefa foi elaborar e editar todos os documentos que foram utilizados no ano letivo anterior para o mesmo torneio. Durante a elaboração e edição destes documentos tivemos o cuidado de editar conforme as sugestões que o GEF tinha fornecido em relação à organização do torneio do ano letivo anterior, de forma a tornar o torneio mais competitivo e atrativo para os alunos.

A terceira tarefa foi enviar através do endereço eletrónico as fichas de inscrição a todos os professores do AEV que lecionavam turmas do 3º ciclo, sendo obrigatório preencher todos os campos, assim como o regulamento do torneio.

Após todos os professores terem enviado as fichas de inscrição demos início à quarta tarefa, que consistiu na contagem de todos os participantes, tendo um total de 91 alunos do AEV a participar no torneio.

A última tarefa, antes do dia do torneio e a que deu mais trabalho ao NE por nunca ter organizado um torneio neste formato. foi o sorteio dos grupos e a respetiva calendarização dos grupos. Eu neste momento senti-me um pouco perdido e tive de pedir ajuda ao PC, porque não estava a conseguir perceber qual era o método que o GEF estava autorizado a utilizar para realizar o sorteio dos grupos e que me trazia confusão, mas com ajuda do PC consegui ultrapassar essa dificuldade e tanto o sorteio dos grupos, a respetiva calendarização e o organograma estavam prontos no dia anterior ao torneio.

4.2.1.8. Dia do Torneio de Basquetebol 3x3 3º Ciclo

Os alunos aderiram de uma forma bastante positiva ao torneio, o que nos deixou muito contentes, desde NE ao PC, porque foi algo que nos criou algum trabalho a planear e organizar.

Durante todo o torneio conseguimos adaptar-nos aos imprevistos que iam surgindo, como adiantar alguns jogos enquanto um campo ou outro estava mais atrasado ou até mesmo arranjar professores que nos pudessem ajudar nas mesas de jogo de forma a controlar melhor o torneio.

No final do torneio o NE fez uma breve reflexão sobre todo o processo do torneio e chegámos à conclusão que o torneio correu bastante bem, fizemos tudo o que podíamos para que o torneio corresse da melhor forma de modo a motivar os alunos e claro deixar uma boa imagem do NE da FADEUP. Um aspeto negativo que me fui apercebendo durante o torneio foi a postura por parte de alguns professores do GEF. Apesar do torneio ter sido organizado pelo NE da FADEUP, esta era uma atividade do GEF, com isto penso que alguns professores poder-nos-iam ter ajudado mais, com o intuito de deixar o GEF ainda mais bem visto no que diz respeito à organização de atividades na comunidade escolar.

4.3. Área 3 - Desenvolvimento Profissional

Segundo as Normas Orientadoras do EP, a área do desenvolvimento Profissional, tem como principal objetivo perceber a necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, de experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional. Investigar a sua atividade em toda a sua abrangência (criar hábitos de investigação/reflexão/ação)". Nesta área irá estar presente o estudo de caso que teve início no final do 2º Período e foi dada a sua continuidade no 3º Período, apesar da desistência do aluno.

4.3.1 Benefícios do exercício físico num aluno com Obesidade – Estudo de caso

4.3.1.1. Resumo

O presente estudo de caso centrou-se na intervenção do PE de EF, na melhoria da aptidão física de um adolescente de 18 anos, do 12º ano, com excesso de peso. Este estudo tinha como principais objetivos inicialmente, incutir o gosto pela prática da atividade física regular ao adolescente, perda de peso significativo e uma melhoria nos resultados no teste do Fitescola e no *FitSchool* no 3º Período comparando-os com os resultados do 2º Período. O plano de treinos foi constituído por circuitos de treino funcional e por sessões individualizadas. Os instrumentos que iriam ser utilizados para verificar se o aluno atingiu os objetivos seriam os testes do Fitescola e do *FittSchool*. Devido à Pandemia COVID-19, a metodologia do estudo teve de ser reformulada tendo como base a metodologia anterior assim como os objetivos. O foco passou a ser a perda de pelo menos 2kg até ao final do 3º Período e manteve-se o objetivo de incutir ao adolescente o gosto pela atividade física regular. A metodologia que inicialmente tinha sido planeada, sofreu algumas alterações e teve de ser adaptada ao contexto “casa”. Todas as semanas era facultado ao adolescente um circuito de treino funcional, tinha de realizar o circuito diariamente ou pelo menos 4 vezes por semana. De forma a perceber se os objetivos foram atingidos ia ser feita uma avaliação antropométrica de forma a comparar o peso que o

aluno tinha na avaliação do 2º Período, com o peso que o aluno tinha no 3º Período, depois de ter realizado todo este processo, e assim, perceber se emagreceu pelo menos 2 kg. Outro instrumento de avaliação que ia ser utilizado era a repetição do circuito de treino funcional da 1ª semana na 8ª semana, para ver se existia uma evolução nas repetições em cada exercício. Contudo o aluno desistiu no início da 2ª semana de trabalho. Todos os resultados apresentados, foram os resultados que o aluno obteve na avaliação inicial antropométrica no final do 2º Período, testes do Fitescola, *FitSchool*. Os resultados do circuito do treino funcional são as repetições que o aluno obteve na 1ª semana já no período da Pandemia COVID-19, vindo depois a desistir na 2ª semana como foi mencionado. O estudo não pode ser realizado na sua totalidade, devido à desistência do aluno, sendo assim, os objetivos não foram alcançados. Ainda no 3º período consegui com que o adolescente se voltasse a pesar na mesma balança SECA na escola, no qual o peso aumentou em 2kg. A falta da atividade física e uma alimentação que não era a mais correta, levaram a que o aluno aumentasse o seu peso, em relação ao peso que tinha no final do 2º Período.

PALAVRAS-CHAVES: EDUCAÇÃO FÍSICA, OBESIDADE, FITESCOLA, *FITSCHOOL*, TREINO FUNCIONAL.

