



Estágio Profissional:

A transformação profissional de uma estudante-estagiária- de aprendiz a mestre

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 43/2007, de 22 de fevereiro.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Sara Sofia Lopes Guimarães
Porto, julho de 2021

Ficha de Catalogação

Guimarães, S. (2021). *Estágio Profissional: A transformação profissional de uma estudante-estagiária- de aprendiz a mestre*. Porto: Guimarães, S. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO À DISTÂNCIA; ENSINO-APRENDIZAGEM; TRABALHO POR NÍVEIS

Dedicatória

À minha avó Deolinda, que estará certamente orgulhosa de todo o caminho que percorri até aqui. Esteja onde estiver tornou-se a estrela mais brilhante.

Agradecimentos

Aos meus pais, os meus pilares, que foram os maiores responsáveis pela concretização do meu sonho. Ao meu pai, por ser o meu melhor amigo e alinhar comigo em todas as aventuras. À minha mãe, por estar sempre do meu lado e me dar os melhores conselhos. Obrigada por me deixarem voar, estou eternamente grata por partilhar o vosso ADN e fazerem com que me tornasse a pessoa mais feliz.

Ao meu irmão João Gil, que me tira a paciência 10 vezes por dia, mas que tornou todo o processo mais facilitador com todo o carinho que me deu diariamente. Obrigada por seres o melhor irmão do mundo.

Ao meu Francisco, por, mesmo sem se aperceber, ser a minha fonte de inspiração, a minha energia, a razão por eu lutar todos os dias para concretizar este sonho.

Aos meus avós, pela confiança, pelo amor, por serem a minha segunda casa e cuidarem de mim desde pequenina.

À minha restante família, por estar presente em todos os momentos, por me apoiar em todas as decisões e pela motivação constante em momentos mais difíceis.

A todos os meus amigos, mas, em particular à Joana Baptista, ao Ângelo Leite, à Cláudia Ferreira, à Vânia Oliveira pela paciência de me aturarem desde sempre e viver comigo os momentos mais importantes da minha vida.

Aos meus amigos de licenciatura e mestrado, por todas as vivências académicas, conhecimento partilhado e, em especial, um obrigada pela amizade que levo eternamente no meu coração.

À Professora Cooperante Manuela Brochado, por ser uma fonte de experiência, um furacão de mulher, cheia de conhecimento. Por ter sido fundamental neste processo de crescimento, não só enquanto futura professora, mas a nível pessoal, assumiu-se como uma referência. Obrigada.

Ao meu núcleo de estágio, ao Daniel, um obrigada por partilhar a fase mais bonita do meu percurso académico e estar presente nos últimos 4 anos de faculdade, e à Ana por preencher o meu coração sempre com uma palavra carinhosa. Obrigada por todo o trabalho que juntos desenvolvemos.

Ao professor orientador Cláudio Farias, pelo rigor, motivação, pela proatividade e por todos os ensinamentos. Obrigada pela orientação de todo o processo.

Aos meus alunos, aos primeiros, que ficarão para sempre guardados no meu coração.

Às minhas atletas, que potenciaram a minha vontade de ensinar e me perguntavam treino após treino como tinha corrido o meu dia, sonhando um dia ser professora delas.

A todos os outros que não foram mencionados, mas que deixaram uma marca positiva na minha vida.

Obrigada, um bocadinho do meu coração será sempre vosso!

ÍNDICE GERAL

Índice de Figuras	XI
Índice de Tabelas	XIII
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1. Introdução	1
1.1. Introdução	2
2. Enquadramento Pessoal	5
2.1. O surgimento desta pequena borboleta	6
2.2. Os primeiros voos a nível desportivo: A vontade de querer ser professora	7
2.3. Ser mãe e Ser Estudante	10
2.4. A Floresta: O meu pilar	11
2.5. Quais as características desta borboleta?	14
2.6. A essência prática do voo: Medos e Dúvidas	16
3. Enquadramento Institucional	19
3.1. O que é o Estágio Profissional?	20
3.3. A plasticidade da conceção acerca do que é ser um “bom” professor	24
3.3. A Legitimação da Educação Física	26
3.4. As minhas borbole”DAS”	28
3.5. As borboletas monarcas: Professora Cooperante e Professor Orientador	29
3.6. O trevo de 4 folhas: A minha Turma	31
3.7. O lado B: A turma partilhada	33
3.8. Os entusiastas do 5ºano	34
4. Enquadramento Operacional	35
4.1. Orientação e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	36
4.1.1.1. Educação e transmissão de conhecimento como base do ser humano	36
4.1.1.2 A importância da EF como contributivo pedagógico	37
4.1.1.3 A arte colorida de ser professor	40
4.1.2 Planeamento	41
4.1.2.1 O ensaio do voo antes da prática	41
4.1.2.2 Planeamento Anual: Delinear para ajustar	42

4.1.2.3 Unidade Didática (UD).....	46
4.1.2.4 Plano de Aula (PA).....	47
4.1.3 Realização: Atuar de acordo com as estratégias pedagógicas	50
4.1.3.1 Flora verde: Estratégias pedagógicas	51
4.1.3.2.1. Dar resposta aos objetivos definidos.....	53
4.1.3.2.2. Manter a premissa mesmo à distância.....	56
4.1.3.2.3. Enriquecer a aprendizagem	58
4.1.3.3- A responsabilização proativa dos alunos no processo de aprendizagem: Da incapacidade de percepção do aluno ao desenvolvimento de construção do processo	61
4.1.3.4- Professor à distância: Tecnologias como ferramentas de ensino.....	64
4.1.4 Avaliação: Na busca de uma visão holística da aprendizagem	68
4.1.4.1- Avaliação Diagnóstica (AD): O norte para determinar os objetivos.....	69
4.1.4.2- Avaliação Formativa (AF): Reflexão Sistemática	70
4.1.4.3- Avaliação Sumativa (AS): Balanço final das aprendizagens	71
4.1.5 Observações e Reflexões	72
4.1.5.1 A extrema importância da observação e reflexão.....	72
4.2 Participação na Escola e Relações com a Comunidade.....	73
4.2.1 Para além do Voo: Aprendendo a ser diretora de turma	80
4.3- Desenvolvimento Profissional	81
Resumo	81
Abstract	82
Introdução.....	83
Atividade Física na Saúde Mental	83
Ansiedade, Depressão e Stress.....	84
Objetivo do Estudo	86
Metodologia.....	86
Participantes.....	86
Desenho de Estudo, Procedimentos e Instrumento de Recolha de Dados	87
Análise de Dados	88
Apresentação e Discussão dos Resultados.....	89
Conclusões	97
Referências Bibliográficas.....	98
5. Considerações Finais	102
5.1- Qual o futuro desta borboleta?	103

6. Referências Bibliográficas.....	105
------------------------------------	-----

Índice de Figuras

Figura 1- Campeãs Académicas	14
Figura 2- Pavilhão Desportivo	23
Figura 3- Auditório	23
Figura 4- Campo Exterior	24
Figura 5- Estádio D. Afonso Henriques	24
Figura 6- Arrecadação	24
Figura 7- Núcleo de Estágio 2020/2021	29
Figura 8- Aplicação AGIT	66
Figura 9- Plataforma Kahoot.....	67
Figura 10- Orientação Virtual.....	68
Figura 11- Cartaz Solidário.....	77
Figura 12- Caixa de Perguntas.....	78
Figura 13- Cartaz Webinar	79
Figura 14- Desdobrável "O Ave para Todos".....	80

Índice de Tabelas

Tabela 1-Distribuição da Realização Prática	44
Tabela 2- Modelos de Ensino	52
Tabela 3- Plano Anual de Atividades	74
Tabela 4- Dados dos Alunos da Variação de Peso Corporal	89
Tabela 5- Referência EADS-21 valores individuais e resultados	90
Tabela 6-Referência EADS-21	91
Tabela 7- EADS-21 vs Variação de Peso Corporal	92
Tabela 8- Médias e Desvios-Padrão	92
Tabela 9- Média Questões sobre a Influência da COVID-19	93
Tabela 10- Variáveis Dependentes e Preditoras	94

Índice de Anexos

Anexo 1- Modelo Organigrama 1ºperíodo	XXIV
Anexo 2- Modelo Plano de Aula	XXV
Anexo 3- Modelo da Unidade Didática Andebol	XXVII
Anexo 4- Ficha de Observação Atletismo	XXVIII
Anexo 5- Ficha de Aptidão Física.....	XXIX
Anexo 6- Planificação E@D	XXX
Anexo 7- Documento Auxiliador para Potenciar o Treino.....	XXXI
Anexo 8- Ficha de Registo Individual E@D	XXXII
Anexo 9- Modelo do Plano de Treino	XXXIII
Anexo 10- Equipas MED	XXXIV
Anexo 11- Ficha de Autoavaliação.....	XXXV
Anexo 12- Grelha de Avaliação.....	XXXVIII
Anexo 13- Termo de Consentimento Informado.....	XXXIX
Anexo 14- Questionário sobre o estudo	XL
Anexo 15- Roulement de Espaços 1ºPeríodo	XLV

Resumo

O Estágio Profissional assume-se como a última etapa do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este foi o ano que mais almejava alcançar, caracterizando-se como um processo essencial para o desenvolvimento e crescimento pessoal e profissional. Durante este ano cresci, aprendi, construí novas pedagogias, vivenciei experiências enriquecedoras, revelando-se fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. O documento apresentado demonstra o trajeto transformado desde o início do ano letivo, através das estratégias implementadas, pela premissa do trabalho por níveis, pela responsabilização proativa dos alunos no processo de aprendizagem, por meio das *student-centered approaches*. Ao longo do ano letivo, a imprevisibilidade foi a característica mais típica, neste ano atípico, sendo que, de acordo com os problemas e desafios encontrados, o planeamento diferenciou-se pelo ensino presencial, e à distância, que modificou a minha atuação enquanto professora, assumindo um papel ainda mais diferenciador em busca de estratégias diversificadas para envolver os alunos no processo de ensino-aprendizagem. A minha preocupação constante com a atividade física, face à pandemia e a forma como a saúde mental foi afetada, despertou um interesse em complementar esta problemática no relatório através do estudo. O documento termina com uma reflexão sobre esta experiência enriquecedora, questionando qual o futuro desta borboleta, neste tempo incerto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO À DISTÂNCIA; ENSINO-APRENDIZAGEM; TRABALHO POR NÍVEIS

Abstract

The Professional Internship is the last stage of the Master's Degree in Physical Education in Primary and Secondary Education, at the Faculty of Sport of the University of Porto. This was the year that I most wanted to achieve, characterized as an essential process for personal and professional development and growth. During this year I grew, I learned, I built new pedagogies, I experienced enriching experiences proving to be fundamental for my professional development. The document presented shows the path transformed since the beginning of the school year, through the strategies implemented, by the premise of the work by levels, by the proactive accountability of students in the learning process, through the student-centered approaches. Throughout the school year, unpredictability was the most typical feature in this atypical year, and according to the problems and challenges encountered, planning differed by classroom and distance teaching, which modified my performance as a teacher, assuming an even more differentiating role in search of diversified strategies to engage students in the teaching-learning process. My constant concern with physical activity, in the face of the pandemic and the way mental health was affected, aroused an interest in supplementing this problem in the report through the study. The document ends with a reflection on this enriching experience, questioning what the future of this butterfly, in this uncertain time.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; DISTANCE LEARNING; TEACHING-LEARNING; LEVEL WORK

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AE- Aprendizagens Essenciais

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DE- Desporto Escolar

DP- Desenvolvimento Profissional

DT- Diretor de Turma

EC - Escola Cooperante

EE - Estudante Estagiário

EEFEBS – Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MAC- Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

NE - Núcleo de Estágio

PA- Plano de Aula

PC - Professor Cooperante

PdA- Plano de Aula

PE- Professor Estagiário

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professor Orientador

PP- Prática Pedagógica

RE - Relatório de Estágio

UC - Unidade Curricular

1. Introdução

1.1. Introdução

O atual documento narrado na primeira pessoa apresenta os acontecimentos passados ao longo do Estágio Profissional (EP), sendo este uma verdadeira metamorfose aliada a todas as etapas da minha vida, tal como a vida de uma borboleta, caracterizada pelos seus voos. O presente Relatório de Estágio (RE) Profissional, incluído no plano de estudos do 2ºCiclo de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (EEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), patenteia uma viagem inacabada pela busca de conhecimentos.

Assim o EP demonstra-se como sendo uma experiência real daquilo que é o ensino, da articulação entre a teoria e a prática dos desafios constantes, das adaptações a novas realidades, na formação e construção do desenvolvimento enquanto docente. Para Batista et al. (2014a, p. 69) o estágio profissional “constitui-se como um terreno fértil ao início do desenvolvimento profissional dos professores”.

Durante esta experiência de Prática de Ensino Supervisionada (PES), na minha escola cooperante (EC) que se situa no coração da cidade de Guimarães, existiu um auxílio constante por parte do Núcleo de Estágio (NE), constituído por três Professores Estagiários (PE), que trabalharam juntos, incansavelmente, desde o início. Por um Professor Cooperante (PC), que assumiu um papel orientador e essencial no apoio a questões relacionadas com as tarefas de ensino e sempre atento em manter a autonomia de cada um dos seus estagiários. Por um Professor Orientador (PO) que manteve sempre a sua proatividade, ajudando e orientando para questões relacionadas com o Relatório de Estágio (RE), mas também com *feedbacks* acerca das aulas observadas. Desta forma, cada um destes intervenientes assumiram-se fundamentais neste pequeno, mas grande voo cheio de conhecimento.

Este documento espelha todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo do EP, nas três áreas de intervenção, mais concretamente, a Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, a Participação na Escola e Relação com a Comunidades Escolar e o Desenvolvimento Profissional (DP). Todo o RE relata

uma perspetiva pessoal que se enquadra numa lógica de desenvolvimento profissional, baseado na resolução de problemas da prática e do desenvolvimento da 'profissionalidade' docente.

O relatório é constituído por cinco tópicos principais. O presente ponto, Introdução, reflete o objetivo deste documento. No segundo ponto, o Enquadramento Pessoal, reflete as vivências anteriores ao período de estágio profissional, os processos de socialização que se assumiram importantes para a escolha de ser professora de Educação Física (EF), as competências desenvolvidas no âmbito da participação desportiva e os entendimentos construídos durante a formação no ensino superior. O terceiro ponto, o Enquadramento Institucional, retrata uma reflexão sobre a aprendizagem em comunidade prática com o NE, PO, PC, as turmas e a Escola Cooperante (EC). A Realização da Prática Profissional, ponto quatro, apresenta as três áreas de desempenho acima referidas, todas as experiências que enriqueceram a prática pedagógica e quais as estratégias para ser um professor na prática e um professor à distância. Dentro deste ponto, também se encaixa a parte do desenvolvimento profissional, o estudo denomina-se de "Níveis de ansiedade, stress, depressão e fatores associados em tempos da COVID-19: estudo realizado com alunos de secundário". O último tópico termina com as considerações finais, sintetizando o culminar deste ano letivo, perspetivando um futuro enriquecedor enquanto profissional

2. Enquadramento Pessoal

2.1. O surgimento desta pequena borboleta

*“Não haverá borboletas
se a vida não passar por longas e silenciosas metamorfoses”*
(Rubem Alves)

Metamorfose, é uma palavra com a qual me identifico. É um processo de transformação do corpo e da vida. Não há palavra que melhor se pareça com os nossos estágios.

Esta borboleta, nasceu no dia 12 de abril de 1997. Um dia que jamais será esquecido para os meus progenitores. A verdade, é que mal eles sabiam que esta crisálida, que sobrevivia dos nutrientes da mãe, rapidamente chegou à fase adulta, transformando-se dia após dia. O meu nome é Sara Sofia Lopes Guimarães, pertenço a uma cidade marcada pela passagem do povo romano, Vizela. Uma cidade caracterizada pela sua beleza natural e pela maravilhosa gastronomia. Em Vizela cresci, aprendi e comecei esta minha longa caminhada. Comecei a Voar.

Sempre fui uma criança dinâmica, já diziam os meus avós que eu nunca parava quieta. Desde muito cedo estive envolvida no mundo desportivo. Talvez por influência, o meu avô foi jogador de Hóquei Patins e o meu pai idem. O desporto sempre teve um papel fundamental na minha vida, e todos os valores que advém do mesmo, desde cedo foram incutidos pelo meu pai. A resiliência é um deles. O sucesso de cada etapa é o resultado de quedas e aprendizagens. E eu não podia estar mais satisfeita por continuar a manter presente este valor.

Tive o privilégio de ter uma infância sem tecnologias, uma infância em que não poder brincar era o único problema. Um conjunto de habilidades motoras estavam tão presentes nessas brincadeiras, mesmo sem dar conta, o correr, saltar, chutar, era algo tão banal. O desporto, que naquela altura era uma brincadeira, permitia-me tomar decisões, enfrentar problemas, relacionar-me com os outros, sem dar conta da importância que isso me traria no futuro. Toda

esta variedade de experiências, foram moldando a pessoa que sou hoje. Estou grata por todas as vivências que os meus pais e amigos me proporcionaram.

Enquanto criança, dava-me gosto chegar a casa com os joelhos esfolados, com a roupa a cheirar a suor, com aquele sentimento de felicidade depois de ter marcado dois golos ao meu vizinho, de jogar às escondidas nas longas noites de verão, de apressar-me para ir para os treinos, do apoio dos meus amigos nos jogos aos fins-de-semana. Era feliz, e sabia! Era uma “Maria Rapaz”, como se costuma dizer.

2.2. Os primeiros voos a nível desportivo: A vontade de querer ser professora

A socialização antecipatória, segundo Gomes et al. (2014, p. 169), “trata-se de um processo pelo qual o indivíduo aprende a interiorizar, ao longo das suas vivências, os valores de grupos que servem de referência e aos quais desejam pertencer, e que, de alguma forma, interfere na interpretação das novas aprendizagens.”