4.3.1.2. Abstract

This case study focused on EF's PE intervention in improving the physical fitness of an overweight 18-year-old teenager. This study had as main objectives initially, to instill a taste for regular physical activity in the adolescent, significant weight loss, and an improvement in the results of the Fitescola test and *FitSchool* in the 3rd Period comparing them with the results of the 2nd Period. The training plan consisted of functional training circuits and individualized sessions. The instruments that would be used to verify if the student reached the goals would be the tests of the physio and the FitSchool. Due to the COVID-19 Pandemic, the study methodology had to be reformulated based on the previous methodology as well as the objectives. The focus became the loss of at least 2kg until the end of the 3rd period and the objective of instilling a taste for regular physical activity

to the adolescent was maintained. The methodology that had initially been planned, suffered some changes and had to be adapted to the "home" context. Every week the teenager was provided with a functional training circuit, he had to perform the circuit daily or at least 4 times a week. In order to understand if the objectives were achieved, an anthropometric evaluation was going to be made in order to compare the weight that the student had in the 2nd Period evaluation, with the weight that the student had in the 3rd Period, after having done all this process, and thus, to understand if he lost at least 2 kg. Another evaluation tool that was going to be used was the repetition of the functional training circuit of the 1st week in the 8th week, to see if there was an evolution in the repetitions in each exercise. However the student gave up at the beginning of the 2nd week of work. All results presented were the results the student obtained in the initial anthropometric evaluation at the end of the 2nd period, tests of Fitescola, FitSchool. The results of the functional training circuit are the repetitions that the student obtained in the 1st week already in the Pandemic COVID-19 period, and then dropped out in the 2nd week as mentioned. The study cannot be carried out in its totality due to the withdrawal of the student, so the objectives were not achieved. Still in the 3rd period I managed to get the adolescent to weigh again in the same scale SECA in school, in which the weight increased by 2kg. The lack of physical activity and a diet that was not the most correct, led the student to increase his weight in relation to the weight he had at the end of the 2nd period.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, OBESITY, FITESCOLA, FITSCHOOL, FUNDACTION TRAINING

4.3.1.3. Introdução

Atualmente numa sociedade cada vez mais sedentária a percentagem de jovens adolescentes com excesso de peso tende a aumentar fruto da inexistência de uma boa alimentação e da atividade física.

O papel do professor de EF não se deve resumir apenas à lecionação das suas aulas, deve também ter o cuidado de transmitir e incutir aos alunos, o gosto pela atividade física regular, assim como os benefícios que traz para a

saúde a curto, médio e a longo prazo, e assim, desta forma está a contribuir para que os nossos jovens tenham uma melhor qualidade de vida.

Durante o meu EP pode constatar com esta realidade, quando foi aplicado um questionário no início do ano às turmas do NE e do PC, pudemos verificar que grande parte dos alunos, não praticavam atividade física e os poucos que praticavam não era de uma forma regular e os hábitos alimentares não eram os mais corretos.

Tal facto, e numa conversa informal com o NE, o PC partilhou a ideia que era interessante, tentarmos ajudar um aluno que tinha excesso de peso a emagrecer e por consequência melhorar a sua aptidão física. Esta conversa despertou em mim o interesse de ajudar o aluno, apesar de não pertencer à minha turma residente, o contacto com ele era permanente, visto que pertencia a uma das turmas do PC e assim decidi desenvolver junto dele o meu processo investigação-ação. O foco deste estudo de caso foi ajudar o aluno a melhorar a aptidão física e a perder peso através da atividade física e por consequência melhorar os resultados no Fitescola e no FitSchool do 3º Período, comparando-os com os resultados do 2º Período.

Ao analisar os resultados que o aluno obteve nos testes do Fitescola do 1º Período e 2º Período, verifiquei que apesar do excesso de peso os resultados encontravam-se maioritariamente na Zona Saudável, mas apesar da zona do aluno não se alterar, não existiu uma evolução nos resultados do aluno no 2º Período. Assim como, na prestação do aluno no FitSchool, comparando o 1º Período com o 2º Período, também não existiram melhorias, baixando até 1 valor na sua classificação final neste teste.

Face aos resultados obtidos pelo aluno, fruto da sua vontade em alcançar os melhores resultados possíveis, apesar do excesso de peso, os principais objetivos foram incutir o gosto pela atividade física regular, perda de peso significativo e melhorar os resultados dos testes do Fitescola e FitSchool no 3º Período.

Devido à Pandemia da COVID-19, o final do ano letivo não teve o mesmo de fecho, criando-me assim uma séria de questões de como iria dar continuidade à realização do meu processo de investigação-ação e ajudar o aluno atingir os

objetivos que tinha planeado. De forma a não deitar tudo por “água abaixo”, tive de adaptar todo o planeamento que tinha preparado, tendo em conta o momento que estávamos a atravessar, tentei adaptar o estudo para que o aluno o conseguisse realizar em casa. Em relação aos objetivos o foco passou a ser a perda de 2kg até ao final do ano letivo e manteve-se o objetivo de incutir ao aluno o gosto pela atividade física regular.

Contudo, a partir da segunda semana o aluno deixou de estar contactável, ao que parece a força de vontade que tinha demonstrado inicialmente desapareceu, realizando somente a primeira semana do estudo e abandonando o processo na semana seguinte.

Mesmo com a desistência do aluno, decidi apresentar os resultados iniciais do mesmo, assim como a metodologia que iria ser utilizada se o estudo fosse na escola, irei apresentar ainda a metodologia adaptada para que o aluno conseguisse realizar o processo em caso, caso não tivesse desistido. Apesar de não existir uma comparação de resultados, porque o aluno não concluiu o processo e com isso não atingiu os objetivos, consegui com que ele se pesasse no final do período na balança da escola e assim verificar se durante o período de quarentena e sem ter praticado nenhum tipo de atividade física o peso inicial do aluno sofreu alguma alteração.

4.3.1.4. Revisão Literária

A WHO (2004), define a obesidade como sendo um grave problema de saúde pública na nossa sociedade e é vista como um cenário epidemiológico mundial. Os números de pessoas com obesidade têm vindo a aumentar a nível mundial, que já é vista a epidemia global do século XXI.

A obesidade corresponde a uma concentração muito elevada de massa gordurosa no organismo com aumento do volume do tecido adiposo. Além de ser fator de risco para uma série de doenças (hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares etc.), a obesidade por si só já é considerada uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Sharkey (1997) classifica a obesidade como o excesso de peso para a idade, sexo e tipo corporal. Segundo McArdle (1990) a obesidade pode ser definida como um aumento excessivo da

quantidade total de gordura corporal. São obesos os homens com mais de 20% do peso corporal de gordura e as mulheres com mais de 30 % são consideradas obesas.

De forma simplificada, a obesidade caracteriza-se pela acumulação anormal de gordura que influencia negativamente na saúde. Esta patologia tornou-se um dos mais importantes fatores de risco evitáveis e independentes para morbidade e mortalidade (Organization, 2000).