A diversidade de experiências que marcou o percurso que antecedeu a formação superior, foram a chave para me interessar cada vez mais pelo mundo desportivo. Desde sempre, fui uma menina muito ativa e predisposta para qualquer tipo de atividade. Em qualquer situação, coloco tudo aquilo que sou na mais pequena coisa que faço. Na Educação Física, não havia um ano que não trouxesse uma medalha de 1º lugar das provas em que competia proporcionadas pelo desporto escolar (DE), fossem elas o corta-mato, corrida de velocidade, salto em comprimento.

No entanto, apesar de gostar de participar em desportos individuais, o que mais queria era fazer parte de uma equipa. Assim no 6º ano surgiu a oportunidade de me inscrever na equipa de andebol do DE. Algo que quero salientar, é a intervenção dos meus pais em todo o processo, possuíram um papel preponderante de apoio e alerta para as melhores escolhas a nível desportivo, mas também não queriam que me descuidasse dos estudos, algo compreensível.

Após alguns meses de treino a nível escolar, o treinador do *Callidas Club* foi observar um dos nossos treinos, esperando por mim no final questionando se gostaria de experimentar a modalidade no clube. Ainda me recordo da tamanha felicidade que senti naquele momento. Sempre fui uma apaixonada pelo andebol, que ninguém me pergunte o porquê. Mas toda a entrega, o companheirismo, a garra com que via as equipas a defrontar jogos, despertavam o interesse em praticar a modalidade. E assim foi, após duas semanas de treinos fiz a inscrição no clube e tornei-me uma atleta federada aos 12 anos.

O meu percurso a nível desportivo foi bastante gratificante, pois valores essenciais, como o companheirismo, cooperação, respeito, a superação, a empatia, a persistência, a lealdade, permitiu-me construir a pessoa que sou hoje. Estes valores ficaram eternizados para toda a minha vida, e, de uma forma positiva, foram transpostos para o contexto do EP.

Um momento que quero salientar da minha adolescência, foi a chamada à seleção regional de Braga. Este momento teve um impacto muito grande na maneira que comecei a perspetivar o desporto. Era mais uma de tantas certezas que a vida me estava a dar. Outro dos acontecimentos mais marcantes do meu percurso, foi quando recebi uma proposta para jogar no Andebol Clube de Fafe, e nesse mesmo ano ter sido a melhor marcadora do campeonato, e a melhor jogadora. Aqui só tenho que agradecer aos meus pais, por terem um papel fundamental para que tudo isto se concretizasse com sucesso. Neste momento, estou a jogar numa equipa da 2ª Divisão, no Clube Desportivo Xico Andebol, sendo também treinadora das infantis femininas do mesmo clube.

Sem dúvida que o meu seio familiar foi o principal agente de socialização para a prática de atividade física, sem descurar a presença de diversos professores de EF durante o meu percurso escolar. Alguns marcaram pela atividade constante, outros pelo comodismo. Recordo, enquanto aluna, o entusiasmo descomunal em saber que naquele dia haveria aula de EF, era a única que me fazia vibrar, que me dava a oportunidade de interagir o máximo com os meus colegas, que dava o verdadeiro sentido ao meu corpo, e de certa maneira, relaxava-me de todas as outras disciplinas. Naquela aula, só existia eu e tudo aquilo que me trazia felicidade, a competitividade constante, a cooperação

com os meus colegas de turma, o querer saber mais sobre todas as modalidades, tornou a disciplina de EF, a minha preferida. É de salientar a marca que uma professora extraordinária teve na minha vida. No decorrer das aulas de EF, nunca tinha tido uma professora assim, era dinâmica, energética, simpática, exigente, era o meu ideal de professora. Naquela altura o meu pensamento passava por “quando fosse grande, queria ser como ela”, queria ter a mesma postura, queria conseguir cativar os alunos, ser uma referência, assim como ela foi para mim durante 3 anos. Como refere Oliveira (2007) a formação de professores é um processo contínuo, que pode iniciar-se na referência que determinados professores têm nos processos iniciais de escolarização, e que, recordados, acabam por distinguir perfis profissionais que se destacaram como possíveis “modelos”. Desta forma, foi a interação com esta professora que determinou a minha escolha de profissão. Apesar de, desde cedo, me ter apercebido que o caminho que iria traçar seria pelo ramo desportivo, apenas no terceiro ciclo consegui confirmar esta paixão. Partindo da ideia que a transmissão de matéria de ensino não é o mais importante, mas sim a envolvência e a transmissão de valores no processo de EA, estes processos de valorização tornaram-se determinantes para a minha decisão de ser futura professora de EF. Como afirmam Curtner-Smith et al. (2008), este método é designado por aculturação, pois é um processo de socialização poderoso, vivido pelos professores de EF, estimulando a aprendizagem por observação, moldando diferentes visões sobre o que constitui uma boa prática pedagógica.

Todas estas vivências, intrínsecas e extrínsecas, tiveram um papel determinante para tonificar a minha ligação com o desporto e com o meu pequeno sonho de me tornar professora de educação física. Concordando com Dubar (1997), estas representações adquiridas pela socialização são o produto das influências presentes e passadas dos múltiplos agentes de socialização.

Posso afirmar que o caminho da docência foi uma grande decisão da minha vida, assumindo desde cedo o compromisso de dotar os alunos de valores imprescindíveis para a vida, enriquecendo a bagagem através da transmissão de conhecimentos, de despertar o interesse, a curiosidade, e fazer a diferença na vida de cada um.

2.3. Ser mãe e Ser Estudante

Não sei bem o que escrever, tenho a certeza que não é por falta de palavras, mas nenhuma delas iria conseguir explicar aquilo que sinto. A vida é feita de escolhas, e decisões. E a minha maior decisão foi ser mãe com 19 anos. Naquele momento as coisas não foram assim tão simples como acabei de escrever. Existiam questões às quais não saberia responder, mas a que mais me atormentava era a impossibilidade de voltar a estudar.

Mas como um bom nortenho diz: “A vida é pra’frente”. E nada será mais compensatório do que ter a nossa família e amigos para nos apoiar e ajudar nas diferentes fases da vida. Assim nasceu a minha pequena borboleta, chamada Francisco. Valente, determinado e muito brincalhão, é uma força da natureza, “tem a quem sair dizem”, os meus pais.

Tudo se recompôs e passado dois anos, voltei novamente à faculdade, voltei com um sentido de responsabilidade maior, com a vontade de ser mãe e estudante, e mostrar que quando queremos muito algo, não são as adversidades da vida que nos impedem. Apenas devemos lutar pelos objetivos que tudo acaba por seguir o caminho desejado. Não foi fácil, admito, mas ser mãe faz-nos encontrar uma força desconhecida. Ser mãe, fez-me encontrar uma metodologia de trabalho com uma maior capacidade de gestão de tempo, pois entre viagens, noites mal dormidas, trabalhos de grupo, mudar fraldas, exames, e muitas papas pelo meio, tudo isto despoletou uma capacidade de encontrar rapidamente soluções para cada adversidade. A responsabilidade de ter alguém nas mãos, de o ajudar a crescer num ambiente educativo, seguro, saudável, fez-me assumir um papel fundamental na construção da identidade daquilo que se tornará o futuro do meu filho e dos futuros alunos. Todas estas experiências que fazem parte do meu quotidiano, assumem um papel positivo na maneira com que irei moldar os meus alunos enquanto futura professora, no sentido em que uma mãe é o elemento fundamental no crescimento dos filhos, assim como, enquanto professora, quero conseguir moldar comportamentos, acrescentar positividade, sentido de responsabilidade na vida de cada um deles. O facto de ser mãe jovem, acarretou uma maturidade acrescida em relação a todas as pessoas que

viviam ao meu redor. Um dos muitos aspetos positivos desta experiência extraordinária, transpondo para a lecionação, foi a rápida percepção de sinais e maior sensibilização para ler emoções em determinadas situações pois, o meu lado maternal, rapidamente se sobressaia para ajudar, dar uma palavra de conforto. A fácil adaptação a esta nova realidade, tornou a minha vida mais colorida e completa.

Ser mãe, é decifrar o além do nosso máximo. É encontrar um heterónimo que nos acrescenta, de um EU incógnito. É ver uma numa perspetiva retroativa. É perceber o que foi até agora de um modo mais sólido, observar todo um percurso até então, como uma nova conceção e dar-lhe uma nova razão.

Esta metamorfose foi sem dúvida o meu maior desafio. Uma realização.

2.4. A Floresta: O meu pilar

Nas florestas encontramos a maior variedade de flores, frutas, plantas que são a base para as borboletas desempenharem a sua função no reino animalia. Tal como a FADEUP, foi o meu primeiro alicerce, para conseguir alcançar aquilo que sou hoje.

A minha chegada ao ensino secundário foi um passo duro de dar. Deixei alguns amigos que me acompanharam desde o primeiro ano. Ingressei no curso de Línguas e Humanidades. Estava convicta que aquilo que mais queria era seguir a vertente desportiva, apesar de conversar com professores, familiares e amigos, que tentarem despertar uma segunda opção, mas, o meu desejo era ser professora, e não havia volta a dar. A escolha recaiu por escolher a FADEUP para ser a minha segunda casa e que escolha acertada.

Nesta instituição tinha a certeza de que esta borboleta se transformaria, carregando cada vez mais um pouquinho de bagagem para o seu reino. Aqui, para além de ser muito feliz iria concretizar o meu sonho, pois consegui entrar na melhor faculdade do país!

Este foi o meu ponto de partida para a construção da minha identidade profissional. Tendo por base as ideias de Beijgaard et al. (2004), García (2009) afirmam que, este é um processo que se vai construindo à medida que os docentes ganham experiência, sabedoria e consciência profissional. Esta

identidade é um continuum. Sendo assim, identidade pode ser entendida como resposta à pergunta: “Quem sou eu, neste momento?”

Durante a licenciatura, tive a oportunidade de conhecer professores fantásticos que se tornaram uma referência. É de louvar a qualidade de excelência dos docentes, e o conhecimento que nos transmitem. Desporto é muito mais do que dar uns “toques na bola”, é a transcendência, a superação, é o atingir o intangível.

O curso de ciências do desporto não é composto só por cadeiras prática, desengane-se quem pensa dessa forma. O curso constitui-se por cadeiras de natureza teórico-prática. Devo salientar as cadeiras que mais cultura e enriquecimento me trouxeram e continuam a fazer com que me interesse cada vez mais por esses assuntos, como Anatomia Funcional, Treino e Metodologia do Treino Desportivo, Fisiologia, Traumatologia e Metabolismo e Nutrição. Sem descurar que cada Unidade Curricular (UC) tem o seu devido valor para formar futuros profissionais de educação física. Vemos isto como um puzzle, todas as peças se encaixam, ou seja, todas as cadeiras têm um papel preponderante para a excelência de cada um.

Após a conclusão deste primeiro ciclo, decidi bater asas e voar para a flor mais deslumbrante e colorida que havia naquela floresta, para a construção de uma futura professora de educação física. Um novo estágio de vida iria começar, o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS).

O início da uma nova aventura. Este primeiro ano do mestrado, ofereceu-me uma larga e consistente bagagem de conhecimentos, tornando cada aula cada vez mais enriquecedora para a construção do “eu” enquanto professora. Fez com que aumentasse a minha cultura desportiva, o “pensar fora da caixa” e ir para além dos padrões convencionais, ser inovadora e criativa.

Cada UC fez com que aprendesse conceitos gerais, para suportar proposições teóricas e metodológicas comuns a toda a educação desportiva, e específicas, ligada às diferentes modalidades desportivas de uma forma mais refletida e consistente.

A UC de *Didática Geral do Desporto*, contribuiu para olhar o ensino de forma distinta. Perceber que o ensino ocorre através de uma troca interpessoal, que o papel que os alunos desempenham decorre do estatuto que o professor lhes atribui. Também contribuíram para o conhecimento de diferentes estratégias de ensino os modelos e métodos e a sua forma de atuação pedagógico-didática. Sem esquecer, o *Desenvolvimento Curricular e a Profissionalidade Pedagógica*, que tiveram um papel influente na minha estrutura de “*professora reflexiva*”, envolvido num processo de construção e reconstrução.

Naquele momento, a minha maior ansiedade era que rapidamente chegasse o 2º semestre, para experienciar todas as didáticas específicas e retirar o devido partido, para aplicar na prática. Neste semestre algo que tenho que galardoar, foi o tempo passado com os meus colegas de grupo e maneira que trabalhávamos. Sem dúvida que todo este leque de trabalho em equipa, cooperação, interajuda, foram fatores determinantes para que todas as propostas do EP se tornassem mais facilitadoras, através da partilha de ideias, sugestões e discussões.

Algo que me entristeceu, foi o curto semestre prático que tivemos, devido à COVID-19. Ficou aquém do esperado, impossibilitando a lecionação, a experiência de errar, de perceber determinados problemas a nível de gestão de aula e do planeamento. Houve essa oportunidade apenas em *Didática Específica de Natação*, que desencadeou uma compreensão mais alargada a nível do planeamento e de resolução de problemas, com os quais me deparei enquanto professora estagiária de EF. No entanto, as experiências do ensino à distância das didáticas acabaram por modelar a organização do E@D durante este ano letivo, através da adaptação do trabalho à distância com os meus colegas de grupo pelo debate de ideias online com a partilha de ecrã. A criação de um vídeo motivacional na *Didática Específica de Atletismo*, tornou-se uma ideia para sugerir ao grupo de EF, com o título “Se eu Consigo, Tu Também Consegues” no sentido de desafiar, de manter os alunos focados, determinados em busca do objetivo principal, mesmo estando confinados.

Deste modo, existe uma analogia entre os anos de formação. A moldagem de estudante para professora, auxiliou o desenvolvimento de diversas

competências, principalmente a nível reflexivo para a construção da identidade docente. Como indicam Cardoso et al. (2016) transformar-se professor, é uma longa viagem, na qual o estagiário reflete sobre as suas crenças e tenta-as reestabelecer com as expectativas da faculdade, da comunidade educativa e dos alunos.

Desta casa levo amigos para a vida e as melhores experiências. Representei a nossa *mui nobre Facultis* na modalidade de Andebol e posteriormente representei a Universidade do Porto, sendo campeã académica. Infelizmente devido à pandemia não conseguimos terminar esta etapa desportiva, o campeonato nacional universitário.



Figura 1- Campeãs Académicas

Sou uma borboleta, que se transformou na sua melhor versão, que apesar de todas as adversidades, voou, para concretizar o seu sonho. Deste modo, é com muito orgulho que posso afirmar que fiz parte da melhor faculdade do país. Aqui aprendi, errei, fui feliz e transcendi. Agradeço à minha segunda casa.

2.5. Quais as características desta borboleta?

Para ser grande, sê inteiro: nada

Teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa. Põe quanto és

No mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda

Brilha, porque alta vive.

(Fernando Pessoa: Para ser grande, sê inteiro: nada)

Mas afinal quem é realmente esta borboleta? Como se transformou? Quais as suas potencialidades e fragilidades? Quando observamos uma borboleta, deslumbramo-nos com a imensidão de cores, com o encanto suave do bater de asas, com a sensibilidade que pousa em cada flor. Todo o passado que foi descrito teve um grande impacto na pessoa que me tornei, e aquela que serei para os meus futuros alunos. Surge então, a necessidade de responder a algumas questões: na escola de hoje, qual é o papel do professor? Será alguém com características paternalistas ou autocratas? Todas as experiências vividas durante a infância, nas relações e interações com os outros foram o começo para a criação da minha própria identidade, influenciada pelo meio circundante.

O professor deve identificar as suas características positivas e negativas, através da sua reflexão, e de que forma estas influenciam a sua prestação. Passo a apresentar as características que realço serem as minhas principais potencialidades: comunicativa, dinâmica, organizada, autoconfiante, empenhada, e aquelas que considero serem as minhas fraquezas: impulsividade, impaciência e ansiedade.

O facto de colocar tudo aquilo que sou na mais pequena coisa que faço, faz-me sentir uma pessoa muito confiante e determinada em todas as minhas escolhas. Sou muito perspicaz e dinâmica, e a boa disposição é algo que me caracteriza muito bem. Nestes últimos meses de EP, o foco nestas minhas potencialidades foi primordial para alcançar o sucesso. Desta forma, é preciso olhar para a socialização antecipatória e perceber de que maneira as experiências anteriores influenciaram a pessoa que sou hoje a nível pessoal e profissional. Como afirmam Andrade e Costella (2020) o reflexo da experiência de vida, da formação académica e das vivências escolares são o primórdio para a construção do tornar-se professor. Neste sentido, a forma que encontrei para encarar todas as adversidades, advém de valores que concebi no meio desportivo, a resiliência, o dinamismo e superação, assumem-se como um alicerce diário. Quando me tornei mãe senti que todas estas características foram refinadas, tornando-me uma pessoa mais atenciosa, sensível e com um grau de responsabilidade acrescido. No entanto, os medos, os erros, as quedas são um processo natural de aprendizagem e de evolução não só ao longo da

minha vida pessoal, mas também profissional. Nunca devemos desistir, por maiores que sejam os reveses da vida.

Estou completamente ciente das capacidades que tenho de melhorar. Estas características negativas advêm muito de vivências passadas. A impulsividade, sem dúvida, foi o meu maior receio, sempre que me deparei com uma situação menos agradável durante o EP. Deste modo, senti-me na obrigação de arranjar uma forma de a controlar, mas principalmente tentar que não fosse repercutida em determinados momentos para não prejudicar a pessoa que sou hoje. Senti necessidade de arranjar soluções para colmatar estas debilidades, através do yoga, *mindfulness* e estratégias de organização. No decorrer do EP, após perceber em diagnóstico que alguns alunos possuíam características semelhantes às minhas, consegui aplicar/aconselhar estratégias que utilizei para resolver as minhas fraquezas.

Sinto que a minha personalidade se molda consoante as adversidades que vão surgindo, e sem dúvida que as características pessoais interferem no nosso desempenho enquanto profissionais docentes. Só me resta continuar a dar o melhor, em busca da excelência e da satisfação pessoal e profissional.