O aumento preocupante de indivíduos que apresentam taxas de obesidade, deve-se em grande parte ao avanço tecnológico, do e ao qual as pessoas usufruem e acomodam para os atos mais simples do quotidiano. Esta inatividade crescente tem como consequência direta uma diminuição da qualidade de vida e consequente aumento dos riscos para a nossa saúde.

Existem diversos fatores que podem causar a obesidade. O mais comum é referente aos indivíduos que ingerem mais do que aquilo que o seu organismo necessita, ou seja, comem mais do que aquilo que gastam. Por sua vez, este fator não surge individualizado, está na sua maioria associado aos sedentarismos e à inatividade física.

Atualmente o excesso de peso e a obesidade infantil atingiram, nos últimos 20 anos, uma dimensão demasiado preocupante. No ano de 2013, cerca de 42 milhões de crianças, com idade inferior a 5 anos apresentam excesso de peso ou obesidade a nível mundial. Se este problema continuar a aumentar, estima-se que em 2025, 70 milhões de crianças apresentaram o seu peso acima do valor ideal e terão obesidade (Organization, 2015).

Em Portugal, segundo a Direção-Geral- Saúde, estima-se que mais de 35% das crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos têm peso excessivo, isto é, o índice de massa corporal (IMC) está elevado para a idade e sexo, e mais de 14% das crianças tinham obesidade. Esses dados mostram ainda que, na população entre os 10 e os 18 anos de idade, a prevalência de excesso de peso é superior a 30 % e da obesidade ronda os 8 % (Filipe, Godinho, & Graça, 2016).

As consequências da obesidade não se refletem apenas em termos físicos, doenças, com todas as complicações e implicações que as mesmas envolvem. A obesidade tem consequências psicológicas, comportamentais, e sociais, (Keller & Stevens, 1996), de suma importância para a sua vida cotidiana do indivíduo e para o seu desenvolvimento e crescimento pessoal, social e emocional. Um estudo realizado por Stradmeijer (2000), revelou que tantos pais como professores apontavam mais problemas comportamentais em crianças com excesso de peso, do que em crianças com peso normal, em adolescentes.

A obesidade provoca na adolescência problemas de baixa autoestima, comportamentos antissociais, que levam a que o adolescente se feche cada vez mais na sua “concha” evitando determinadas situações ou realidades, traduzindo-se em problemas do foro psicológico como depressões, ansiedade e deficit de competência social, o que influencia negativamente a sua qualidade de vida

A antropometria é o método mais utilizado no diagnóstico da obesidade, isto porque, é o menos dispendioso, não é invasivo, pode ser aplicado universalmente e apresenta uma boa aceitação pela população. Entre os indicadores antropométricos mais utilizados está o Índice de Massa Corporal (Organization, 1995).

Índice de massa corporal (IMC) é um método matemático que serve para calcular a composição corporal, os valores de IMC são os mais utilizados, mas a sua interpretação no contexto individual deve ser feita com cuidado. Assim, é importante destacar que os valores de IMC são uma manipulação matemática das medidas de peso corporal e da altura sustentada no pressuposto de que toda a medida de peso corporal que ultrapassa os indicadores de referência deverá indicar excesso de gordura corporal (Redonda, 2006). Como se calcula: $IMC (kg/m^2) = \frac{Peso\ corporal\ (kg)}{Estatura\ (m^2)}$. O IMC é uma forma simples de avaliar se o seu peso está adequado à sua altura e de controlar a sua saúde porque é um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial de Saúde.

Diversos autores recomendam a prática da atividade física e o controle alimentar como dois fatores fundamentais para que exista um maior controle e manutenção do peso corporal. Para Amato (1997), o controle do peso corporal depende dois fatores, sendo eles alimentação e a prática de atividade física. O indivíduo que faz menos atividade física deve comer menos, ao passo do indivíduo que pratica atividade física tem maior liberdade de comer, pois as calorias ingeridas são queimadas.

A atividade física atualmente é vista como uma das ferramentas mais importantes na promoção de um estilo de vida saudável, e os benefícios que ela oferece é a melhora da aptidão física relacionada com a saúde, como aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade.

A atividade física praticada regularmente é sinónimo de uma vida mais ativa, saudável e feliz. Este papel decisivo que a atividade física tem na promoção da saúde, qualidade de vida, prevenção e/ou controle de doenças, potenciador do desenvolvimento físico e psíquico, está devidamente confirmado por numerosos estudos epidemiológicos. Aliás, neste contexto, várias diretrizes têm sido recomendadas por órgãos/instituições responsáveis pela saúde pública, nas quais se destaca a prática de atividade física, de forma regular, durante toda a vida (Thibault, Contrand, Saubusse, Baine, & Maurice-Tison, 2010).

Nas idades mais jovens segundo Barnett (2011), a atividade física promove o desenvolvimento de habilidades motoras, melhora o desempenho escolar e social, e promove a saúde não só física como mental.

O sedentarismo ou a insuficiente prática de atividade física regular, é sem dúvida um dos maiores fatores responsáveis pela maior prevalência de excesso de peso e obesidade. Devem ser criadas atividades seguras, sensatas, motivadoras e eficazes. Primeiro na prevenção, depois no tratamento da obesidade.

Estudos têm atestado que indivíduos com excesso de peso e obesidade são mais hipoativos que hiperconsumidores de alimentos, assim destacando a

inatividade física como fator mais importante no aumento e na manutenção do peso corporal em níveis elevados (Guedes & Guedes, 2004) .

É referenciado em vários artigos e estudos que a atividade e o exercício físico regular e estruturado são elementos essenciais no tratamento da obesidade (Hassink, Zapalla, Falini, & Datto, 2008)

A atividade física quando bem estruturada e orientada pode ajudar a atingir e manter o peso corporal apropriado contribuindo, assim, positivamente na diminuição de outros fatores de risco de doença coronária, como perfil lipídico, a resistência a insulina e a hipertensão. Contribui também no controle do diabetes, colesterol alto, a hipertensão arterial e no controle do peso corporal.

4.3.1.5. Metodologia

O presente estudo de caso centrou-se na intervenção do PE de EF na melhoria da aptidão física de um adolescente de 18 anos do 12º ano, com excesso de peso. O processo de investigação-ação teve início no final do 2º Período e teve continuidade no 3º Período apesar da desistência do aluno e ter sofrido alterações tanto no planeamento como num dos objetivos.