2.6. A essência prática do voo: Medos e Dúvidas

“Trata-se de um período vivido com emoção e entusiasmo, mas também com alguma apreensão e ansiedade face às novas responsabilidades que se assumem.”

(Flores, 1999, p. 171)

O voo final está prestes a começar: o EP, a fase crucial, pois aqui “vesti” pela primeira vez o papel de professora de EF. Sem sombra de dúvida, que as minhas expectativas para o estágio profissional são imensas. Crescimento, desafio, receio, emoção, inquietude. Este é um momento que aguardo ansiosamente, pelo facto de começar a exercer a minha futura profissão. Um ano atípico, mas que me fará crescer a nível pessoal como profissional, juntamente com o entusiasmo e motivação que nutro pelo desporto e pelo ensino. Este início é descrito, tanto por diferentes autores como vários colegas, como a fase mais marcante e enriquecedora do percurso universitário. Segundo Batista e Queirós

(2015), o estágio profissional pode ser claramente entendido como o terreno de construção da profissão.

No primeiro momento que pisei o chão da escola, com aquela ansiedade que tão bem me caracteriza, senti um misto de emoções, inexplicáveis. Era o início do fim, de um culminar de 5 anos, de toda a luta. Chegou a hora de colocar em prática todo o conhecimento que tinha adquirido.

Durante o ano letivo anterior, íamos discutindo/refletindo sobre este primeiro impacto do início do estágio, o “choque com a realidade”, a responsabilidade acrescida, o compromisso social, a ordem pessoal e profissional, o conceito de bom professor, e, de repente, num curto espaço de tempo, vivenciamos estes aspetos de uma forma única. Interrogava-me sobre todo o conhecimento que tinha aprendido e de que forma era capaz de o transmitir aos alunos. Numa realidade diferente devido a esta pandemia, a minha forma de adaptação e criatividade iria ser o ponto chave, para o sucesso e dinamismo das aulas.

Todos os condicionalismos, as dificuldades, a superação de desafios diários, o receio, preencheram todos os dias do EP. Apesar de tudo, ou, acima de tudo, era a oportunidade de ser inovadora e de me transcender. Concorro com Barros et al. (2018) quando afirma que o confronto com a profissão docente, faz com que o professor estagiário se aperceba daquilo que quer ser e das suas perspetivas no futuro da sua docência.

É na interação com os “outros” que se elabora a identidade profissional. A qualidade dos alunos, depende da qualidade do professor. Os alunos são o “ingrediente” chave para o sucesso. Desta forma, o objetivo passava por conseguir que os alunos adquirissem o maior conhecimento possível, que vivenciassem o melhor que o desporto tem para dar, mas acima de tudo que conseguissem transpor determinados valores para a vida pessoal.

Recordo-me vividamente, enquanto aluna, a influência que determinados professores tiveram para mim, não só pela vasta cultura que possuíam, mas pela capacidade de cativar e motivar. Com isto, pretendo que os meus alunos consigam atingir o intangível, que se superem que procurem uma

autorregulação, pois estes são o mecanismo central de todo o processo de aprendizagem.

No entanto, o facto de estarmos em tempos de pandemia, deixou-me um pouco desmotivada, e cheia de incertezas. Afinal, como iria colocar em prática aquilo que fui aprendendo ao longo da minha formação? Quais as restrições que iriam ser impostas na escola? Como iriam funcionar as aulas de EF? Imensas questões que me deixaram sem resposta. Sem dúvida que este processo que anteviu o início do ano letivo, foi um processo de reflexão, pesquisa, para responder às minhas questões. Após a iniciação deste ciclo, surgem sempre novas dificuldades, novos problemas aos quais nos temos que adaptar e readaptar. Quero ir além. Após assumir este compromisso social, de querer educar, quero atingir a transcendência dos meus alunos.

O primeiro contacto com a turma, foi um momento de algum desconforto. Na verdade, estaria perante alunos com uma idade tão próxima da nossa, e o medo de que isso se tornasse um fator negativo para a boa gestão e organização de aula, levou-me a gerar toda a ansiedade, uma vez que podia não existir respeito levando a uma má conduta no desenrolar do ano.

“Cheguei à escola por volta das 8h da manhã, e juntamente com os meus colegas fomos partilhando aquilo que estávamos a sentir, aquele primeiro impacto, como iria ser? Como iriam reagir os alunos? Como iriam ser as coisas neste tempo tão atípico?”

15/09/2020-Reflexão da aula 1 e 2

Por sua vez, a reação dos alunos foi bastante positiva, acabando por gerar logo uma empatia com a turma. O mais importante, seria criar desde início uma base sólida de confiança que lhes permitisse olhar para mim como uma âncora, para uma prática intencional e fundamentada.

Deste modo, apesar de todas estas expectativas e este receio miudinho, a verdade é que não gosto de as criar, gosto de viver tudo no limite com a máxima intensidade, não esperar pelo amanhã. A vida é tão efémera. Quero aproveitar cada momento como se fosse o último, dar o melhor de mim em tudo o que faço.

3. Enquadramento Institucional

3.1. O que é o Estágio Profissional?

“O estágio pedagógico permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no cotidiano profissional.”

(Freire, 2001, p. 115)

Analisando, tendo em conta o contexto em que está inserido, o EP insere-se no plano de estudos conducente à “obtenção de habilitação profissional para a docência e para o grau de Mestre”, referente ao segundo ano do MEEFEBS, da FADEUP, regendo-se pelos “princípios presentes na legislação constante do Decreto-lei nº74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº43/2007 de 22 de fevereiro” (Batista & Leite Queirós, 2013, p.37).

O verdadeiro objetivo do EP, visa a integração do EE de forma progressiva e orientada, através de uma PES em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Tal como já referi, o EP pode ser entendido como um “terreno de construção da profissão”. Daí compor-se como uma peça fulcral na construção e socialização inicial da profissão. Concordando com Batista e Leite Queirós (2013), este é um procedimento em que os aspirantes à profissão passam de uma participação periférica para uma participação mais interna e independente na comunidade, de modo progressivo e refletido.

“Este momento assume particular interesse na formação dos professores por ser uma etapa de convergência, de confrontação entre os saberes “teóricos” da formação inicial e os saberes “práticos” da experiência profissional e da realidade social do ensino” (Rodrigues & Ferreira, 1998)

Desta forma, o EP é representado como o local onde colocarei em prática todas as minhas competências, onde abarcarei os sentidos da instituição, aprenderei, através do diálogo com outros professores mais experientes, a conhecer a essência real da profissão. Neste entendimento de edificação de um

sonho, o EP irá proporcionar-me a experiência mais enriquecedora tanto para a minha formação profissional como pessoal.

3.2. Biodiversidade desconhecida: A escola

Segundo o dicionário da língua portuguesa, a biodiversidade¹, tal como se sabe, é imprescindível para o equilíbrio do planeta. Fazendo uma analogia com a palavra escola, e com o meio envolvente, estas possuem um significado de grande valor na sociedade. A mesma é parte integrante da vida dos alunos no sentido de transmitir conhecimentos e valências para o desenvolvimento profissional de cada um.

Analisando, posso asseverar, que toda a variação de acontecimentos relativos à minha aprendizagem na escola, deixaram uma marca importantíssima na minha vida enquanto futura professora de educação física. Como afirma Mesquita (2016, p. 10), “uma escola não é só um espaço reservado à aquisição de conhecimentos teórico-científicos, é mais do que isso, é também um espaço onde se prepara o formando para a vida, seja ele um estudante da profissão ou um professor em exercício”. O auxílio da escola não se rege apenas ao saber científico, onde procura a criação de conhecimentos. A escola vai mais além, potenciando as relações interpessoais, a interação com culturas diferentes de modo, a preparar cada aluno para viver em conformidade com a sociedade, respeitando todos os valores inerentes à mesma.

Voltei novamente a bater asas para a concretização do meu sonho. Este percurso deu início na Escola Secundária Francisco De Holanda (ESFH), lecionando a turma 12ºano, e uma turma partilhada de Técnico de Comércio do 12ºano. O Projeto Educativo da escola, define-se em torno de dois eixos: “*Educar para o conhecimento; Educar em cidadania*”. O propósito das escolas do agrupamento, visa o fornecimento de uma formação atualizada diversificada, de um espaço de permanente construção da cidadania democrática, de autonomia, promovendo hábitos de vida saudáveis e conscientes. A escola passou a ser o

¹ Refere-se à variabilidade dos seres vivos que se encontram no mundo natural

meu maior suporte de sobrevivência, colhendo tudo aquilo que me poderia fazer crescer.

“Trabalhar e pensar a educação traz muitas dúvidas e desafios, mas também uma certeza: o homem pode mudar o que ele próprio criou. Razão pela qual tem o compromisso de restabelecer o equilíbrio e a harmonia da vida do planeta que habita!”
(Gelati, 2010, p. 90)

Escolhi esta escola, por dois motivos. O primeiro pela sua localização, pois fica perto da minha casa e do clube onde jogo, facilitando toda a logística da minha rotina pessoal. Em segundo lugar por todos os estagiários que lá passaram terem tido uma ótima experiência, apresentando opiniões positivas e gratificantes sobre todo o percurso do EP. A Escola Cooperante (EC), localiza-se no centro da cidade de Guimarães, sendo a sede de um agrupamento constituída por mais três escolas. O facto de se localizar no centro da cidade de Guimarães, permitiu-me desenvolver competências e habilidades em prol das modalidades abordadas durante o ano letivo. Através da orientação urbana, foi possível dar a conhecer e relembrar a história da cidade onde nasceu Portugal, privilegiando o desenvolvimento de competências de orientação. É de salientar, que o clube onde jogo, situa-se a dois minutos da escola. Esta proximidade ao clube, acabou por se tornar um aspeto positivo na lecionação da modalidade de andebol no ensino básico, permitindo-me convidar atletas da equipa sénior masculina para intervir na última aula da UD de andebol, tornando a mesma mais dinâmica, interessante, motivadora e enriquecedora para os alunos. Este contacto com atletas da modalidade, tinha como objetivo cativar os alunos para a prática desportiva e se possível captar novos atletas para o clube. Esta iniciativa, foi realmente positiva, não só para os alunos, mas também para a escola através da oferta de uma camisola assinada por todo o plantel sénior.

Relativamente ao espaço físico, para a minha prática pedagógica, a escola apresenta um pavilhão (figura 2) que durante o ano letivo foi dividido em dois espaços, um auditório e um campo exterior. O pavilhão apresenta boas condições, referindo que, no Inverno, uma vez que o pavilhão não é fechado, acaba por se tornar demasiado frio. Face a estas circunstâncias, durante o

1º período, não consegui lecionar duas aulas práticas no primeiro bloco da manhã, pois as temperaturas eram negativas. O pavilhão, uma vez que é dividido em duas, possibilita a prática de EF de duas turmas em simultâneo.



Figura 2- Pavilhão Desportivo

O auditório (figura 3), apresenta excelentes condições. Com uma ampla janela, tornando o ambiente mais agradável devido à sua exposição solar, fazendo com que a maioria das aulas sejam aproveitados por estas condições, economizando a energia elétrica. Neste espaço predominam as modalidades como treino funcional, ginástica, dança, desportos de combate



Figura 3- Auditório

E por fim, o espaço exterior (figura 4), que inclui 2 tabelas de basquetebol, e três pistas de velocidade, com uma caixa de saltos. Porém se as condições climáticas assim o permitirem, também podemos lecionar as aulas no exterior junto ao estádio D. Afonso Henriques, e o pavilhão onde joga, Pavilhão Desportivo Francisco de Holanda. Principalmente para lecionar Atletismo.



Figura 4- Campo Exterior



Figura 5- Estádio D. Afonso Henriques

Relativamente ao material (figura 6), este encontra-se em boas condições com um leque de recursos disponíveis, como podemos ver na imagem.



Figura 6- Arrecadação

A distribuição dos espaços para as atividades letivas é feita a partir do *roulement* de instalações, permitindo todas as turmas usufruir de todos os espaços de forma coerente e segura. Após esta contextualização, devido à situação pandémica, surgiram algumas adaptações e adequações dos exercícios nas diferentes estruturas para garantir o êxito dos alunos.

3.3. A plasticidade da conceção acerca do que é ser um “bom” professor

Mormente na profissão docente, não nos devemos prender a uma conceção, estanque, imutável, cristalizada. A sociedade está em constante mudança e, como tal, devemos cultivar a capacidade de nos adaptar à mudança de *x* e *y*. Porém, as conceções dos professores vão-se construindo pela influência do processo de formação inicial, de determinadas escolhas axiológicas, da experiência profissional e a partir dos modelos teóricos.

Concordando com Lima (2007) as concepções caracterizam-se como algo em constante atualização através das situações vividas, pelas dúvidas que naturalmente se colocam e pela busca constante de conhecimento. Podemos afirmar, que este conceito de “concepção” é assinalado pela sua plasticidade.

No ensino, a concepção é um constituinte fulcral para a formação docente, pois torna-se um mecanismo de assimilação de novos conhecimentos para frequentes adaptações a novas situações contextuais. A grande bagagem de competências do professor, torna-se uma ferramenta para decidir como atuar em determinadas circunstâncias educativas, sem descuidar que a própria personalidade tem um papel significativo em todo este processo.

“O valor atribuído aos docentes não deve ser tanto ao seu saber (embora também), mas sobretudo às relações interpessoais que estabelece e que são fonte de desenvolvimento”

(Cunha, 2010, p. 42)

Na sociedade atual, o ensino está caracterizado por constantes transformações, e, tal como referi, o professor deve estar em constante renovação. Mas, transpondo tudo isto para a minha prática pedagógica, considero que o mais relevante é garantir a dedicação e afeição, pois só através destas relações interpessoais positivas, conseguirei ser eficaz. Os alunos devem olhar para o professor como uma referência, um apoio tanto para o seu desenvolvimento académico como pessoal. Cada um tem o dever de formar um pensamento próprio, sustentado e capaz de quebrar (se for necessário) com os padrões atuais.

Há tantas questões por responder, há tanto para descobrir e tanto para aprender, que tentar dar resposta a ser “bom” professor gera ainda mais inquietações sobre o desconhecido. Mas, a representação de um “bom” professor é uma demanda complexa de concretizar, há inúmeros fatores que condicionam esse perfil, sendo eles culturais, pedagógicos e pessoais. Desde cedo que quis ser uma “boa” professora, quis tentar dosear o clima de trabalho com a transmissão de conteúdos, a empatia recíproca para gerar um ambiente

de aula agradável, com o pressuposto de promover uma aprendizagem consistente e uma motivação extra da parte dos alunos.

Há um processo, antes, após e durante uma reflexão sobre toda a atuação, de forma a potenciar a aprendizagens dos alunos, existindo uma atualização constante e fundamentada para todo o processo de desenvolvimento individual. “Desse modo, o docente poderá optar por desempenhos compatíveis com o seu sistema de valores pessoais, experienciados como próprios, não tendo assim de se comparar com um perfil ideal ou ótimo, fonte de modelação endógena, de stress profissional e de inibição motivacional” Cunha (2010, p. 42).

A verdade é que não existe um “bom” professor. O conceito de competência pedagógica, deve ser considerado de vários pontos de vista, pois há eficiências diferentes para cada professor e aluno de acordo com o principal objetivo. Na minha opinião, os aspetos que orientam o clima envolvente da relação professor-aluno, como a comunicação, os elogios, a motivação, o tentar com que cada aluno se sinta especial quando o abordamos, é o essencial para a construção de um “bom” professor. Tal como na vida de qualquer estudante, o “bom” professor foi aquele que marcou pela diferença e primou uma educação base para a estrutura do ser humano, e essa sim, é a chave basilar.

3.3. A Legitimação da Educação Física

“É a disciplina que traduz a maneira como o sistema educativo olha o corpo, como o observa sob a perspetiva da sua possível importância educativa.”

(Bento et al., 1999, p. 66)

Em Portugal a estrutura escolar e a configuração curricular têm sofrido algumas alterações, tendo em conta questões sociais, ideológicas e legislativas. Atualmente a formação baseia-se na aquisição e reprodução de conhecimentos, onde não existe espaço nem abertura para a criatividade e inovação por parte do aluno. Num contexto de valorização, quase exclusiva, do conhecimento, a Educação Física (EF), embora seja uma disciplina obrigatória, é desvalorizada e assumida como complementar às demais disciplinas lecionadas.

A procura pela afirmação da EF (legitimação) não é recente, e o constante ceticismo acerca do seu valor educativo e social continua a prejudicar a formação de futuros cidadãos. Esta desvalorização por parte da sociedade e comunidade educativa decorre da crença de que a EF se trata de uma atividade educacional preocupada unicamente com desenvolvimento do físico “*education of the physical*”, onde existe o esquecimento do princípio essencial, o processo de ensino-aprendizagem. Outro dos discursos em torno da EF é o da saúde, onde a preocupação central recai sobre a conceção pedagógica que pretende manter os alunos fisicamente ativos, com o objetivo de inculcar hábitos para uma vida ativa e saudável, não oferecendo um conteúdo educativo à disciplina. Por outro lado, apenas é reconhecido o benefício que proporciona às outras disciplinas (momento de suspensão) e não o seu contributo educativo.

A incerteza constante, variável ao longo das décadas, pois, tanto conta para a média do ensino secundário como não conta, não abona nada a favor da disciplina. Ora temos alunos motivados em função da obtenção de um nível de classificação, ora não temos, e acabam por atentar a disciplina como mera recreação. Face a esta contextualização, o meu papel enquanto futura professora, será melhorar a qualidade da educação física nas escolas e consciencializar/persuadir a sociedade sobre este tema provocando a mudança, envolvendo o aluno numa aprendizagem com sentido, onde o mesmo é capaz de ser criativo, de criar estratégias em grupo, trabalhar a sua observação, envolver-se no processo de avaliação, para sentir que faz parte do processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo do EP, procurei proporcionar uma aprendizagem com base em vários modelos de ensino, oferecendo aos alunos uma visão diferente da disciplina e, de certa forma, permitir que se sentissem mais integrantes no processo. Saliento ainda o facto de todas as estratégias aplicadas terem uma repercussão na vida futura dos alunos, ou seja, através das ferramentas facultadas, para os próprios saberem avaliar a sua aptidão física, construir um plano de treino personalizado em função dos seus objetivos, foram um dos objetivos terminais, que quis deixar bem assente no aluno, de forma a que ele possa prosseguir com o gosto pela atividade física.