Inicialmente este estudo de caso tinha como finalidade incutir o gosto pela atividade física regular, melhorar a aptidão física e a perda peso através da atividade física e por consequência melhorar os resultados no Fitescola e no FitSchool no 3º Período, comparando-os com os resultados do 2º Período. O plano de treino semanal era constituído por três sessões de treino funcional duas de 15 minutos durante as aulas de Educação física e outra numa sessão individual com a duração de 45 minutos, de acordo com a disponibilidade do aluno.

Devido à Pandemia COVID-19, não foi possível utilizar esta metodologia, forçando-me assim a pensar e a planear noutra metodologia de forma a utilizar alguns dos dados recolhidos no teste do Fitescola, como o peso e altura do aluno.

A metodologia foi adaptada de forma a que o aluno desenvolvesse o trabalho de aptidão física em casa. Era facultado todas as semanas um circuito

de treino funcional, constituída por 11 exercícios, cada exercício era direcionado para um determinado grupo muscular, o tempo de treino era de 20 segundos e 10 segundos de descanso, o aluno tinha de apontar as repetições que realizava em cada exercício. Tinha de realizar o Circuito de Treino Funcional diariamente ou pelo menos 4 vezes por semana, para conseguir obter resultados positivos. Em todos os circuitos planeados, nunca existiu um exercício que fosse repetido e caso fosse necessário utilizar algum material, era material que qualquer pessoa tem em casa como um banco ou garrafas de água de 1L. Sabendo que o aluno morava numa zona rural, tinha ainda de efetuar uma caminhada ou corrida e registar o tempo e a distância da mesma, semanalmente o aluno teria de enviar ao PE os resultados das repetições que tinha realizado em cada sessão de treino, para isso, foi facultado uma ficha de registo em Excel.

Relativamente ao planeamento dos circuitos de treino funcional eram pensados de forma a melhorar aptidão física do aluno, sendo que semana após semana a exigência ia aumentando para conseguirmos obter resultados positivos.

O circuito do treino funcional da 1ª Semana, iria ser repetida na 8ª semana, de forma a verificar se a performance do aluno melhorou, através da comparação do número de repetições em cada estação. No final de cada mês o aluno teria de se pesar para verificar se o trabalho realizado estava a surtir efeito na perda de peso. Para além disso, todo este processo tinha como finalidade dar bases ao aluno para que ele futuramente fosse capaz de criar os seus próprios circuitos de treino funcional de forma autónoma.

4.3.1.6. Instrumentos de Avaliação

- **Avaliação Antropométrica**

Balança SECA e Estadiómetro SECA

O estadiómetro e a balança foram os equipamentos utilizados com o intuito de recolher a altura e o peso do aluno.

- **FitSchool**

A bateria de testes do FitSchool é constituída por 7 exercícios: agachamento com torção do tronco no TRX, Equilíbrio em Plataforma Instável,

Desenvolvimento com *Kettebell*, saltar à corda, Passe de Peito com bola medicinal no plano sagital, *Burpees* e uma corrida de 9 metros. O objetivo é realizar o circuito o mais rápido possível, executando 15 repetições em cada estação, à exceção do salto à corda que são 30 repetições e na corrida de 9 metros. Esta bateria de testes iria servir para avaliar a evolução do aluno entre avaliação do Fitschool do 2º Período e avaliação do Fitschool do 3º Período.

- **Fitescola**

O Fitescola é um conjunto de bateria de testes distintos: Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Senta e Alcança. Esta bateria de testes foi utilizada no final ao longo do 1º período e do 2º período e ia ser utilizada novamente no 3º período, de forma a observar a evolução do aluno.

- **Box de exercícios – Circuito do Treino Funcional 1º Semana e 8ª Semana**

De forma a poder avaliar a evolução do aluno, foi fornecido uma box de exercícios semanalmente, sendo que na 1º semana e 8º semana a box foi a mesma, de forma a poder verificar se os resultados do aluno melhoraram.

Tabela 3- Circuito do treino funcional da 1º semana e da 8º semana

Aquecimento Jumping Janks	
Aquecimento Burpees	
Agachamento com salto a tocar no chão	

Flexões	
Elevação – Leg Raise	
Subida no banco alternada	
Flexão em Pico – Pike Push – Up	
Russian Twist	
Extensão da anca alternada – troca sempre a perna	
Flexão com tronco elevado no banco	
Knee Crunches	

4.3.1.7. Resultados de cada Instrumento de Avaliação

- Avaliação Antropométrica

Avaliação Inicial

Peso: 107 kg

Altura: 176 cm

IMC: 34.5

Avaliação Final

Peso: 109 kg

Altura: 176

IMC: 35.2

- **Bateria de testes FitEscola**

Tabela 4 - Bateria de testes do Fitescola

Fitescola		2º Período	3º Período
Vaivém		50	-
Abdominais		75	-
Flexões de braços		23	-
Impulsão Horizontal		202 cm	-
Senta e alcança	MI Direito	31 cm	-
	MI	32 cm	-
	Esquerdo		

No presente gráfico está presente a bateria de testes do Fitescola do 2º Período, a classificação que o aluno obteve, apesar do seu excesso de peso foi de 18 valores. O objetivo era tentar melhorar a classificação no 3º Período, através do trabalho de aptidão física que iria ser realizado.

- **Bateria de testes FitSchool**

Tabela 5 - Bateria de teste do FitSchool

FitSchool	Tempo
2º Período	03:20

3º Período	-
------------	---

No gráfico acima está presente o tempo, que o aluno demorou a percorrer o circuito do teste do FitSchool do 2º Período, a classificação foi de 18 valores, assim como no teste do FitSchool, o objetivo era melhorar este tempo e se possível subir a classificação no 3º Período.

- **Circuito de Treino Funcional**

Tabela 6 - Resultados do circuito de treino funcional da 1ª semana e da 8ª semana

Exercícios		1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia
Jumping Janks		20	22	20	21	23
Burpees		6	7	7	6	7
Agachamento com Salto a tocar no chão		15	13	15	16	15
Flexões		14	14	15	14	16
Elevação – Leg Raise		13	12	12	14	15
Subida no Banco Alternado		10	9	11	12	13
Flexão em Pico		13	11	12	13	14
Russian Twist		11	13	13	12	13
Extensão da anca alternado		13	10	10	12	13
Flexão do tronco elevado no banco		11	9	10	11	12
Knee Crunches		11	12	12	13	14
Corrida/Caminhada	Tempo	-	-	-	-	-
	Distancia	-	-	-	-	-

No presente gráfico estão presentes os resultados que o aluno obteve na 1ª semana, esses mesmos resultados iriam ser comparados com os resultados da 8ª semana para verificar se existiu um aumento de números de repetições em cada exercício. Na 1ª semana o aluno não realizou nenhuma caminhada/corrida.

4.3.1.8. Conclusão

Durante a realização deste estudo de caso surgiram diversos problemas que não permitiram obter resultados positivos, a pandemia COVID-19 e a falta de resposta por parte do aluno. Primeiramente devido à Pandemia tive de alterar toda uma metodologia que tinha preparada para ser realizada na escola e adaptá-la ao contexto real que estávamos a ultrapassar, o segundo problema foi a falta de resposta do aluno, deixando de estar contactável, mesmo assim todas as semanas lhe era enviado um circuito de treino funcional, estes problemas dificultaram imenso a realização deste estudo de caso e pondo em causa a sua continuidade.

Apesar de todos estes problemas que surgiram e que impossibilitaram a realização do estudo na sua totalidade, consegui com que o aluno se pesasse no último dia de aulas, na mesma balança em que foi realizada a avaliação inicial e com isso retirei algumas conclusões.

O peso inicial do aluno era de 107 Kg e apresentava um IMC de 34,5, estando assim acima do peso ideal para o seu perfil, e com isto, o aluno encontrava-se com uma classificação obesidade grau 1. Durante o período que esteve incontactável o mesmo não teve cuidado com a sua alimentação, nem realizou nenhum tipo de atividade física, com isto os resultados da pesagem que foi realizada no final do ano letivo não foram os melhores, o aluno apresentou um peso de 109 Kg, e apresentava um IMC de 35,2, aumentando a sua classificação para Obesidade grau 2.

Este aluno é um exemplo de como uma má relação entre as escolhas alimentares e a inexistência de atividade física podem trazer consequências, como o aumento do peso num curto espaço de tempo, podendo ainda causar no futuro o aparecimento e agravamento de outras doenças, se esta má relação entre as escolhas alimentares e a inexistência de atividade física prevalecer. Vários estudos já comprovaram que os principais fatores responsáveis pelo aumento de peso, estão ligados com uma má alimentação e uma inexistente atividade física.

No início deste processo mostrei ao aluno que uma alimentação adequada e a prática de uma atividade física regular bem estruturada são elementos essenciais para quem quer perder peso, ou manter o peso do corpo ideal de acordo com o perfil, através de alguns exemplos de sucesso, mesmo assim, o aluno ficou incontactável no início da 2ª semana, abandonando assim o processo.

Penso que se este processo fosse realizado presencialmente na escola, a motivação do aluno iria ser outra, não iria ter outros fatores que lhe iriam distrair durante as sessões como os aparelhos tecnológicos, o foco iria ser outro em atingir os objetivos e o cuidado com os seus hábitos alimentares iriam melhorar, através da minha supervisão iria realizar as sessões de treino até ao fim e assim obter resultados positivos, não sendo possível devido à COVID-19, este estudo torna-se mais um exemplo de como a escolha de maus hábitos alimentares e de uma inexistente atividade física são os principais fatores do excesso de peso na adolescência.

4.3.1.9. Referências Bibliográficas

- Amato. (1997). *Mudança de hábito*: Capital.
- Barnett, W. S. (2011). Effectiveness of early educational intervention. *Science*, 333(6045), 975-978.
- Filipe, J., Godinho, C., & Graça, P. (2016). Intervenções comportamentais de prevenção da obesidade infantil: Estado da arte em Portugal.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2004). *Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição*: Shape.
- Hassink, S., Zapalla, F., Falini, L., & Datto, G. (2008). Exercise and the obese child. *Progress in pediatric cardiology*, 25(2), 153-157.
- Keller, C., & Stevens, K. R. (1996). Assessment, etiology, and intervention in obesity in children. *The Nurse Practitioner*, 21(9), 31-36, 38, 41-32.
- McArdle. (1990). Parte II: Composição Corporal e controle de peso. Avaliação de la Composição Corporal. Nutrição, controle de peso e exercício. *Río de Janeiro, MEDSI*, 127-150.
- Organization, W. H. (1995). Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. *Report of a WHO expert committee (Technical report series, No. 854)*.
- Organization, W. H. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*: World Health Organization.
- Organization, W. H. (2015). Media centre: Obesity and overweight. *World Health Organization, Geneva*.
- Redonda, M. (2006). Recursos antropométricos para análise da composição corporal. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo*, 20, 115-119.
- Sharkey, B. J. (1997). *Condicionamento físico e saúde* (Artemed Ed.).
- Stradmeijer, M., Bosch, J., Koops, W., & Seidell, J. (2000). Family functioning and psychosocial adjustment in overweight youngsters. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 110-114.
- Thibault, H., Contrand, B., Saubusse, E., Baine, M., & Maurice-Tison, S. (2010). Risk factors for overweight and obesity in French adolescents: physical

activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition*, 26(2), 192-200.

WHO. (2004). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation, Geneva, 2004. *WHO Technical Report Series*(894).

5. Conclusão

Terminado o ano letivo, posso dizer que acabou uma das etapas da minha vida de qual me mais orgulho, levo comigo experiências inesquecíveis para o resto da minha vida. Apesar do ano letivo não ter terminado de maneira tradicional, devido ao vírus do momento, o COVID-19. Ainda assim, o ensino à distância tornou a minha bagagem mais rica, estimulando a minha capacidade de adaptação. O meu EP ficará ainda mais marcado devido a todas estas circunstâncias que puseram à prova toda a comunidade escolar. Termino um ciclo de cinco anos da minha formação, que teve início no ISCE DOURO com apenas 17 anos, com 19 anos conclui a minha licenciatura e escolhi a melhor faculdade de desporto a nível nacional a FADEUP, para realizar o meu mestrado e se tudo correr bem com 22 anos poderei tornar-me mestre. Estou orgulhoso de todo o meu percurso, assim como tenho a certeza de que as pessoas que são mais próximas de mim estão igualmente orgulhosas.

Agradeço à ESV, por me ter recebido neste ano letivo para eu realizar o meu EP, pois foi nesta instituição que me fizeram sentir em casa neste grande desafio rico de aprendizagens. Apesar de só ter entrado na minha 3ª opção, agora que olho para trás e analiso todo este processo, não trocava o meu ano de EP por mais nenhum, pois toda a comunidade escolar de pessoal docente e não docente, receberam-me de uma forma humilde e simples, mas essa simplicidade é que tornou o meu EP uma experiência única. Tenho de agradecer à minha colega de estágio, PC e PO por sempre estarem presentes em todo o processo, com a suas partilhas de conhecimentos e experiências que me ajudaram sem dúvida a “remar” na melhor direção, dando sempre o melhor de mim.