3.4. As minhas borbole”DAS”

“If you want to go quickly, go alone.

If you want to go far, go together.”

(N.N.)

Sim, leram bem. As minhas bobole”DAS”, são a peça de todo este sonho. Se houve alguém que teve sorte, esse alguém fui eu. É inexplicável a quantidade de pessoas que passam pela nossa vida, mas poucas são aquelas que deixam uma marca. Claro que me refiro ao meu excelente NE. O “D” alterando o contexto da palavra borboletas, não podia fazer mais sentido, tal como a presença dos meus dois amigos, que tiveram um papel significativo em todo o processo de EP. O “D”, provém do nome Daniel, ele é a paz do grupo, é sem dúvida a pessoa mais pacífica que conheço, é o menino organizado, o professor estagiário charmoso, é um amigo para a vida. O “A” da Ana, que faz anos no mesmo dia que eu, coincidências, é a mais amorosa, a mais cuidadosa, que roubou um bocadinho do meu coração. Amigos que trago de uma vida académica deslumbrante e que levo para a eternidade. Já eu, sou uma borboleta muito diferente deles. E por isso mesmo criamos um NE pronto para todas as adversidades. Criamos um laço muito forte, estamos sempre interligados, seja à hora que for, cada um está sempre disponível.

Algo que me dá muito segurança durante a lecionação é ter a presença dos meus colegas. Transmitem-me serenidade, sempre com um reforço positivo no final, assertivos, e muito atentos para me retificarem em alguma lacuna. Da mesma forma, que quando observo a aula deles também tenho um feedback positivo para dar, ajudando cada um da melhor maneira possível para obter o sucesso. Enquanto eu estou a lecionar uma turma de 12ºano, eles ficaram com uma turma de 10ºano. A planificação é diferente, mas trabalhamos sempre juntos para colmatar qualquer debilidade que surja, dando sugestões dos vários pontos de vista de cada um.

Em suma, estou muito grata por todo o trabalho que juntos desenvolvemos, principalmente no ensino à distância, pois apesar de distantes, estivemos sempre perto.

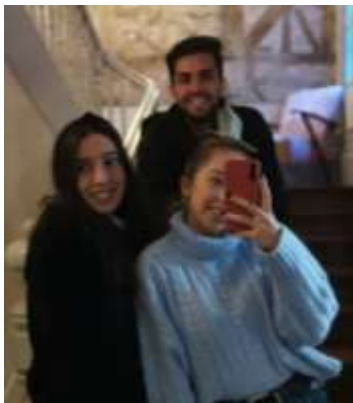


Figura 7- Núcleo de Estágio 2020/2021

3.5. As borboletas monarcas: Professora Cooperante e Professor Orientador

“O professor cooperante é reconhecido pela literatura como um elemento central no processo formativo dos futuros professores”

(Batista et al., 2014b, p. 79)

Juntamente com o Professor Cooperante (PC), o Professor Orientador (PO), também assume o compromisso pela formação dos futuros professores. No entanto, em contexto escolar, o PC, assume um papel mais preponderante na prática de ensino supervisionada, pois é um elemento facilitador na promoção de edificação da identidade profissional. Neste sentido, segundo Rodrigues et al. (2016) o PC assume-se como um orientador, proporcionando um ambiente formativo, despertando um “saber didático” de maneira, a contribuir para uma visão mais alargada daquilo que pode ser o ensino e das variadas estratégias de ensino, atentando à promoção do autoconhecimento e reflexão constante das próprias práticas do EE.

Vieira (1993) elenca cinco funções gerais do professor cooperante, sendo elas: i) informar, ii) questionar, iii) sugerir, iv) encorajar e v) avaliar. Estas cinco funções, aprimoraram a minha capacidade de ação pedagógica e clarificação do pensamento ao longo do EP, através destes processos de mediação progressiva e diferenciada que melhoraram a minha intervenção enquanto EE. O questionamento constante, após a observação da aula, encorajava-me a assumir uma postura reflexiva, sendo capaz de equacionar os problemas de determinados exercícios procurando uma alternativa através das sugestões dadas pela PC, providenciando uma motivação adicional. O encorajamento constante, de acreditar em mim, tanto quanto, criando condições para me desenvolver profissionalmente. A relação com a PC foi fulcral ao longo deste ano de EP, pois olhei para ela como uma “mãe”, uma borboleta linda, por dentro e por fora, um suporte. Alguém que está sempre presente para amparar as quedas, para partilhar conhecimento, para dar as melhores dicas. É de gratificar a oportunidade de vivenciar cada momento da forma mais extraordinária possível retirando o verdadeiro partido da experiência de ser professor. Concordando com Frontoura (2005), o processo de supervisão assume um papel fundamental, pois a atuação da PC, colmata as dificuldades sentidas, aperfeiçoa a ação pedagógica e faz com que o professor estagiário parta à descoberta do estilo pessoal do que realmente é ser professor. A intervenção, da supervisão nesta fase de preparação, é indispensável para alcançar uma boa prática pedagógica, melhorando dia pós dia. Posso afirmar, que não há uma receita exata para o sucesso, mas, com todo o ambiente positivo, o dinamismo, a motivação e a confiança que é depositada pela PC, é possível atingir um nível de excelência fazendo mais e melhor.

Da mesma forma, o PO, adota também um papel significativo em toda esta formação. É um bater de assas cheio de conhecimento. Segundo Simões (2008) o papel do PO é fundamental no processo de formação, pois através do seu enriquecimento contribui significativamente para o melhor desenvolvimento do EE e, naturalmente para uma melhoria do ensino. Apesar das circunstâncias atuais, o PO colocou ao serviço dos EE, uma ferramenta considerada de grande utilidade, a *basecamp*. uma enorme biblioteca com literatura focada na formação

de professores e sobre pedagogia. Servindo também como forma de interação e troca de informação com os EE. Demonstrou ser bastante proativo, antecipando os problemas. Todas as reuniões com o mesmo, encarei-as como momentos de partilhar, que posteriormente eram refletidas em prol de potenciar o meu caminho. Auxiliou-nos em todo o processo, estabelecendo prazos de entrega para todas as tarefas. Deste modo, o trabalho tornava-se mais delineado e organizado com o foco no objetivo final.

O voo desta borboleta, cada vez mais se enche de uma bagagem rica, devido à ajuda e apoio destes dois supervisores.

3.6. O trevo de 4 folhas: A minha Turma

Acho que não há desafio maior do que encarar uma turma de 12ºano, pronta a entrar na fase adulta e com todos os problemas de uma adolescência. Imensas perguntas surgiram naquele momento, foi um misto de emoção e receio. Mas aquilo que mais me atormentava era a pouca diferença de idades. Será que não vou conseguir “dominar” os meus alunos? Será que eles não vão adquirir os conhecimentos, por será professora estagiária? Vão ter menos respeito e achar que não estou preparada? E foi nesta inquietação, que me apresentei pela primeira vez à turma. Apesar de todas estas dúvidas, a minha conceção mantinha-se presente em todos os meus pensamentos. Quis que os meus alunos olhassem para mim, como alguém em quem podiam confiar, alguém que fosse um bom transmissor de conhecimentos, e por sua vez pronta para apoiar o desenvolvimento pessoal de cada um.

A minha turma é composta por 28 alunos, 13 do sexo feminino, e 15 do sexo masculino. Desde o primeiro dia de aula, senti uma grande empatia com a turma, acho que derivou da minha facilidade de comunicação. No dia 17 de setembro de 2020, deparei com 28 alunos à minha frente, com máscara, não sabia se era melhor ou pior, pois nunca tinha estado neste lugar. A apresentação foi fluindo de uma forma muito calma e descontraída, dando a oportunidade para cada aluno se apresentar individualmente. Como se costuma dizer, a primeira impressão conta muito, e a verdade é que fiquei logo com a sensação que iria

ter alunos muito empenhados/interessados e outros menos predispostos, compreensível, não podemos ter o melhor de dois mundos.

Para conhecer melhor cada aluno, elaborei uma ficha do aluno, onde analisei várias variantes, a socioeconómica, as vivências desportivas, dados escolares, questões de anamnese que possibilitaram conhecer melhor cada aluno e perceber se tinha de adaptar algumas práticas pedagógicas, ou se tinha que ter algum procedimento individual ou personalizado para alterar qualquer tipo de comportamento que assim o exigia. A aplicação dos testes *fitescola*. para avaliar os alunos em termos de composição corporal e aptidão neuromuscular fez-me caracterizar melhor a minha amostra, a turma, e em função destas características individuais, traçar alguns planos de acompanhamento personalizados, sempre que fosse necessário, para melhor encaminhamento dos alunos. Após esta análise, verifiquei algumas que um aluno, não poderia realizar atividades de impacto, desta maneira, consegui preparar de antemão, uma ficha personalizada, de acordo com a sua patologia, em aulas que implicavam grande impacto. Outro aluno, revelou um alto nível de obesidade, o primeiro passo a dar foi encaminhá-lo para o serviço de psicologia com o intuito de orientá-lo, e, posteriormente elaborei um plano de treino de acordo com os objetivos do aluno para a redução da massa ponderal. Através do diagnóstico do *fitescola*, percebi que um determinado aluno tinha um handicap na flexibilidade, desta forma, decidi traçar um plano, com exercícios para aumentar a flexibilidade que foi cumprido com sucesso no decorrer do ano letivo, verificando melhorias significativas.

Penso que rapidamente e sem dificuldade, consegui manter uma boa gestão e controlo da turma, isso devo muito à minha personalidade, e à maneira simples com que me adapto a qualquer situação. O primeiro passo estava dado. Conseguir a atenção, o foco, uma relação com respeito mútuo. A partir de agora só podia somar pontos, pois o aspeto mais importante eu tinha conseguido.

Algo que desde cedo me agradou, foi o facto de 66,7% (18) alunos da turma prática atividade física, sendo que 6 praticam desportos federados. Incluindo que um dos alunos, se queria candidatar para a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Na generalidade, a turma é constituída por

alunos interessados, que se dedicam nas tarefas propostas. Desta forma, quero que os meus alunos se tornem cultivadores do conhecimento, olhando para o professor como facilitador que acompanha as suas aprendizagens.

3.7. O lado B: A turma partilhada

“Aqueles que passam por nós não vão sós.

Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

(Antoine de Saint-Exupery)

No momento de iniciar a prática pedagógica referente à turma partilhada, a PC referiu que esta iria ser uma turma do ensino profissional. Devo confessar, que nesta primeira instância, fiquei bastante surpreendida e um pouco desmotivada. A verdade é que, ao olhar para um curso profissional, penso que são alunos pouco motivados, com algumas fragilidades. Mas, rapidamente essa ideia se desfez. A turma de 12ºano do curso profissional de Técnico de Comércio, foi formada por 15 alunos, 7 do sexo masculino e 8 do sexo feminino.

Desde o primeiro dia de apresentação, a turma mostrou-se ser muito comunicativa e bem-educada, mantendo o comportamento exemplar até ao final. Quero ressaltar o interesse pertinente em todas as aulas, a cooperação entre todos os colegas de turma, e a atitude que sempre demonstraram. Durante a PP, trabalhamos sempre por níveis, pois a turma apresentou uma discrepância entre as capacidades de aprendizagem de cada aluno. As potencialidades de alguns são as fragilidades de outros, e enquanto professora, tenho que encarar estas duas realidades, arranjando estratégias para potenciar o nível de cada aluno.

Todas as aulas foram muito dinâmicas e divertidas, pois a maturidade da turma fez com que rapidamente conseguisse criar laços entre professor-aluno, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais enriquecedor. Alunos com um bom coração, humildes, atenciosos e acima de tudo trabalhadores, é esta a memória que levo comigo.

3.8. Os entusiastas do 5ºano

Durante o 3º período, tive a oportunidade de lecionar numa das escolas do agrupamento, uma turma de 5ºano. A turma era composta por vinte e um alunos, sete do sexo feminino e quinze do sexo masculino.

Face a todas as restrições impostas, como a falta de espaço para a prática da atividade física, o condicionalismo das aulas numa escola nova, pelo facto de não conhecer as instalações, a PC optou por nos deixar lecionar uma modalidade de conforto, aquela que nos sentíssemos mais aptos, para usufruirmos mais do processo de lecionação. O primeiro contacto com a turma deu-se no dia 27 de abril de 2021, no dia que lecionamos a primeira aula da modalidade de andebol. Não conhecia a turma, mas, face à idade, era de esperar que fossem alunos irrequietos, muito predispostos para a aula, cheios de vontade de aprender, e foi nestes moldes que os alunos se apresentaram na aula, motivados e interessados pelo contacto com uma nova modalidade.

Toda a motivação que os caracterizou no primeiro momento, manteve-se ao longo da UD, criando um excelente ambiente de aprendizagem. Relativamente à execução motora, a maioria superou as expectativas, demonstrando apetência e envolvimento nas tarefas propostas.

Para finalizar a UD, juntamente com o NE, decidi convidar dois atletas da equipa sénior do xico andebol, para dinamizar a última aula. A presença destes atletas, mostrou-se motivadora, no sentido em que, determinados alunos que mostraram alguma recetividade desde início, assumiram uma postura complementemente diferente, com um envolvimento fenomenal na aula. Penso que esta foi uma iniciativa, não só enriquecedora para os alunos, mas também para os atletas em conviver, demonstrar o desporto que praticam e de que forma pode ser divertido a lecionação da modalidade na aula de EF.

Esta oportunidade de contactar com ciclos distintos fortaleceu a minha atuação enquanto professor.

4. Enquadramento Operacional

4.1. Orientação e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1.1. Conceção concetual

4.1.1.1. Educação e transmissão de conhecimento como base do ser humano

O ser humano é complexo, tal como tudo o que o rodeia. As transformações são diárias. Somos dotados de características tão singulares, que fazem com que cada um de nós seja um ser único, com conceções que se modificam ao longo do tempo e fazem jus a cada comportamento em diversas situações. Na formação individual, há naturalmente uma necessidade da educação. O primórdio da educabilidade reflete-se na distinção entre a espécie humana e a animal. Somos seres racionais. Quantas vezes nos deparamos em pensamentos profundos sobre simples questões da vida. Quantas e quantas questões atravessam o nosso dia a dia? Qual o nosso propósito? Então, qual a necessidade do ensino e da educação para sermos quem somos hoje e nos moldarmos a cada situação futuramente?

Segundo Monteiro (2017, p. 147), “Pensar é raciocinar, para conseguir soluções ou preparar decisões e prever as respetivas consequências, imediatas ou futuras. O conhecimento é uma (re)construção pessoal da informação sensorial, mobilizando vários processos mentais – percepção, memória, raciocínio, etc.”

O nosso cérebro, o órgão mais complexo do corpo humano, permite que sejamos capazes de controlar, receber, processar, integrar e interpretar toda a informação que recebe. Falemos então da neuroplasticidade, que se define como a capacidade de aprender, reorganizar e adaptar-se em função de diferentes estímulos. Esta plasticidade, mantêm-se ao longo da vida, permitindo que cada ser humano aprenda em todas as idades de maneiras diferentes. Sabemos que enquanto crianças, o cérebro é mais suscetível a aprender, daí surgir a necessidade de educar nesta tenra idade.

A educação assume-se como diferenciadora para o desenvolvimento do ser humano e como uma necessidade da vida. Como atesta Savater (1997), por

meio dos “processos educativos o grupo social tenta remediar a ignorância amnésica com que naturalmente todos vimos ao mundo”, isto significa que nenhum ser humano se consegue educar sem a presença de outro, sem educação é impossível formar valores humanos. Vivemos esta educação permanente, no nosso quotidiano, nos relacionamentos com outros seres, desde o seio familiar, importantíssimo para toda a nossa formação, passando pela escola, clubes desportivos onde ocorrem todos estes processos educativos. Esta partilha de conhecimento, experiências, assentam na premissa que não há educação sem a intervenção de outro. Como afirma Freire (1999, p. 24), “Não há educação fora das sociedades humanas, e não há homem no vazio.” Compreende-se que é tão crucial a aprendizagem, como o ato de ensinar aquilo que sabemos. Transmitir conhecimentos, faz de nós um ser humano mais consistente e ambicioso na procura e partilhar de novos saberes. Desta forma, enquanto EE, senti desde o início, através da minha intervenção que estava a fazer parte da educação de uma nova geração.

O processo educativo pode ocorrer por duas maneiras: informal, através dos pais, avós e do meio de inserção, ou formal, pelos professores, ou pessoas dotadas para tal. Podemos afirmar que apesar de aprendermos imensa coisa sozinhos, é na convivência com outros que damos o verdadeiro significado à palavra aprender, construindo o nosso conhecimento, moldando a pessoa que futuramente seremos. É de salientar, o tempo que passamos a estudar, para nos formar enquanto cidadãos responsáveis e seres humanos desenvolvidos a todos os níveis, ou pelo menos a grande parte deles.

4.1.1.2 A importância da EF como contributivo pedagógico

Até agora falamos da escola e do papel que a mesma tem na vida de cada ser humano, mas torna-se injusto não falar especificamente da disciplina de educação física.

De acordo com a lei de base da Atividade Física e Desporto, artigo 28.º, “a educação física e o desporto escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, como componentes essenciais da formação integral dos alunos,

visando especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura.”² Porém, a EF está longe de conseguir obter um estatuto igual às restantes disciplinas, que orientam os alunos só e apenas para a educação intelectual. É extremamente necessário que a mesma, seja vista como uma disciplina transcendente, não como uma realidade monolítica, mas como um espaço partilhado entre alunos e professores. O papel da EF é único e insubstituível, uma vez que é a única dentro do currículo escolar que oferece aprendizagens para o desenvolvimento motor do aluno, através da ação do corpo (Matos, 2012).

Daí afirmar, que a mesma é tão importante ou mais do que todas as outras disciplinas pelo simples facto de desenvolver questões para além da saúde dos alunos. Numa perspetiva, ainda atual, a sociedade olha para a EF, como uma forma de combate a determinadas doenças, como é o exemplo da obesidade. Acabam por cair em erro, pois cada vez mais as crianças apenas praticam exercício físico a nível escolar, devido à excessiva carga horária, deixando de existir tempo para essa prática fora da escola. Faço apelo, à primeira aula de apresentação, em que numa conversa informal questionei os alunos, sobre *“Qual a importância da Educação Física no percurso escolar para cada um deles?”*, sendo que as respostas se basearam maioritariamente, pelo combate ao sedentarismo e obesidade e por melhorar os níveis de aptidão física. Infelizmente, é difícil sustentar esta opinião dos alunos, pois o exercício físico na disciplina de EF é reduzido, devido à pouca carga letiva que o currículo apresenta. Segundo Batista e Queirós (2015), é necessário encarar a EF, como uma disciplina significativa para o currículo, que transcende de várias maneiras a sua vertente física, por isso, deve ser entendida como um contributo único ao desenvolvimento das crianças, que toma o desporto como uma forma singular de lidar com a “corporalidade”. Deste modo, é essencial integrar na EF práticas desportivas metódicas, repletas de uma intencionalidade educativa alicerçada nos valores desportivos.

² In Lei de Bases da Atividade Física e Desporto, lei n.º5/2007 de 16 de janeiro, artigo 28.º, p. 7.

Devido à pandemia, com o ensino à distância, houve uma preocupação constante para que os alunos mantivessem a prática regular de atividade física, no entanto, a componente cultural na dimensão social e individual, foram evidenciadas, valorizando a responsabilidade pessoal e coletiva e a promoção da cultura desportiva. É importante refletir de que forma a prática da atividade física favorece o processo de aprendizagem, o facto de os alunos estarem fisicamente ativos, predispõem-nos intelectualmente para as outras disciplinas. Os alunos devem perceber que há uma forte correlação entre o sucesso escolar e o envolvimento prático com a educação física, de uma forma regular. Penso que, consegui retirar a ideia de que a EF não é só e exclusivamente de caráter prático, envolvendo os alunos em atividades diferentes, como observar um jogo de andebol, voleibol com a compreensão de perceber o papel diferenciador de cada jogador, ser capaz de entender as ações técnico-táticas.

É através desta disciplina que os alunos adquirem um conjunto de valores, que outras disciplinas não tem a capacidade de os trabalhar durante as aulas. Devemos ver a EF, como uma disciplina de cooperação e superação individual, que valoriza o esforço, o *fairplay*, que demonstra o que é a derrota e lidar com a mesma, de saborear a vitória em equipa, mas acima de tudo ensina-nos a não desistir e sermos resilientes e leais. O desporto prepara-nos para a vida, através do desenvolvimento integral em todos os domínios.

Numa perspetiva individual, a EF enriquece o sentido da vida. O lema Olímpico "*Citius, Altius e Fortius*" que significa "*mais rápido, mais alto, mais forte*", encoraja a que cada individuo se supera nas adversidades da vida. Não nos podemos contentar com o mínimo, devemos querer ser mais, em tudo aquilo que fazemos. E é por isso que a EF merece ser encarada com a importância que realmente tem, cabe-nos a nós, futuros professores de EF, mudar este paradigma, pois somos um todo e não uma soma de partes. A EF tem uma intencionalidade, é necessária, é pensada, merece o mesmo apreço que as restantes, ou será que o corpo é menos relevante que a mente?

4.1.1.3 A arte colorida de ser professor

Assim como a borboleta espelha a beleza com que voa, através da imensidão de cores que lhe confere um carácter único e essencial na biodiversidade, o professor afirma-se com um ser imprescindível na vida de cada aluno. Ser professor, é muito mais do que uma profissão. De acordo com Marcelo (2009), a prática docente é uma “profissão do conhecimento”. Para o mesmo autor, nos dias que correm, entende-se que ser professor é entender que existe uma transformação repentina, tanto no conhecimento como nos alunos, que obriga o professor a continuar a instruir-se para prosseguir o ensino. Pois a tarefa de ensinar, passa pela aquisição constante de conhecimento. Deste modo, o professor, carece de um investimento pessoal contínuo, para a construção da identidade profissional.

Assumimos assim, que o desenvolvimento profissional, edifica-se à medida que os professores adquirem experiência ao longo da carreira docente, pois essas são mais eficientes se o professor for capaz de as associar com os conhecimentos antecedentes.

Ser professor, é muito mais que ensinar. É transcender-se, é fazer o outro crescer, criar vínculos, olhar para o futuro e encarar todas as adversidades e dificuldades. O professor, representa um papel inigualável na vida dos alunos, pois, para além de transmissor de conhecimentos, o professor é um orientador, é um apoio, um ouvinte. Não nos podemos esquecer, do tempo que as crianças e adolescentes passam na escola, e o exemplo com que olham para os seus professores. Desta forma, considero que o professor vive numa missão diária de transmissão de valores, para a construção e formação de cada indivíduo. De facto, a minha conceção inicial, atingiu um maior significado depois de todas as vivências experienciadas durante o meu EP. Marcelo (2009, p. 11) afirma que, “as atividades de desenvolvimento profissional consistem em ajudar os professores a construir novas teorias e novas práticas pedagógicas”, reforçando a ideia, que o professor deve adotar uma postura reflexiva, para a (re)construção continua da sua identidade pessoal.

Durante o EP, a minha PC asseverou que “muitas vezes o professor tem de ser um ator”. Confesso que ao início, questioneimei-me sobre esta ideia. Nóvoa

(2008, p. 235), comprova que “as dimensões profissionais cruzam-se sempre, inevitavelmente, com as dimensões pessoais.” O tato pedagógico enunciado pelo mesmo autor, vem realçar a importância de o professor ser um ator e de ter a capacidade de se moldar a diferentes situações, garantindo estabilidade entre o eu profissional e o eu pessoal. Assim, durante o EP, tentei ser uma borboleta, que age e reage, conforme cada ambiente. Para Cunha (2010), a educação, o ensino e a formação de professores pressupõem um questionamento constante. É difícil conseguir caracterizar um bom professor, dado a existência de fatores (humanos, pedagógicos, físicos) que regulam o perfil de cada profissional.

Ao longo do EP, procurei saber cada vez mais, sair da minha zona de conforto e encarar diariamente novos desafios, pois se não nos desafiarmos para alcançar o expoente máximo, estagnamos, partindo do pressuposto que não conseguiremos atingir o inatingível. A vida deve ser vivida ao máximo, aproveitar todos os momentos de partilha. Só tenho que agradecer, o facto do EP, ajudar-me na construção da minha identidade profissional.

4.1.2 Planeamento

4.1.2.1 O ensaio do voo antes da prática

O planeamento é uma necessidade básica, de extrema importância para a lecionação, com a responsabilidade de garantir o sucesso dos alunos e cumprir com os objetivos propostos. O início do ano letivo, para o professor começa bem mais cedo, pois é necessária uma preparação prévia, através da análise dos documentos curriculares relativos ao ano letivo de lecionação, particularmente: o programa nacional de EF relativo às matérias de ensino a serem abordadas em cada ano de escolaridade; as aprendizagens essenciais (AE) que são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem.

Na minha visão, o planeamento, devido às condições atípicas, dificultou a todos os níveis a sua elaboração. Enquanto, que em condições normais o mesmo não se manifestaria, tornando o processo mais simples. O facto de

estagiar em tempos de pandemia, obrigou-me a olhar para o planeamento de uma forma mais cautelosa, com a elaboração de um plano “b”, pois a qualquer momento poderíamos voltar para o ensino à distância. Planear remete-nos para uma atividade chave do processo educativo, pensar antes de agir. Para Menegolla et al. (2001), o planeamento é imprescindível, pois é uma ferramenta essencial para que todo o processo educacional desenvolva a sua ação, num todo unificado. Segundo os mesmos autores, Menegolla et al. (2001, p. 10) “se o professor planear o seu ensino é para ele e para os seus alunos, em primeiro lugar.”

Deste modo, apesar das reestruturações constantes dos planeamentos, ocorreu uma divisão em três níveis: macro (plano anual), meso (unidades didáticas) e micro (planos de aula). Assim que entrei na floresta percebi, que cada planta possui uma identificação própria, que as minhas borboletas pensam agem de maneiras diferente e que tinha de superar barreiras encontradas. Quero com isto dizer, que o planeamento não pode limitar-se ao antes da prática pedagógica, mas sim podendo ser adaptado e reformulado a qualquer instante.

4.1.2.2 Planeamento Anual: Delinear para ajustar

“O planeamento é um processo que exige organização, sistematização, previsão, decisão e outros aspetos na pretensão de garantir a eficiência e eficácia de uma ação”

(Barros Leal, 2005, p. 1)

O planeamento anual, é a primeira etapa do processo que precede a lecionação das aulas. No caso específico da minha prática pedagógica, a tabela 1, apresenta as modalidades selecionadas para o 12ºano de escolaridade: Atletismo e Andebol (1ºperíodo), Basquetebol e Orientação (2ºperíodo), Dança, Voleibol e Futsal (3ºperíodo), sendo que a componente da aptidão física foi transversal a todos os períodos. Devido, ao regresso do ensino à distância a modalidade de basquetebol não foi lecionada como inicialmente tinha idealizado. Ao nível da aptidão física no 2ºperíodo, o foco de aprendizagem incidiu neste

componente de forma mais realçada. Face a todas estas alterações, o planeamento foi submetido a modificações em consequência das condicionantes apresentadas, impostas pela conjuntura do ensino. No 3º período, juntamente com o NE existiu a oportunidade de lecionar uma unidade didática de andebol, a uma turma do segundo ciclo, sendo possível detetar a diferenciação entre os níveis de desempenho durante as aulas.

Para além das modalidades lecionadas, escolhi modelos e estilos diferentes de ensino, proporcionando uma aprendizagem mais enriquecedora a todos os alunos e, também contribuindo para a minha aprendizagem em busca de estratégias para colmatar determinadas fragilidades que ocorreram durante o ano letivo.

Tabela 1-Distribuição da Realização Prática

PERÍODOS (TURMAS)	MODALIDADES	METODOLOGIAS/ ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	DIFICULDADES	CONQUISTAS
1º PERÍODO (TR – 12º ANO)	Andebol Atletismo (técnica de corrida) Aptidão Física	-Trabalho em Equipas- Implementação do MED; - Realização de Quiz's; - Utilização do MID.	- Implementação de dinâmicas que cativassem os alunos; - Aproximação de uma aula real de EF; - Insegurança na modalidade de atletismo	- Experiências educacionalmente ricas e autênticas; - Trabalho eficaz dentro da equipa para obter objetivos comuns; - Progressividade dos exercícios;
1º PERÍODO (TP – 12º ANO)	Ginástica Orientação Dança Aptidão Física	- Divisão da turma por níveis (cada EE responsabilizou-se por cada grupo); - Utilização dos MID.	- Falta de aptidão física;	- Aprendizagem por níveis
2º PERÍODO (TR – 12º ANO) PRESENCIAL/ E@D	Basquetebol Dança Voleibol Orientação Aptidão Física	- MID; -Implementação parcial do MED; -Trabalho em grupos cooperativos; -Recurso à demonstração (vídeos) e às tecnologias	- Adaptação do E@D;	- Envolvimento social na aula; - Cooperar com o professor; - Propostas diferenciadas para promover o desafio individual; - Utilização de tecnologias
2º PERÍODO (TP – 12º ANO) PRESENCIAL/ E@D	Voleibol Dança Aptidão Física	- MID	-Adaptação do E@D; -Desmotivação da turma	- Utilização de tecnologias
3º PERÍODO (TR – 12º ANO)	Voleibol Futsal Dança	- Passagem do MID para o MAC; - MED	- Níveis diferenciados; -Alguns alunos desmotivados para a prática das diferentes modalidades; - Poucas aulas para cada modalidade	- Participação nas propostas de trabalho; -Concretização da coreografia de forma autónoma em equipas; - Adaptação dos exercícios ao nível dos alunos→Aprendizagem por níveis
3º PERÍODO (TP – 5º ANO)	Andebol	- Estilo de comando e MID	- Diferentes níveis de habilidade	-Aulas com maior dinamismo; -Recrutamento de atletas;

Nota: TR: Turma residente; TP: Turma partilhada; E@D: Ensino à distância

Na primeira reunião com a PC, foi-me fornecida a planificação anual do secundário com as modalidades a abordar durante o ano letivo, elaborada pelo grupo disciplinar de educação física. O planeamento, é algo que nos deixa seguros sobre o futuro, no entanto, não podemos acreditar que as coisas correm conforme aquilo que estipulamos, o futuro é incerto e precisamos de possuir uma capacidade de reajustamento em qualquer situação. Refiro-me desta maneira, porque ao longo do meu percurso, existiram obstáculos para os quais inicialmente não estava preparada, deste modo, procurei arranjar estratégias para resolver estes acontecimentos, lutando para que o estágio fosse de acordo com as minhas expectativas.

Após o fornecimento do material, a primeira tarefa passou pela conceção do organigrama do 1º período, tendo por base, as respetivas modalidades a abordar, o horário (90 minutos à terça-feira e 90 minutos à quinta-feira) e o *roulement* dos espaços ao longo do período, para uma distribuição consistente do número de aulas por modalidades.

“Estou tão apreensiva com aquilo que está a acontecer. Tudo o que mais queria era ter um ano de estágio normal, sem restrições, mas não, estamos aqui a planear algo que nem sabemos se, se irá concretizar, e como irá decorrer.”

(DB, 3 de setembro de 2020)

Concordando com Menegolla et al. (2001), a importância do planeamento para o professor, facilita na escolha dos melhores procedimentos, para desencadear um ensino mais eficaz, ajudando o professor na sua ação. Confesso que nas semanas iniciais, a gestão do planeamento foi desgastante pois queria conseguir dar resposta a todos os desafios que surgiram.

Revisitando os conhecimentos adquiridos em *didática geral*, juntamente com o NE elaboramos os Modelos de Estrutura do Conhecimento (MEC), das modalidades selecionadas com o objetivo de auxílio para a preparação das aulas. O MEC apresenta-se como um elo de ligação entre a metodologia de ensino e a modalidade que será abordada. Este modelo, foi proposto por J. Vickers (1990), que se reparte em oito módulos e dividem-se em três fases

(análise, decisão e aplicação). Numa primeira análise, foi feito um estudo prévio, para analisar o conteúdo a ser ensinado e de que forma o podia adaptar a este ano atípico. É de realçar a importância que este modelo assume no desenrolar do ano letivo, através de uma planificação consistente e passível de ser modificada a qualquer instante. No âmbito do módulo 7, existiu desde início a preocupação em criar progressões pedagógicas que fossem passíveis de ser aplicadas, face às restrições impostas. A nível micro, todo este trabalho inicial, auxilia a construção do Plano de aula (PA).

4.1.2.3 Unidade Didática (UD)

“O planeamento da unidade temática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria “em si mesma”, mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos.”, Bento (2003, p. 76) O mesmo autor defende, que o planeamento da UD, deve ser muito mais do que a distribuição dos conteúdos pelas aulas, necessita de ser uma base sólida para uma elevada qualidade e eficiência do que é o verdadeiro processo da aprendizagem.

Atendendo à importância da UD, o meu NE, apesar de lecionar anos diferentes, optou por elaborar um conjunto as UD, uma vez que a partilha de conhecimentos e o feedback de cada um, tornou-se um fator chave para a concretização do documento. A unidade didática, pretende ser condescendente para o processo educativo conduzida pelo MEC. Não nos podemos esquecer que a qualquer momento este documento pode necessitar de modificações. Cada UC, engloba as regras da modalidade, os conteúdos técnico-táticos (coletivos), a cultura desportiva, os conceitos psicossociais assim como as capacidades condicionais e coordenativas, que são a base para a intervenção do professor. As orientações fornecidas pelo Programa Nacional de Educação Física assumiram o papel propulsor para a construção da UD. Após a definição dos conteúdos, é atribuído ao longo do ano, uma função didática, seja ela introdução, exercitação, consolidação ou avaliação. Existe uma progressão pedagógica sistemática, para que o aluno possa retirar o devido partido,

adquirindo o conhecimento que foi delineado para a aula. Por fim, surge a “configuração da avaliação”. Esta constitui-se como contínua e imperativa ao processo de ensino-aprendizagem. As UD, eram construídas antes de realizar a avaliação diagnóstica, o que implicavam que após a reflexão da mesma, esta era ajustada de acordo com o nível da turma.

Elaborei a primeira UD da modalidade de Andebol. Controvérsia com as restantes, pois sou atleta da modalidade e consegui desde cedo enquadrar os conteúdos com o nível dos alunos, pelo simples facto de que os mesmos tinham tido um contacto rudimentar com a modalidade, percebendo de antemão que a exercitação da técnica individual era o ponto de partida.

De uma forma geral, tentei procurar ter um “olhar pedagógico” constante, perceber as necessidades da turma e individuais, trabalhando e colmatando possíveis fragilidades para alcançarmos um objetivo comum.

4.1.2.4 Plano de Aula (PA)

As borboletas percorrem distâncias, guiando-se pelo sol, à procura de temperaturas mais amenas. Fazendo uma analogia, com a minha vida enquanto pequena borboleta neste mundo, todo o caminho que preparei até então, constitui-se como um culminar de todas as escolhas feitas, espelhando-as assim no plano de aula. Assim, tal como afirma Bento (2003), a preparação da aula é elaborada num planeamento a longo prazo, tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino concedidos pela análise das etapas anteriores.