O EP passou a voar, ainda há poucos meses atrás estava cheio de receios e dúvidas de como iria correr esta etapa e agora estou aqui a pensar no que dizer, estas que serão as minhas últimas palavras deste relatório, que tem um grande significado para mim, pois é todo um ano de trabalho, dedicação, esforço, superação que me levaram a uma das melhores conquistas da minha vida. Por vezes, penso que talvez pudesse ter dado um pouco mais de mim neste processo, mas a minha atividade profissional, por vezes não me permitia, contudo termino com um enorme orgulho por tudo o fiz ao longo deste ano letivo.

A partir de agora posso dizer que estou preparado para abraçar esta profissão docente, estou pronto para transmitir aos alunos todos os conhecimentos, valores, regras e princípios que fui adquirindo ao longo da minha formação e da minha vida. Sei que a partir de agora virão anos difíceis de trabalho e sacrifício, mas vou tentar aproveitá-los ao máximo, para continuar o meu processo de evolução.

Em relação ao futuro é incerto, esta profissão que decidi abraçar não está a viver os seus melhores momentos, relativamente às vagas, mas quando tiver a oportunidade irei agarrá-la e aproveitá-la da melhor forma possível.

Neste documento estiveram presentes, todas as minhas experiências, as minhas dificuldades, as minhas aprendizagens e superações ao longo do meu EP.

Por fim, é com uma enorme saudade e com o maior orgulho que digo missão cumprida. Termino este ano letivo 2019/2020 como o meu último ano de vida académica, mas também como o ano da minha “entrada na profissão”.

6. Referências Bibliográficas

- Aleixo, I. M. S., Mesquita, I., Vieira, M. M., & do Reis, M. O. (2014). A instrução do professor na apresentação de tarefas no ensino da ginástica artística. *Pensar a Prática*, 17(2).
- Alves, F. C. (2004). Diário-Um contributo para o desenvolvimento profissional dos professores e estudo dos seus dilemas. *Millenium*, (pp. 222-239).
- Batista, P. (2012). O lugar da Educação Física na nova proposta de composição curricular *Plataforma Barómetro Social*.
- Bayraktar. (2011). The effect of cooperative learning on students' approach to general gymnastics course and academic achievements. *Educational research and reviews*, 6(1), (pp. 62-71).
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), (pp. 31-39).
- Ferreira, C. t. (2013). O testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física*, 1, 123.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), (pp. 104-113).
- Magill, R. (2011). Sensory components of motor control. In *Motor learning and control: concepts and applications*. International Ed: McGraw-Hill, New York.
- Matos, Z. (2012). Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2015). Didática do Desporto - Avaliação das Aprendizagens em Educação Física
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. *Pedagogia do desporto*, (pp. 39-68).

- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed ed.). Holcomb Hathaway Publishers.
- Novaes, J., Gil, A., & Rodrigues, G. (2014). Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. *Revista UNIANDRADE*, 15(2), (pp. 87-93).
- Nóvoa, A. (2008). *Para uma formação de professores construída da profissão dentro da profissão*. Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal.
- Paula Batista, P. Q. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In P, Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 33-52). Porto Editora FADEUP.
- Queirós, P. B. A. G. P. (2014). *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67 – 83). Porto: Editora FADEUP.
- Rink. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed ed.): New York: McGraw Hill.
- Rink, J. (1985). *Teaching physical education for learning*: McGraw-Hill Higher Education Boston, MA.
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning Times Mirror*. In: Mosby College Publishing, St. Louis, Missouri.
- Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning*: McGraw-Hill Higher Education Boston, MA.
- Rink, J. E. (2001). *Investigating the assumptions of pedagogy*. *Journal of teaching in physical education*, 20 (2), (pp.112-128).
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa:FMH.
- Rosenshine, B. (1983). Teaching functions in instructional programs. *The elementary school Journal*, 83, (pp. 335-351).
- Santos, L. M. M. d. (2005). O papel da família e dos pares na escolha profissional. *Psicologia em estudo*, 10 (1), (pp, 57-66).
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner. Toward a new design for teaching and learning in the professions*. San Francisco: Jossey Bass.

- Siedentop, D. (1976). *Developing teaching skills in physical education*. Palo Alto, California: Mayfield Publishing Company.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Designs for Teaching Physical Activities*. A Knowledge Structures Approach. Champaign: Human Kinetics.
- Zabala, A. (1998). *A Prática Educativa*. Porto Alegre: Artmed.
- Zabalza, M. A., & de Brito Pacheco, J. A. (1994). *Diários de aula: contributo para o estudo dos dilemas práticos dos professores*. Porto: Porto Editora.

Anexo

Anexo 1 - Exemplo de uma Unidade Didática

Unidade Didática Voleibol																								
Conteúdos			Mês	Setembro			Outubro						Novembro						Dezembro					
			Dia	17	20	27	1	8	11	16	18	25	29	5	8	12	15	22	26	3	6	10	13	
			Aulas	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40		
Habilidades Motoras	Técnica	Posição Base	Aula de Apresentação	Aula de Aptidão Física	Avaliação Diagnóstica	I	E	E	E	C										Avaliação Sumativa	Avaliação Sumativa	Autoavaliação		
		Deslocamentos				I	E	E	E	E	E	E	E	E	C									
		Passe				I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C								
		Serviço (B)(C)					IB	EB	EB	EB	EB	EB	CB	IC	EC	EC	EC	E	C					
		Manchete						I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C						
		Remate (R)/Apoios (A)								IA	EA	EA	IR	ER	ER	ER	ER	ER	C					
		Bloco															I	E	E/C					
	Tática	Variabilidades das opções de ataque								I	E	E	E	E	E	E	E	E	E				C	
		Defesa baixa														I	E	E	E				C	
		Retorno				I/E	E	C								E	E	E	E				C	
	Formas de jogo	1x1																						
		2x2								I/E	E	E	C											
		3x3													I/E	E	E	C						
		4x4																	I/E				E	C
		6X6											I	E	E	E	E	E	E				E	C
Regras	Presentes no documento.					1.1 2.2 3.1 3.3	1.1 1.2 2.2	3.1 3.2 3.3	1.3 3.1 3.2 3.3	1.3 3.1 3.2 3.3	3.3 3.4	3.3 3.4	3.3 3.4	3.5	Utilização de todas as regras introduzidas.									
Condição Física	Capacidades Condicionais		Presente em todas as aulas através de um Circuito de Treino Funcional, constituído por 14 estações.																					
	Capacidades Coordenativas																							
Conceitos Psicossociais	Cooperação		Estes aspetos psicossociais estarão presentes em todas as tarefas realizadas na aula.																					
	Empenho																							
	Respeito																							
	Responsabilidade/Autonomia																							

Legenda: (I) Introdução; (E) Exercitação; (C) Consolidação

Anexo 2 - Estrutura do Plano de Aula

Plano de Aula de		
Professor estagiário:	Professor cooperante:	Aula nº de Ano: Nº de alunos: Data: Hora/Duração: Local: Material:
Funções Didáticas: Objetivos específicos:		
Sumário:		

Parte		Objetivos Operacionais	Situação de Aprendizagem/Esquema/Condições de Realização	Critérios de êxito/Comp. Críticas
INICIAL				
FUNDAMENTAL				
FINAL				
Observações:				

Legendas:

Ano Letivo 2019/2020

Anexo 3 - Ficha de Observação dos Professores

Ficha de Observação do Professor

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

Ficha de Observação do Professor

51'				
52'				
53'				
54'				
55'				
56'				
57'				
58'				
59'				
60'				
61'				
62'				
63'				
64'				
65'				
66'				
67'				
68'				
69'				
70'				
71'				
72'				
73'				
74'				
75'				
76'				
77'				
78'				
Observação Geral:				

Categorias	Sigla	Duração Absoluta	Duração relativa
Instrução	I		
Feedback	FB		
Organização	O		
Afetividade Positiva	AP		
Afetividade Negativa	AN		
Intervenções Verbais do Aluno	IVA		
Observação	OB		
Outros Comportamentos:	OC		
Total:			100%

Instrução: Intervenções do Prof relativas à matéria de ensino ou à forma de realização do exercício. **Feedback:** Toda a reação verbal ou não verbal do Prof à prestação motora dos alunos Exemplo: Interrogações sobre o que fez e como fez, avaliar, descrever ou corrigir a prestação motora do aluno. **Organização:** Intervenções do Prof que regulam as condições materiais da vida da classe. Exemplo: deslocamentos dos alunos, indicações relativas à colocação de material, formação de grupos. **Afetividade positiva:** O Prof elogia, encoraja, recompensa, incentiva os esforços ou apresenta um aluno como exemplo a seguir. **Afetividade negativa:** O Prof critica, acusa, ironiza, ameaça, castiga. **Intervenções verbais dos alunos:** Período durante o qual o Prof ouve os alunos. Exemplo: O aluno fala por sua iniciativa ou responde a uma questão posta pelo Prof; **Observação:** Períodos durante os quais não ocorre nenhuma intervenção verbal do Prof ou do aluno. **Outros Comportamentos:** Outros comportamentos não especificados.

Anexo 4 - Ficha de observação do aluno



Ficha de Observação dos Alunos



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA

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

51"					
52"					
53"					
54"					
55"					
56"					
57"					
58"					
59"					
60"					
61"					
62"					
63"					
64"					
65"					
66"					
67"					
68"					
69"					
70"					
71"					
72"					
73"					
74"					
75"					
76"					
77"					
78"					
Observação Geral:					

Categorias	Sigla	Duração Absoluta	Duração relativa
Atividade Motora	AM		
Demonstração	D		
Ajuda	A		
Manipulação de Material	M		
Deslocamentos	D2		
Atenção à Informação	AI		
Espera	E		
Comportamento Fora da Tarefa	CFT		
Interações Verbais	IV		
Afetividade	AF		
Outros Comportamentos	OC		
Total:			100%

Objetivo: Estudar o comportamento dos alunos, permitindo traçar um perfil das suas características mais frequentes. **Atividade Motora:** Participação nas atividades de aprendizagem. **Demonstração:** O Professor solicita a um aluno para exemplificar um exercício. **Ajuda:** O aluno ajuda manualmente um dos seus companheiros na execução de um exercício. **Manipulação do material:** Colocação, disposição do material e distribuição dos equipamentos. **Deslocamentos:** Percorso efetuado para retomar o seu lugar depois de um exercício, dirigir-se para perto do Prof, deslocar-se para o seu lugar numa formação; **Atenção à Informação:** O aluno manifesta atenção às informações, conteúdos, organização, feedback, afetividade ou demonstração fornecida pelo Professor. **Espera:** Período durante o qual o aluno se encontra numa formação esperando a sua vez para realizar a atividade. **Comportamentos fora da tarefa:** O aluno centra-se numa outra atividade que não aquela que é proposta à turma. **Interações verbais:** O

Ano Letivo 2019/2020

Anexo 6 - Registo do Circuito do treino funcional (exemplo numa estação)

1

--	--

Nº	Nome	Data																							
1														1											
2														2											
3														3											
4														4											
5														5											
6														6											
7														7											
8														8											
9														9											
10														10											
11														11											
12														12											

Anexo 7 - Ficha de Identificação do aluno

1- IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Ano/Turma: ____/____ N.º : ____ Idade: ____ Data de Nascimento: ____/____/____

Nacionalidade: _____ Naturalidade: _____ Distrito: _____

Morada: _____

Concelho: _____

2 – FILIAÇÃO

Nome do pai: _____ Idade: _____

Profissão: _____ Habilitações literárias: _____

Morada: _____

Nome da mãe: _____ Idade: _____

Profissão: _____ Habilitações Literárias: _____

Morada: _____

Encarregado de Educação _____ Grau de parentesco _____

3 - AGREGADO FAMILIAR

Pai ☐ Mãe ☐ Irmãos ☐ Avós ☐ Outros ☐

N.º de irmãos: _____ Sexo Fem. _____ Sexo Masc. _____ Idades: _____

Em qual das seguintes situações se encontram os teus pais:

Casados ☐ Divorciados ☐

Ausentes: Pai ☐ Mãe ☐ Falecidos: Pai ☐ Mãe ☐

4 - SAÚDE

Ouves bem? Sim ☐ Não ☐ Vês bem? Sim ☐ Não ☐

Outras ☐ Qual (ais)? _____

Tem algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☐ Qual (ais)? _____

Tens alguma deficiência física? Sim ☐ Não ☐ Qual (ais)? _____

Tens ou já tiveste alguma doença grave? Sim ☐ Não ☐ Qual (ais)? _____

Já foste hospitalizado? Sim ☐ Não ☐ Porque? _____

Tomas algum medicamento regular? Sim ☐ Não ☐ Qual (ais)? _____

És alérgico a algum medicamento? Sim ☐ Não ☐ Qual (ais)? _____

5 - ALIMENTAÇÃO

N.º de refeições por dia: _____ Quais? _____ Onde? _____

Altura: _____ Peso: _____

A que horas te deitas, normalmente, durante a semana escolar?