Ao contrário do restante planeamento, na elaboração do PA, senti um enorme interesse e curiosidade, em imaginar a maneira que iria colocar os exercícios em prática, a forma como cada aluno iria interessar-se na tarefa, quais as problemáticas que poderiam existir e os seus ajustes. Todo este entusiasmo tornou a tarefa mais desafiante, com a vontade de observar o resultado da prática. Asseverando por Bento (2003) antes da entrada na aula, o professor já idealiza a forma como ela deve decorrer de acordo com a decisão didática. Enquanto elaborada detalhadamente cada plano de aula, imaginava-me com os pés assentes no pavilhão, com o barulho de liberdade que a aula de EF

despertas nos alunos, idealizava cada movimento, a fase de instrução, a preparação para qualquer questão da parte dos alunos e criava um plano “b” na minha cabeça, para qualquer imprevisibilidade que ocorresse durante a leção. O PA caracteriza-se pela junção da matéria a ser abordada, com os objetivos que foram definidos.

A estrutura do PA, foi elaborado pelo NE juntamente com a PC. Desde o início que a PC nos alertou que o plano deve ser completamente detalhado e assertivo, pois se o dessemos a outro professor, ele tinha que conseguir lecionar a aula sem incertezas. Posto isto, o documento inicia-se com um cabeçalho onde predominam as indicações fundamentais da aula, como a modalidade a lecionar, o número da aula, o material a ser utilizado, qual o espaço do *roulement*, o objetivo geral da aula e as funções didáticas. A tabela seguinte está dividida em três momentos, a parte inicial, fundamental e final, onde contém o conteúdo a abordar com o respetivo objetivo específico, seguido da sua organização didático-metodológica, finalizando com os critérios de êxito.

Confesso que desde cedo me preocupei na gestão de rentabilização do tempo de aula, mas também com a preocupação em garantir uma boa exercitação de cada conteúdo de forma a que o aluno conseguisse entender os seus critérios para uma boa execução. Sempre olhei para o plano de aula como um guião, e não como um plano que tinha que seguir à regra, por vezes as adversidades da aula acabam por transpor-se ao planeamento, e o professor deve ajustar a dinâmica de forma a dar continuidade à aula. Enquanto EE, senti necessidade de readaptação diversas vezes. Enquanto EE, senti necessidade de readaptação diversas vezes, ou porque havia mais alunos a fazer aula, ou porque tinha o espaço para dar aula à turma toda.

“Tantas vezes tinha pedido isto em voz baixinha, e não é que hoje, mesmo sem eu contar, aconteceu. Dei aulas à turma toda. Que ótima sensação. A verdade é que ao início senti-me um pouco nervosa, mas rapidamente esse nervosismo passou. Pois ser professor, é dar aulas a uma turma completa e não a metade, como tem vindo a acontecer. A readaptação do plano de aula teve que ser instantânea. Foi colocar em prática todos os ensinamentos anterior adquiridos e tornar a aula ainda mais enriquecedora para todos os alunos.”

Uma das minhas características pessoais evidenciou-se, moldar-me rapidamente à situação, sem pensar em mais nada, tentar resolver rapidamente o problema e dar continuidade à aula. Quando acontece um imprevisto, devemos rapidamente adotar uma posição de segurança perante os alunos, esta é hora de o professor demonstrar a sua adaptabilidade em qualquer circunstância, sem medos e sem inseguranças. Relembro que uma das primeiras aulas, senti-me envergonhada, pois os alunos são de uma idade tão próxima da minha e qualquer erro seria motivo de contentamento, eu só não queria falhar, logo na modalidade de andebol, que é tão familiar. Confesso que, começar pela leção de uma modalidade que estou praticamente à vontade, deu outro sentido ao EP, entrei com muito mais confiança, senti que rapidamente criei laços com os alunos, pois a transmissão de conhecimentos foi bastante facilitadora.

Mas, o plano de aula não se transmite só em aulas práticas, contudo, também há o planeamento das aulas teóricas. Durante o meu percurso académico, nunca foi discutido o que fazer e qual a visão das aulas teóricas de EF. Assim, deste modo, quis criar aulas interventivas, aulas que fossem para além do convencional, potenciar a aula com uma riqueza indiscutível propícia à aprendizagem. A escolha para a leção recaiu pelos temas das áreas dos conhecimentos, alertando os alunos para problemáticas do quotidiano, utilizando uma metodologia dinâmica para envolver os alunos na tarefa. Assim, optei por trabalhar em equipas, implementando o MED no contexto teórico.

As aulas previstas para o segundo período, realizaram-se à distância. Na primeira aula, foi fornecida uma ficha de registo, que acompanhou os alunos até ao final do ensino à distância. Os alunos anotavam os dias que realizavam atividade física, a frequência cardíaca, a ingestão de líquidos diária, o IMC, e o perímetro abdominal. Uma vez que iriam ter a avaliação final do teste do fitescola, essa mesma ficha desafiava os alunos a começarem por realizar poucas repetições tanto de abdominais como flexões e trabalharem para atingir ou melhorar os testes iniciais do fitescola. Para o planeamento do E@D, optamos pela realização de vídeos com exercícios elaborados pelo NE com o intuito de

motivar os alunos, utilizando materiais de fácil acesso. Algo pelo qual os alunos e eu enquanto professor beneficie, foi pela qualidade individual de feedback que foi possível dar, que num contexto de aula presencial não seria possível.

Para finalizar, todas estas dificuldades sentidas, foram trabalhadas ao longo do EP, com a ajuda da PC e do NE. Inicialmente a construção era demorada e acabava por falhar em alguns aspetos, mas com a prática, tudo foi ficando mais fácil. O pensamento era cada vez mais sólido e a experiência fez com que adotasse exercícios que se adequassem ao desempenho da turma. Sempre que realizava um plano de aula questionava-me: “Quais são os meus grandes objetivos para a aula?” Este era o pontapé de saída para a transmissão de conteúdos.

4.1.3 Realização: Atuar de acordo com as estratégias pedagógicas

Segundo as normas do EP³ a realização, *“deve ser conduzida com eficácia, tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. i) Recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; ii) Promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno; iii) Utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações; iv) Envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo; v) Otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o feedback pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula; f) Recorrer a decisões de ajustamento.”* A realização é a conexão determinante do processo de educação e formação. Jamais conseguimos separar a teórica da prática. Ressalvo a importância da minha formação para aquisição de conhecimentos, no entanto, só quando vivenciei a prática em campo e toda aquela realidade desconhecida, tive a certeza que era impossível “conhecer o desconhecido” pela teórica.

³ Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP, 2013-2014. Porto: Faculdade de Desporto. Matos, Z.

Este foi o momento mais desafiante de todo o EP, e do meu crescimento pessoal e profissional, tornando-se o culminar de toda a planificação que resultou no sucesso de todas as conquistas alcançadas pelos alunos. Assim sendo, nas próximas partes estarão organizados os recursos que encaminharam a minha prática pedagógica.

Nesta secção, as estratégias pedagógicas correram o ano letivo completo, de forma a potenciar a aprendizagem dos alunos. A premissa de trabalhar por níveis, tornou-se consistente, correspondendo aos objetivos propostos, tanto no ensino presencial como à distância.

4.1.3.1 Flora verde: Estratégias pedagógicas

Intitulei esta secção como flora verde, pois o verde retrata a natureza viva, e onde a borboleta voa, cresce e renova a sua plenitude. Como referido, anteriormente, o professor necessita de assumir uma posição de ator, dando resposta às adversidades surgidas de forma a potenciar a aprendizagem dos seus alunos. A tabela 2, demonstra os modelos de ensino e as respetivas estratégias adotadas no decorrer do ano letivo. De acordo com Gomes et al. (2017) um bom ensino implica uma diversidade de estilos e técnicas, de forma a dar respostas desafiantes e enriquecedoras de aprendizagem a uma panóplia de alunos.

Tabela 2- Modelos de Ensino

Modelos de Ensino	Estratégias Pedagógicas
Modelo de Abordagem Cooperativa (MAC)	-Criação de pequenos grupos, com níveis de desempenho diferenciados; -Criar uma interdependência positiva (onde os alunos percebam que o sucesso é atingido quando trabalham em equipa); -Especificação de objetivos, que cada equipa deve atingir
Modelo de Educação Desportiva (MED)	-Criação de pequenos grupos heterogêneos -(5 elementos); -Trabalhar em grupo para atingir objetivos comuns; -Desenvolver habilidades e a condição física específica de determinada modalidade; -Distribuição de papeis a desempenhar ao longo do ano; -Jogo Modificado, através de situações de jogos reduzidos; - Elaboração de um quadro competitivo formal;
Modelos de Instrução Direta (MID)	- Demonstração correta da execução motora - Correções em função do objetivo delineados; - Progressão das situações de ensino; - Repetição das tarefas anteriores, permitindo que o aluno recorde a matéria abordada, para fazer uma ponte com o que irá aprender; - Correções no início da aprendizagem.

4.1.3.2- Trabalhar por níveis diferenciados: Uma boa premissa?

Através da aplicação dos planos de aula previamente elaborados, fui rapidamente capaz de perceber que o trabalho por níveis era uma premissa que queria manter ao longo do ano letivo, pois esta foi uma grande preocupação desde o início da prática pedagógica que teve configurações diferentes do ponto de vista da operacionalização face aos problemas que vivencie. Mediante a minha atuação enquanto docente e a reação dos alunos aos diferentes estímulos utilizados nas aulas, através de uma reflexão consistente consegui identificar a minha metodologia de trabalho para garantir o sucesso de aprendizagem dos alunos. A verdade é que, podemos estar cheios de boas intenções, mas não ter a capacidade pedagógica para o fazer. Apesar de toda a circunstância e restrições oferecidas pela escola, foi desta maneira, que consegui colocar em prática o trabalho por níveis que idealizava. Esta organização de trabalho, exigiu um planeamento prévio sobre a forma com que pretendia que os alunos atingissem determinados resultados em função dos objetivos estabelecidos.

Face às restrições impostas, os primeiros 14 alunos realizavam os primeiros 45 minutos de aula, enquanto os restantes trabalhavam a condição física distanciados da restante turma com o controlo dos meus dois companheiros de núcleo, nos 45 minutos seguintes trocavam os papéis.

4.1.3.2.1. Dar resposta aos objetivos definidos

Respondendo à questão do título, face a todas as circunstâncias que mencionei, o surgimento da implementação do trabalho por níveis surgiu no sentido de dar resposta aos objetivos que tinha em vista para cada aula.

Em relação ao Andebol, é uma modalidade que domino, devido à minha experiência enquanto atleta, o facto de ser a abordada de início, despertou em mim uma motivação adicional. Todavia, senti uma insegurança da parte dos alunos devido ao reduzido contacto com a modalidade, aquando questionados sobre o interesse e se já tinham abordado em anos transatos, a resposta seguiu-se de que apenas tinham tido o primeiro e “último” contacto no 7º ano.

Após a aplicação da ficha de avaliação diagnóstica, facilmente reparei que a turma se encontrava num nível introdutório, existindo 5 a 6 alunos que se distinguiam. As diferenças de nível bem como os ritmos individuais de aprendizagem, foram a chave para iniciar este desafio. Deste modo, em todos os planos de aula, estavam presentes atividades similares para todos os alunos, mas com um grau de exigência e dificuldades personalizados. Portanto, em algumas situações, foram previstas medidas facilitadoras para determinados alunos e para outros medidas de evolução, assim, para além de potenciar uma aprendizagem mais rica dos conteúdos por níveis, também acaba por existir níveis de motivação diferenciados.

“Fico triste por lecionar a “minha” modalidade desta maneira, com a ausência da riqueza que tem o jogo de andebol. Mas nada melhor que potenciar a aprendizagem consoante as necessidades dos alunos. O meu objetivo daqui em diante passa por exercitar os conteúdos de acordo com o objetivo de aprendizagem de cada aluno, trabalhando por níveis.”
(Reflexão 2, Andebol)

Segundo Mesquita e Graça (2009, p. 43) “só quando a natureza das tarefas é congruente com aqueles objetivos é que os efeitos de aprendizagem podem evoluir no sentido esperado”. A seleção dos conteúdos, segue uma complexidade crescente, estes foram selecionados contribuindo para a aquisição de competências individuais e técnicas. Nunca senti a turma preparada para trabalhar de forma autónoma, de certa forma, precisei de deixar de parte a minha concessão de ensino privilegiando o MID, pois as vivências dos alunos eram demasiado reduzidas. De acordo com Mesquita e Graça (2009, p. 48) o MID é caracterizado por “centrar o professor na tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente, a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem”. No contexto vivenciado, as ações foram delineadas em segmentos temporais, pois torna-se decisivo aproveitar o tempo de aula de forma útil, manifestando um tempo de exercitação elevada.

No contexto do MID, tal como Mesquita e Graça (2009) referem, cada nova habilidade deve ser demonstrada e explicada por um modelo. Relembro a aula observada pelo PO, em que no final da mesma, após uma conversa informal juntamente com o NE, questionou-me o porquê de não ter executado a demonstração na totalidade em alguns exercícios. Isso inquietou-me, talvez pelo nervosismo, pela aula estar a ser observada. Mas a verdade é que o uso da demonstração completa dos exercícios é captado de uma só vez, tornando mais facilitador a aquisição da tarefa pedida, sendo que o aluno cria uma representação cognitiva relativamente à produção do movimento. Logo eu que sou da modalidade de andebol, senti-me nervosa, com medo de falhar, e ainda hoje não consigo responder a essa questão.

“Apesar de lecionar a minha modalidade preferida, não me senti segura. Talvez pela observação do professor cooperante. Há coisas que são tão básicas, como é que naquele momento não fui capaz de ter tomado determinadas atitudes? Eu, atleta de andebol, sou um bom exemplo de representação para exemplificar os exercícios. Enquanto aluna, sentia-me muito mais motivada com a via a execução feita pelo professor, do que por um aluno, ou mesmo por mim. “

(Reflexão 3, Andebol)

Através da desconstrução da técnica, providenciou-se uma evolução na execução técnica dos alunos, construindo uma melhor perceção das diferentes *skills* por modalidades, por método de rentabilizar os diferentes conteúdos em jogo. De outra forma isto não seria possível.

Penso que neste processo tive um papel, bastante ativo, dando estruturas explicativas aos alunos, explicando o ponto crítico de cada exercício. Qual a finalidade de determinado gesto e a transferência para a prática do jogo de andebol. Neste caso, após ter dado as orientações, senti que os alunos agarram essa informação para se auto monitorizarem, conseguindo adquirir e sustentar esses dados. Dando exemplo de uma aluna: No exercício x, era pedido que realizassem uma finta com remate em apoio para a parede, após uma breve explicação, e de um feedback positivo dado a essa aluna, passado pouco tempo, a mesma realiza a finta, mas finaliza em remate em suspensão. Ou seja, aquilo

que queria explicar é que não se deve limitar o aluno, pois ele já está noutra nível comparativamente aos restantes, conseguiu entender qual o próximo passo a dar. Apesar de naquele momento estar centrada no conteúdo, não podia condicionar a atitude que a mesma teve.

Ressalvo que o empenhamento motor dos alunos, tal como o feedback são duas variáveis com um valor significativo na aquisição da aprendizagem. Algo que tenho integrado em mim, é o facto de completar o ciclo de feedback. Após a especificar o correto ou errado, procurei estar presente na execução do aluno, uma ou duas vezes para perceber se teve o efeito pretendido. Numa fase mais avançada, o recurso ao questionamento, revelou-se essencial para aferir o conhecimento dos alunos, através da informação transmitida posteriormente. Para Rosado e Mesquita (2009), o questionamento manifestou-se fundamental como procedimento de ensino. Assim, a criação de pequenos google forms, como forma de questionamento, serviam não só para perceber se os alunos tinham retido o conhecimento da aula, mas também como um meio de avaliação.

4.1.3.2.2. Manter a premissa mesmo à distância

Retrato este tema principal, numa 2ª fase pois a mesma ocorreu no 2º período. Quando pensamos que tudo está encaminhado, as circunstâncias da vida acabam por se sobrepor a tudo aquilo que idealizamos.

Naquele momento, houve uma profunda reflexão sobre aquilo que advinha. Isto porque as coisas boas, aquelas que o destino nos pode trazer, dependem frequentemente de nós próprios. Naquele momento sabia que deveria arriscar, ir mais além, ultrapassar as barreiras que foram impostas e procurar aquilo que sempre quis, já que isso depende, primeiro e primordialmente de nós próprios.

Assim com a mesma ambição, e com o foco em trabalhar por níveis e manter as aulas dinâmicas e interessantes, juntamente com o NE, elaboramos uma ficha de registo que acompanhou os alunos até ao final do ensino à distância. Nesta ficha, os alunos anotavam os dias que praticavam exercício físico, a FC em repouso, após exercício e 1' min após; a ingestão de líquidos diária; o peso; IMC e o perímetro abdominal. Esta ficha, continha uma tabela de

desafios, abdominais e flexões, que consistia em semana após semana aumentar o número de repetições, que tinha como objetivo final chegar ao máximo de repetições estipuladas pelo fitescola.

Para manter a premissa principal, sendo professora à distância, conseguiria providenciar uma aprendizagem mais detalhada à especificidade de cada aluno, no entanto, a minha principal estratégia passava por ser o mais interessante e motivadora possível. Assim sendo, após partilha de ideias com o NE e PC, decidimos ser nós professores estagiários, a criar vídeos de aptidão física, partindo do simples para o complexo, com níveis diferenciados e adaptados às condições dos alunos. Desta forma, consegui dar um feedback individual a cada aluno após a visualização das tarefas entregues pela *classroom*, também assumi um papel de ajuda, sugerindo exercícios de acordo com as debilidades de cada um e até mesmo de auxiliar os alunos a complementar uma modalidade desportiva. Mesmo à distância o trabalho por níveis foi concretizado, sendo que os alunos foram os principais beneficiados de todo este processo.

A minha intervenção neste processo à distância baseou-se no MID, pela dificuldade inicial de adaptação e contacto com os alunos, alterando para o MAC, esse processo estará explicado no tópico 4.1.3.3.

Neste contexto, a realização dos vídeos assumiu-se como uma ferramenta chave de demonstração, uma vez que os alunos visualizavam os vídeos, retiravam as dúvidas antes de realizar a tarefa, pois, tal como afirmam Rosado e Mesquita (2009, p. 96) “o uso associado de diferentes estratégias instrucionais, nomeadamente na apresentação das tarefas motoras, em conformidade com a natureza específica das habilidade de aprendizagem e o nível de desempenho dos participantes, revela-se particularmente eficaz.”

É evidente que nem tudo correu da melhor maneira, a comunicação inicial com os alunos não estava a ser facilitada, pois tinha o contacto com a turma por diferentes quadrados pequenos, existiram falhas de internet, problemas com a plataforma. Infelizmente a EF, foi uma das disciplinas mais prejudicadas no E@D. Na minha perspetiva, respondi à minha principal preocupação com atitude e empenho para oferecer a melhor aprendizagem aos meus alunos.

“Apesar de muitas vezes ficar maçada, achei uma boa iniciativa gravarmos os nossos treinos pois, como sou preguiçosa, era a maneira de estar ativa durante a semana fazendo exercício físico. Como o meu interesse melhorou comparativamente ao primeiro período, a professora Sara elogiava-me e isso era um motivo pelos quais me dava ainda mais vontade e ânimo de trabalhar e também de melhorar a minha nota final.”

(Testemunho de aluno, E@D, 23 de Março)

4.1.3.2.3. Enriquecer a aprendizagem

A terceira, e última fase, de certa forma mais motivadora em contexto prático, pelas alterações de restrições das aulas de EF, tornou exequível terminar a minha premissa de uma forma mais consistente, pela possibilidade de realizar situações de 1x1, nas modalidades coletivas, progredindo a meio do período para o 2x2. O início do ano foi marcado pela introdução da modalidade de voleibol, confesso que não é uma modalidade que me sinta muito à vontade, surgindo uma insegurança miudinha nas primeiras aulas. Após ter realizado a AD e ter rapidamente diferenciado dois níveis distintos, os alunos foram divididos pelos blocos de 45 minutos, sendo que os primeiros alunos inseriam-se no nível I, e os do segundo grupo no nível II. Desta maneira, a organização da prática foi bastante facilitadora, dando espaço para uma exercitação mais consistente e uma dinâmica mais fluída da aula.

“Claramente que existem dois níveis distintos, com o mesmo número de alunos, o que vai facilitar o meu processo de organização nas próximas aulas, atendendo às diferenças de cada aluno.”

(Reflexão 1, Voleibol)

Com a construção do plano de aula para os alunos de nível I, atendendo aos problemas diagnosticados, o meu objetivo principal cingia-se à aquisição de comportamentos técnicos basilares, que permitissem a sustentação de bola e o envio para o campo adversário. Deste modo a introdução do jogo 1x1 demonstra-

se deverá vantajoso, oferecendo um fluxo de jogo, pois os alunos sentem obrigatoriedade em jogar no plano frontal “(corpo-bola-alvo)”. Assim as primeiras aulas, foram afiguradas por abordar os conteúdos mais simples. Segundo Mesquita e Graça (2009, p. 42) “aprende mais quem dedica mais tempo a uma boa exercitação”, esta asserção não se traduz no tempo que o professor dedica à exercitação, mas o tempo que cada aluno exercita determinado conteúdo a um determinado nível.

Todavia, foi necessária uma reflexão para a implementação de uma lógica sequencial, criando situações de encadeamento de ações, ligando o serviço por baixo e a receção em passe para desenvolver a ocorrência de jogo. Em situação de jogo 1x1, os alunos podiam realizar até 3 toques, de forma a corrigir o primeiro, criando um elevado número de contacto com a bola com o objetivo de potenciar a aprendizagem.

Por sua vez, os alunos de nível II denotam-se de um nível de passe mais consistente com maior proficiência no serviço por baixo. Dadas as circunstâncias, enquanto professora adaptei o plano de aula para um processamento cognitivo mais elevado de aprendizagem.

“Esta diferenciação de níveis, tem um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, pois as facilidades de uns, são as debilidades de outros, e o ensino por níveis acaba por trazer não só vantagens ao professor, mas principalmente aos alunos, pois conseguem um maior tempo de exercitação de determinadas ações que se fossem lecionadas de maneira diferente não iriam sequer ter êxito, nem era visível uma progressão significativa em aula de cada aluno.”

(Reflexão 1, Voleibol)

Apresentando uma situação de níveis que ocorreu na leção da segunda aula de voleibol:

“Os alunos realizaram jogo de cooperação 2x2. Os alunos de nível I, definiam os papéis antes da jogada, sendo que um assumia desde logo o papel de passador. Este exercício acaba por facilitar a definição de papéis, pois, os alunos sabem desde cedo qual o espaço a ocupar, e a sua função no espaço do jogo, não estando desorientados.

Enquanto que os alunos de nível II, desenvolvem a noção de recebedor e não recebedor, com a realização do serviço do lado apostado, tentando organizar a jogada.”

(Reflexão 2, Voleibol)

Desta forma, o objetivo geral, assumia-se por ampliar as competências dos alunos através do desenvolvimento das habilidades específicas apropriadas a cada nível de aprendizagem.

Para este período, a dança foi uma das modalidades a ser abordada. Confesso que durante o processo de planeamento senti dificuldades, algumas delas devido às circunstâncias atípicas que se manifestam, nomeadamente a pandemia, o pouco contacto com a modalidade, assim como o nível de habilidade motora de cada um. No entanto, ciente que poderia fazer/dar o melhor para que os alunos garantissem sucesso no momento de aprendizagem, apresentei um PowerPoint sobre os conhecimentos e execução técnica das ações de Aeróbica, sendo que as duas primeiras aulas foram lecionadas à distância, a lecionação ainda se tornava mais difícil.

Após a contextualização teórica, os alunos visualizaram o vídeo com uma coreografia realizada de nível I. Referi que deveriam treinar em frente ao espelho, várias vezes, para perceber se estão a executar corretamente os exercícios, respondendo aos critérios de êxito de cada e se estão em consonância com a música. Aqueles alunos, que já se sentiam à vontade com os conteúdos, elaboravam a coreografia do nível II que implicava um ritmo mais acelerado, uma combinação mais consistente e fluída, movimentos mais amplos e com voltas. Desta forma, deixei ao critério dos alunos, perceberem se conseguiam alcançar este II nível, fazendo uma avaliação diagnóstica individual.

“Em geral, e após a observação dos vídeos elaborados pelos alunos, consigo constatar que a maioria realizou os exercícios de acordo com os objetivos, todavia acho que faltou uma componente essencial na ação, a intensidade. Mas ao mesmo tempo, senti um sentido de responsabilidade e compromisso para comigo, e para a modalidade”

(Reflexão 5, E@D)

A intensidade com que cada aluno executa o exercício, foi uma batalha a trabalhar durante o E@D, pois apesar de sentir que os mesmos estavam motivados, não havia ação, a execução era lenta, e eu não conseguia modificar essa atitude por estar atrás de um computador.

Posto isto, o objetivo primordial, resumia-se a reduzir a complexidade dos exercícios para potenciar as aprendizagens individualizadas, assim de uma forma geral, quero assumir esta metodologia ao longo da minha carreira docente, assim que me for permitido.

4.1.3.3- A responsabilização proativa dos alunos no processo de aprendizagem: Da incapacidade de perceção do aluno ao desenvolvimento de construção do processo

Esta magnífica viagem de envolver cada vez mais o aluno na tarefa da aula, sem que o mesmo dependa do professor também foi uma das minhas grandes preocupações. Com o principal objetivo de que os alunos se desenvolvam de forma completa, adquirindo noções relevante para o futuro como o desenvolvimento da autonomia, a construção do próprio conhecimento, incentivar o pensamento crítico, estimular a criatividade, cooperação entre colegas. O caminho ao longo do EP, demonstrou que todos os modelos têm os seus prós e contras e que não são benéficos em todas as situações de aprendizagem. Desta maneira, senti a necessidade de recorrer a mais do que um modelo, no sentido de responder às problemáticas, promovendo uma aprendizagem eficiente e eficaz.

No início do 1º período, a abordagem prática das modalidades teve por base o MED, criado por Siedentop (1994). Este tem como principal objetivo promover aprendizagens contextualizadas, e experiências educacionalmente ricas e autênticas na aula de Educação Física. Formando os alunos desportivamente competentes, literatos e entusiastas. Desta forma a competência reflete-se na confiança dos alunos nas várias etapas de aprendizagem do jogo; literato significa que identifica os valores desportivos e as especificidades características da modalidade e entusiasta por participar

ativamente no desporto pelas experiências desportivas que vive durante a participação neste modelo.

Com a aplicação do modelo, tinha em vista criar um forte envolvimento social, onde os alunos cooperassem com os companheiros, elevando o nível de motivação das tarefas propostas. Deste modo foram utilizadas algumas das principais características como a afiliação, promovendo a integração dos alunos em equipas. Os critérios de formação de grupos, tem como principal objetivo, desenvolver as relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem (Siedentop, 1998). A criação das equipas foi da minha responsabilidade, de maneira a que estivessem heterogéneas, com base na prestação dos alunos em aula anteriores, no entanto sabiam que após a aplicação na prática a mesma podia sofrer alterações. E a competição formal, com a implementação de uma tabela classificativa que acompanhou os alunos até ao final do ano letivo.

Como a técnica individual do conteúdo a abordar era a riqueza da aula, desenvolvendo os alunos a identificar a sua utilidade em terreno de jogo, o tempo final da aula tinha como objetivo promover a competição. Deste forma, na modalidade de andebol, o objetivo da competição numa das aulas, passava pela realização de dois remates em suspensão dos 9m, e outros dois dos 6m, rematando contra os cones, ou os arcos que estavam presos na baliza. Cada objeto era determinado por x pontos, sendo que se o aluno derrubasse o cone a equipa ganhava 1 ponto, se acertasse no arco azul 2 pontos e no arco vermelho 1p. Desta maneira, a responsabilização das atitudes individuais era determinante para a classificação final da equipa. Ressalvo que os alunos menos dotados acabaram por revelar um maior gosto pela prática desportiva ajudando a equipa em prol da superação de cada desafio. Na modalidade de Basquetebol, apesar de lecionar duas aulas, consegui colocar uma dinâmica diferente, por existir mais do que um momento de competição durante a aula, privilegiando sempre, as habilidades motoras.

Retratando as vivências do segundo período, trabalhando em concordância com as metas estabelecidas no ensino à distância não podia deixar de responsabilizar os alunos. Desta forma sugeri a criação de um treino *tabata* em função dos objetivos de cada um. Foram os alunos, que pesquisaram e

prescreveram os seus planos com o controlo do professor (facilitador), com o intuito de promover a autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades pessoais, definição de objetivos face às necessidades individuais de cada aluno.

“A aula correu melhor do que aquilo que estava à espera. Os alunos demonstrarão um interesse elevado, colocando questões deverás pertinentes que me deixaram orgulhosa de ter aplicado esta estratégia.”

(Reflexão 4, E@D)

Esta tarefa fez com que eu me conseguisse aperceber de diversas dificuldades motoras a nível da flexibilidade dos alunos. Um deles, não conseguia executar um exercício simples, até que elaborei um plano individualizado de alongamentos para o aluno, em que todas as semanas tinha que enviar a sua evolução. A diferença foi realmente notória. Não me vou esquecer das palavras proferidas pelo mesmo *“a partir de agora vou manter este plano diário, obrigada professora, por se dedicar aos alunos de forma individual”*.

Refletindo sobre a implementação do MED no 3º período, sinto que o mesmo foi totalmente visível e reconhecido na modalidade de dança, em que cada aluno da equipa assumia um papel diferenciador para a planificação da coreografia final. Todavia, face ao ano de escolaridade dos alunos, realizei uma passagem progressiva do MID, oferecendo as ferramentas necessárias para a aplicação do MAC durante as aulas de dança, sendo que o principal objetivo desta etapa passa pela responsabilização dos alunos no processo de ensino aprendizagem. Assim, o MAC, segundo (Dyson & Casey, 2016) é um modelo de ensino com foco no aluno. Neste modelo inclusivo, os alunos trabalharam com as equipas MED, promovendo a aprendizagem em grupo, ensinando-se uns aos outros, com o foco do trabalho em equipa, pois, todos trabalham com o interesse do mesmo objetivo.

4.1.3.4- Professor à distância: Tecnologias como ferramentas de ensino

“E assim, de um momento para o outro, como quem não quer acreditar e prefere continuar a sonhar que nada é real, voltamos a estar fechados em casa. Voltamos à ausência do contacto social e físico, voltamos a querer estar presentes, a querer vivenciar experiências “reais” de sermos verdadeiros professores de educação física, querer voltar a ter a sensação daquilo que esta pandemia nos impediu.”

(Reflexão 1, E@D)

Esta frase deu início à entrada numa nova realidade. O desafio era muito simples, cativar os alunos para esta fase, construindo e consolidando as premissas às quais foram estabelecidas por mim, desde o início do ano. Desta forma a progressão foi crescente, partindo de tarefas mais simples e de uma abordagem mais centrada no professor, até promover a autonomia dos alunos no processo de ensino aprendizagem. Para Faria (2004, p. 5) “O professor passa da escola centrada nos conhecimentos, onde o mestre tem domínio absoluto do que está a propor, para uma visão de professor que, ao construir o conhecimento junto com seus alunos, questiona, duvida, enfrenta conflitos, contradições e divergências, enriquecendo tais ações pelo apoio na tecnologia.” O recurso às tecnologias assumiu-se como um potenciador no processo de ensino aprendizagem de forma a cumprir com os objetivos almejados, neste E@D.

No início do processo a inquietação foi constante, com o surgimento de questões: *“Como poderei fazer algo inovador? Como vou cativar os alunos? Qual a melhor metodologia? Será que vou seguir a minha conceção?”* Tudo o que eu mais queria era um envolvimento constante da parte dos alunos, e que não se deixassem levar pela desmotivação. Assim, se estas eram as minhas principais preocupações apenas tinha que trabalhar para não deixar que isso acontecesse e dar o melhor, até porque quando existem novos desafios o ser humano é posto à prova, no sentido de resolver os problemas consoante a sua intencionalidade para a ação.

Assim, na realização do planeamento, juntamente com o NE, decidimos ser os intervenientes na realização de vídeos de aptidão física, pois a motivação

inerente à visualização dos próprios professores de EF aumentou a predisposição e interesse dos alunos na elaboração de cada tarefa proposta.

As aulas eram lecionadas através do *Google Meet* e a comunicação com os alunos para eventuais dúvidas, tarefas, *quiz's* realizaram-se pelo *Google Classroom*. Com o decorrer do tempo, a plataforma *Meet*, começou a ter alguns problemas o que acabou por dar um desfecho não planeado da aula. As camaras dos alunos passavam para um quadrinho com a inicial do nome, deixando de ter um contacto visual que não facilitava o processo, assim como, aquando a apresentação de um PPT, fiquei sem visualizar os alunos, no entanto com a ajuda do NE e PC, estes verificam se os mesmo mantinham a câmara ligada e estavam atentos à aula.

Assim, face ao planeamento inicial, dentro da área de aptidão física, tentei ser inovadora, criando novas metodologias para cativar os alunos. A primeira, guiou-se pela elaboração de vídeos pelo NE ajustados a todos os alunos, aumentando progressivamente o estímulo, adicionando uma carga externa ou aumentando o tempo de exercitação e diminuindo o tempo de descanso; potenciamos a aprendizagem através do uso da aplicação *AGIT*, esta aplicação identifica e conta o exercício que o aluno faz em tempo real e de forma automática. Apesar de ser inovadora, apenas se torna competitiva para o aluno, pois o professor não consegue observar o treino fornecendo o feedback adequado. Mas, por outro lado, trabalha a parte competitiva individual, porque quem realizar o treino em menos tempo fica no pódio.

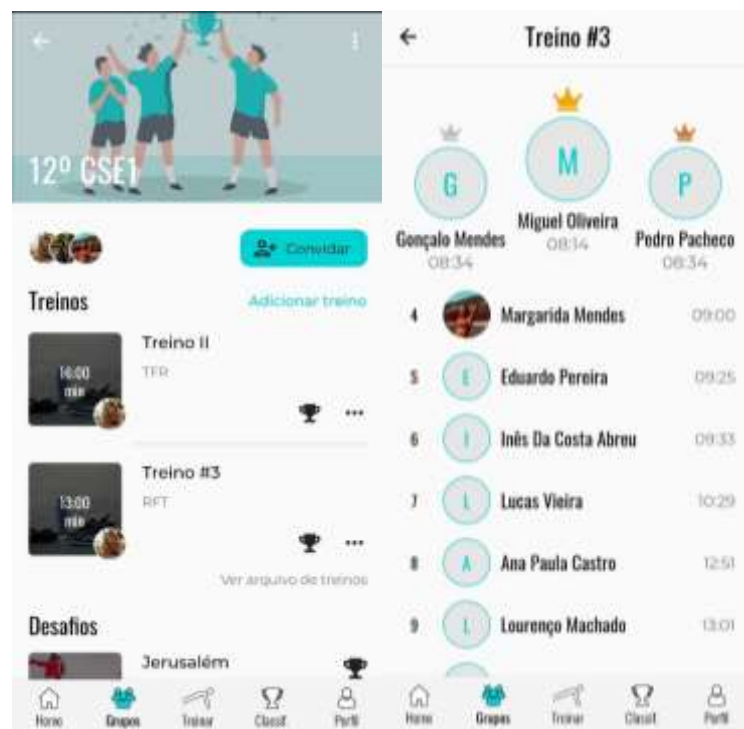


Figura 8- Aplicação AGIT

A elaboração de um PPT com o tema “*Saty Home, Stay Safe*”, revelou-se outra alternativa ao ensino. Na minha perspetiva, utilizar ferramentas diferenciadas para o ensino, acaba por ter um impacto positivo nos alunos, uma vez que o uso de ferramentas é diversificado. Ao longo do EP, em contexto de aulas teóricas presenciais e à distância para aferir os conhecimentos dos temas da área dos conhecimentos e das modalidades abordadas, os alunos respondiam através do telemóvel a um *quiz* elaborado na plataforma *Kahoot*. Esta aplicação, para além de ser dinâmica e interessante do ponto de vista didático, acaba por fornecer informação para a avaliação dos alunos. Implementando o MED, nestas atividades, a pontuação individual contabilizou para a pontuação de cada equipa.