21h-22h ☐ 22h-23h ☐ 23h-24h ☐ +24h ☐

A que horas te levantas, normalmente, durante a semana escolar?

6h-7h ☐ 7h-8h ☐ 8h-9h ☐ +9h ☐

6- RELAÇÃO ESCOLA \ CASA

Distância escola/casa _____ Como te deslocas? Carro ☐ Autocarro ☐ A pé ☐ Bicicleta ☐

Como regressas a casa? Da mesma maneira ☐ Outra ☐ Qual _____

Gostas da escola que frequentas? Sim ☐ Não ☐

Porque? _____

Há quantos anos a frequentas? 1 ano ☐ 2 anos ☐ 3 anos ☐ + 3 anos ☐

3 Disciplinas preferidas: _____

3 Disciplinas que não gostas: _____

7 - DADOS DESPORTIVOS

Já praticaste alguma modalidade desportiva? Sim ☐ Não ☐

Qual (ais)? _____ Quantos anos? _____

Praticas atualmente alguma modalidade? Sim ☐ Não ☐

Quantas vezes por semana? _____ Qual (ais)? _____ És federado? Sim ☐ Não ☐

Gostarias de praticar alguma/outra modalidade desportiva? Sim ☐ Não ☐

Qual (ais)? _____ Gostas das aulas de EF? Sim ☐ Não ☐

O que esperas das aulas de EF neste ano letivo?

Programa de Atividades para o 3º Período Educação Física



Professor Cooperante: José Andrade

Núcleo de estágio: Joana Pacheco

Miguel Carvalho

3º Período

Devido à Pandemia que está a atacar todo o mundo, o 3º Período terá de ser lecionado à distância para já, assim como foi decretado pelo Ministério da Educação. Assim sendo, tivemos de adaptar o planeamento que estava previsto para o 3º Período, respeitando as determinações que estão no decreto-lei. Uma dessas regras para o Ensino Secundário é a realização de três aulas síncronas com o período de duração de 45 minutos, para as disciplinas trianuais.

No nosso caso, sendo a Educação Física uma disciplina trianual no ensino secundário e essencialmente prática, a direção decidiu que seria um momento síncrono de 45 minutos semanal.

As duas turmas residentes do nosso núcleo de estágio são ambas do 12º ano e encontram-se exatamente na mesma situação de conteúdos a lecionar, por isso, os conteúdos a abordar neste 3º período vão ser os mesmos nas duas turmas, que serão a aptidão física e a modalidade de escalada.

Assim sendo, o programa que preparamos para este período de quarentena terá em foco duas tarefas semanais no qual demos o nome “Quarentena não são férias”. Em que serão lançadas duas tarefas no início da semana, uma relacionada com aptidão física e outra com a modalidade de escalada. Durante a semana haverá um momento síncrono, para os alunos poderem tirar dúvidas e também para nós, professores estagiários e professor cooperante, apresentarmos os conteúdos de escalada, fazermos o ponto de situação e acompanhar o processo de ensino-aprendizagem à distância.

Programa “Quarentena não são férias”

Aptidão Física

Durante o tempo de quarentena a rotina dos nossos alunos sofreu imensas alterações devido ao isolamento social, por conta da pandemia do COVID-19.

No momento em que vivemos, a aptidão física durante o tempo de quarentena deve fazer parte da rotina dos nossos alunos, de forma a ajudar a manter o bem-estar físico e mental, pelo que propomos uma atividade entre 6 a 11 minutos, 3 a 5 vezes por semana.

A componente da aptidão física foi proposta por nós ao longo do ano letivo, através da realização de um treino funcional no início das aulas, como forma de aquecimento e melhoria da aptidão física.

Será enviado aos nossos alunos no início de cada semana, uma “box” de exercícios onde estão inseridos exercícios para aquecimento, trabalho para os membros superiores, inferiores e tronco. Os alunos poderão escolher entre dois treinos possíveis.

Treino 1

- Escolher **um exercício de cada grupo** (aquecimento, membros inferiores, membros superiores, tronco)
- **3 séries (vezes)** para cada exercício, alternadamente.
- **Ex.:** Jumping Jacks; Agachamento c/ salto a tocar no chão; Flexões; Plank Jacks – Repete 3x a sequência.
- Executa durante **20”** (segundos)
- Descansa **10”**
- Durante o treino **registra** no documento Excel na **folha de registo 1**
- No **final de cada semana**, enviam esse documento para o **professor estagiário e para o professor Andrade**.

Treino 2

- Realizar **todos os exercícios de cada grupo** (aquecimento, membros inferiores, membros superiores, tronco)
- **2 séries (vezes)** para cada exercício, alternadamente.
- Primeiro realizam os exercícios de aquecimento; Segundo, realizam os exercícios dos outros grupos alternadamente (1 MI, 1 de MS, 1 de tronco/abdominal, e assim sucessivamente)
- Executa durante **20”** (segundos)
- Descansa **10”**
- Durante o treino **registra** no documento Excel na folha de **registo 2**.
- No **final de cada semana**, enviam esse documento para o **professor estagiário e para o professor Andrade**.

Nota: Todos os documentos serão disponibilizados na plataforma moodle e/ou por via e-mail turma.

Outra tarefa que será pedida aos alunos, é a construção de um circuito de treino funcional, 15 estações, que será apresentado aos colegas e professores, três semanas antes do final do período.

Escalada

Como foi referido anteriormente, também será pedido aos alunos juntamente com a aptidão física uma tarefa relacionada com a escalada. Essa tarefa consiste na introdução de um nó acompanhado por um vídeo, de modo ajudar os alunos na aprendizagem, de forma mais simples e clara, como se executa e em que situações pode ser utilizado.

De forma a controlar se os alunos realizam a tarefa, até ao final da semana terão de enviar um pequeno vídeo (máximo 1minuto) a executarem o referido nó.

Outra tarefa proposta aos alunos, na parte final do período, após a lecionação dos conteúdos de escalada, será a visualização de um vídeo relacionado com um tipo de escalada, em que terão de dizer qual o tipo de escalada presente e as suas características (limite máximo de uma página).

Todos os documentos estarão disponíveis no moodle, tanto no dossier de estágio, como na disciplina dos alunos.