Figura 9- Plataforma Kahoot

A estratégia mais desafiante, foi sem dúvida a realização de uma orientação virtual. Esta foi uma das modalidades a abordar durante o 2º período, deste modo, não podiam deixar de a lecionar à distância. Com um pouco de imaginação, a elaboração do mapa foi surgindo, promovendo não só o conhecimento, daquilo que é a orientação, mas alargando o leque de cultura sobre o nosso país. Foi fornecido aos alunos, através do “*google classroom*”, um guião de orientação, em que cada equipa tinha de percorrer Portugal, de norte a sul do país passando em todas as cidades que estavam marcadas no percurso, os alunos elaboravam um PPT, dando a resposta em conformidade com a questão solicitada. Para Rosado e Mesquita (2009, p. 80) “*A forma como a instrução é realizada interfere na interpretação que os alunos fazem das tarefas, o que influencia a realização das mesmas*”. Concordando com os autores, a instrução na orientação para o processo de ensino, assume-se como uma competência fundamental, pois sem a mesma os alunos não conseguem ter a perceção da tarefa que é pedida pelo professor. A implementação do MAC, durante este processo, foi bastante significativa, pois cada aluno tinha um papel preponderante e diferenciados durante a realização da atividade, mas com o objetivo comum de atingir a melhor classificação possível.

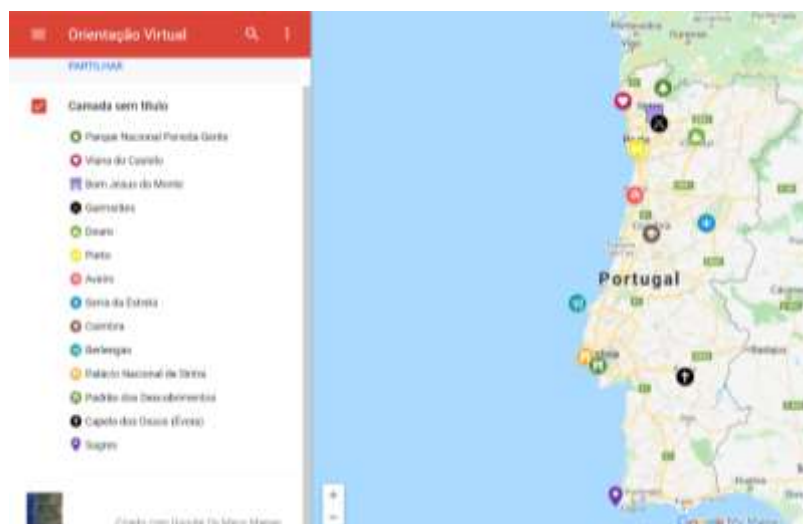


Figura 10-Orientação Virtual

Apesar de no ensino à distância o recurso às tecnologias ser mais abundante, durante a lecionação presencial, o mesmo também se evidenciou. Não posso deixar de falar do Instagram, Xico.energy, que serviu para demonstrar todo o trabalho que foi elaborado pelo NE, tal como, as publicações das tarefas elaboradas pelos alunos, como forma de reconhecimento. Alargando o trabalho que foi desenvolvido no E@D à comunidade educativa, lançávamos desafios semanais, que foram alvo de uma apreciação muito positiva.

O E@D veio desafiar toda a minha prática pedagógica, desafiando-me diariamente para providenciar o sucesso aos alunos.

4.1.4 Avaliação: Na busca de uma visão holística da aprendizagem

Nesta secção estará plasmada as diferentes modalidades de avaliação como parte integrante do processo educativo. Avaliar foi sem sombra de dúvida a tarefa com um maior grau de dificuldade que vive ao longo do EP. Para Bento (2003, p. 196) “cada professor é diariamente confrontado com o problema da avaliação do ensino”. Tentei sempre recolher com o maior rigor pedagógico toda a informação que fundamentassem as minhas decisões. Mais do que um valor, a avaliação deve contribuir para o aluno motivar-se (informação sobre o

sucesso), identificar possíveis dificuldades associadas ao ensino e aprendizagem e certificar-se do nível que o aluno conseguiu atingir.

Existem três modalidades de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa. Infelizmente, a retenção de conteúdos ano após ano é diminuta, daí a necessidade de realizar uma avaliação inicial para perceber em que nível os alunos se encontram, recolhendo informações para a construção do planeamento de acordo com os conhecimentos dos alunos, enquanto que a segunda, demonstra ao professor se os objetivos que foram delineados estão a ser cumpridos e ajuda-o na reorientação do ensino-aprendizagem a terceira utiliza-se no final de uma UD (Cortesão, 2002).

Deste modo, a avaliação é um processo significativo no ensino, pois é através da mesma que o professor analisa, observa e reorganiza a metodologia da aprendizagem de cada aluno. A avaliação deve ser contínua de modo a acompanhar o processo de ensino.

4.1.4.1- Avaliação Diagnóstica (AD): O norte para determinar os objetivos

A avaliação diagnóstica, rege-se pela análise de conhecimentos e aptidões físicas que o aluno deve possuir para introduzir novas aprendizagens. Assume-se como uma “operação antes do facto”. A AD, caracteriza-se por ser um processo decisivo para a orientação do professor, adequando o nível de objetivos ou proceder a readaptações na composição curricular.

Dadas as circunstâncias já referidas, as avaliações diagnósticas do 1º e 2º período regeram-se a skills das modalidades, privilegiando a técnica individual. Os alunos foram avaliados por níveis (i) Introdutório, ii) Elementar iii) Avançado) dentro de cada conteúdo, sendo que as escalas iam de 1 a 3, que correspondiam a (1- não executa, 2- executa com dificuldades, 3- executa corretamente). O que constatei com este primeiro momento, após uma reflexão com a PC e o NE, foi que, a adoção de uma grelha de avaliação simples, que contenha os critérios mais relevantes a cada um dos principais conteúdos torna o processo mais eficaz. Ressalvando que as aulas eram divididas em blocos de 45 minutos, e a observação de metade da turma em cada bloco, ajudou-me, e de

que maneira, a planear as aulas segundo a minha principal preocupação, o trabalho por níveis.

No entanto, no terceiro período, consegui avaliar os alunos em situação de jogo reduzido de 1x1 e 2x2 na modalidade de voleibol, o que acabou por facilitar e dinamizar o processo que procede a elaboração das próximas aulas.

4.1.4.2- Avaliação Formativa (AF): Reflexão Sistemática

Este tipo de avaliação assume um papel regulador no processo de ensino aprendizagem pelo seu caráter contínuo e sistemático, oferecendo informações sobre problemas e progressos observáveis para que o professor possa ajustar as tarefas de aprendizagem. Para Cortesão (2002) esta avaliação é como uma “bússola orientadora”.

Esta avaliação formativa, rege-se a uma reflexão no final das aulas lecionadas, para resolver dificuldades e arranjar novas estratégias que respondem às necessidades dos alunos, isto faz com que o docente rapidamente se aperceba se há ou não um progresso significativo durante a leção. Assim, tal como Bento (2003, p. 174) expressa, “a reflexão posterior à aula, o controle e análise do processo de ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização”. Segundo o mesmo autor, sem este trabalho de reflexão, crítica construtiva individual, jamais é possível garantir a avaliação dos alunos, sem um domínio estável da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da prática pessoal.

Desta forma elaborei juntamente com o NE, uma grelha de registo de dados, e juntamente com o meu diário de bordo (DB) anotava as apreciações e comentários que posteriormente eram refletidos e analisados.

4.1.4.3- Avaliação Sumativa (AS): Balanço final das aprendizagens

Define-se como AS, a modalidade que melhor simplifica uma decisão relativamente à progressão ou à retenção do aluno, pois faz uma comparação global, possibilitando observar a progressão de um aluno, face aos objetivos anteriormente estipulados. Esta procede a um balanço de resultados, sendo o culminar de um ciclo de aprendizagem, acrescentando dados a avaliação formativa. Contudo, a avaliação não pode nem deve ser realizada num só momento. Como a AS, está mais distante no tempo, permite perceber se houve retenção dos objetivos. Mantive a preocupação constante, em manter as grelhas de avaliação atualizadas, de forma, a que, à chegada do momento de avaliação final a nota fosse o mais coerente e justa possível.

No final das Unidades Didáticas, realizavam-se as avaliações sumativas, de forma a auferir a evolução dos alunos, desde o momento da avaliação diagnóstica, passando pela formativa e terminando com a sumativa, de forma a atribuir uma classificação quantitativa a cada aluno. Os parâmetros definidos para esta avaliação são iguais aos da AD, para ser possível realizar um consenso apropriado entre as duas circunstâncias.

“Algo que desde o início deixei bem clarificado aos meus alunos, foi que a avaliação seria contínua, e não seria apenas um momento de avaliação que iria definir a classificação final. Sendo que tudo pesava para a nota final, o envolvimento em aula, a predisposição, as atitudes. Deste modo, acho que deixei bem presente a atitude que queria que os meus alunos mantivessem para garantirem uma boa classificação final.”

(DB, 26 de novembro de 2020)

Relativamente à abordagem da modalidade de dança, recorri à gravação de cada coreografia, para observar com clareza cada aluno em cada um dos parâmetros definidos. Utilizando a avaliação criterial, as notas foram dadas numa escala de 0-20.

4.1.5 Observações e Reflexões

4.1.5.1 A extrema importância da observação e reflexão

“Para adquirir sabedoria, é preciso observar.”

(N.N.)

No decorrer do EP, pude observar as aulas dos outros PE, o que me proporcionou inquietações, dúvidas, certezas e interesses. Desde cedo, consegui identificar as potencialidades da observação, no sentido de melhoria para a minha prática pedagógica. Através da visualização das aulas dos meus colegas de NE, consegui reestruturar e identificar situações, criando estratégias a ser aplicadas durante a minha aula, identificar as situações mais positivas e negativas, refletindo acerca de possíveis soluções a serem aplicadas em aulas seguintes. De forma mútua, os PE também observaram as minhas aulas, o que possibilitou a aquisição de uma perspetiva diferente da minha, sendo alvo de reflexão no final da aula, que acabou por contribuir para a minha evolução enquanto professora. A PC juntamente com o NE no final de cada aula, fazia-me sair da zona de conforto e ir mais além, propondo a experimentação de novas formas/ferramentas de lecionação, inovando e refletindo acerca de cada prática, sem ter medo de errar, pois só assim era capaz de crescer. Fomentava a minha reflexão, através de questões pertinentes como: *“Quais eram os objetivos a alcançar? Quais as alternativas para a lecionação de determinado conteúdo? Achas que atingiste o teu objetivo para a aula?”* De certo modo, este tipo de questões suscitava um interesse constante de justificação e construção para o planeamento de aulas seguintes. Para Alarcão (2005) é uma atitude de interrogações que determina um pensamento reflexivo.

Um dos muitos aspetos positivos da observação, foi a aula observada pelo PO, um momento bastante impactante, pela riqueza de conhecimento que foi transmitida através de uma reflexão informal. Recordo um dos momentos desta observação, que contribuiu de uma forma positiva para o decorrer de aulas seguintes:

“Um erro que cometi, pelo facto de ser um “modelo”, não consegui produzir a desmonstração completa do exercício, como o PO afirmou “nós fazemos isso intuitivamente, e os alunos só retêm metade do que é para fazer do ponto de vista visual, a outra parte não tem tanto suporte.”

(Reflexão Pós Observação)

Este alerta, face à observação pelo PO, foi determinante no processo de EA, pois, esta premissa ficou deverás presente enquanto lecionava os conteúdos, com o objetivo de conseguir alcançar o sucesso da aprendizagem dos alunos.

4.2 Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Segundo as normais orientadoras do EP, esta área engloba todas as atividades não letivas que foram realizadas ao longo do ano letivo, visando uma maior integração na comunidade escolar, assim como, ampliar os conhecimentos sobre a escola e o meio envolvente.

Infelizmente, se não fosse o contexto pandémico, estaria a descrever de forma entusiasta a riqueza da contribuição de cada experiência para o crescimento enquanto professora estagiária, assim como, o impacto no desenvolvimento da minha identidade profissional e pessoal. A verdade, é que apesar desta ausência de experiências reais, senti que mesmo à distância era possível providenciar aos alunos atividades enriquecedoras através de uma intervenção cooperativa, inovadora e contextualizada no decorrer do ano letivo. Ficaram por vivenciar, experiências que foram parte integrante do meu percurso enquanto aluna, das quais retirei um proveito enriquecedor, assumindo-se como uma das razões por ter escolhido esta profissão.

Enquanto aluna, tive o privilégio de participar inúmeras vezes no desporto escolar (DE), sendo o meu professor o principal agente responsabilizador, por hoje, ser uma atleta de andebol. Para Gonçalves (2017) o DE, autentica o desenvolvimento das capacidades, cooperando de forma decisiva para a educação do espírito da iniciativa, da autonomia e da responsabilidade participativa, como um fator importante de formação. A relação que existia entre aquele grupo de amigas, a espera semanal pelo dia do jogo ao sábado de manhã

faz-me revisitar o passado e querer ficar a navegar por esses ótimos tempos. A disponibilidade do professor, em querer ensinar-nos mais, a vontade com que nos dava os treinos sempre com o objetivo de providenciar relações positivas, através da cooperação e fairplay. Se em outros moldes, o ano letivo decorresse de uma forma normal, certamente teria a oportunidade de conviver com outros professores de EF, discutindo ideias, concepções, adquirindo mais conhecimentos e por sua vez, assumir um papel no processo educativo dos alunos, potenciando uma aprendizagem em contextos inovadores. Como afirma Ristow et al. (2020) as comunidades de prática têm sido consideradas prometedoras na formação e no desenvolvimento profissional de professores de EF. As comunidades de práticas (CoP) para Wenger (1998) são vistas como pessoas que visam partilhar a paixão pelo que fazem, através das experiências profissionais e das relações informais para aprenderem a fazer melhor à medida que interagem regularmente. Deste modo, afirma-se que as comunidades de prática se apresentam como um contexto positivo no desenvolvimento profissional.

Assim sendo, as tarefas inerentes a esta área destacaram-se por experiências online e pela compreensão do papel de diretor de turma, sob o ponto de vista da gestão de relações humanas na intervenção das atividades inerentes à direção de turma e ao conselho de turma, assumindo uma responsabilidade na coordenação do desenvolvimento organizacional das reuniões.

Na tabela subsequente, estão espelhadas as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo bem como o grau de responsabilidade em cada uma delas e os seus objetivos:

Tabela 3- Plano Anual de Atividades

ATIVIDADES	DESTINATÁRIOS	GRAU DE RESPONSABILIDADE	OBJETIVOS
ANGARIAÇÃO DE BENS ALIMENTARES NATALÍCIO	Comunidade Educativa	Muito elevado - Organização da metodologia do evento;	- Proporcionar na comunidade escolar, uma atividade de

		- Informar a comunidade educativa da atividade; -Preparação do material para recolha dos alimentos; - Entrega dos bens alimentares à instituição	voluntariado e solidariedade
WEBINAR “OS MITOS DA ALIMENTAÇÃO”	Turma Residente	Muito elevado - Reunião com a oradora - Preparação da temática e questões pertinentes a serem colocadas pelos alunos durante o <i>webinar</i>	- Consciencializar para a alimentação saudável e nutritiva no combate à obesidade;
WEBINAR “PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL”	Comunidade Escolar	Muito elevado - Reunião antecipada com os orados; -Explicação da dinâmica do webinar; -Informar a comunidade educativa; -Criação de um cartaz para promoção ao evento online.	- Aumentar a literacia alimentar; - Recolher e organizar informação relativamente ao tema; -Analisar criticamente a informação e relacioná-la com os conteúdos programáticos.
WEBINAR “FÓRUM CURSOS”	Turma Residente	Muito elevado - Sondagem sobre quais os interesses de cursos universitários; -Reunião com estudantes universitários que frequentam/frequentaram os cursos escolhidos;	Descobrir mais sobre futuras saídas académicas.

		- Preparação da reunião ZOOM e do cartaz do evento.	
WEBINAR “DA ALTA GASTRONOMIA À COZINHA KM ZERO”	Comunidade Escolar	Pouco elevado - Participação na atividade, como intermediária nas questões que estavam a ser feitas pelos alunos online.	- Como promover a economia local através das suas escolhas e como planear um menu, sem desperdiçar excessivamente os alimentos,
PROJETO “EMBAIXADORES DO AVE”	Turma Residente	Muito elevado - Participação em ações de formação; - Recolha de informação sobre as potencialidades das zonas envolventes do rio ave; - Criação de um vídeo “O Ave é para Todos”	- Educação e Sensibilização Ambiental Contribuição para a elevação do rio Ave a Património Natural.
AULA ABERTA “DANÇA DO VENTRE”	Comunidade Escolar	Elevado - Criação de um cartaz para dar conhecimento da atividade à comunidade educativa;	- Despertar o gosto por este tipo de dança; - Ampliar o conhecimento sobre o surgimento da dança do ventre.
VISITA DE ESTUDO PARQUE DE DIVERSÃO (CANCELADA)	Turma Residente	NÃO SE REALIZOU	-Ampliar conhecimentos ecológicos e consciencializar para o potencial das aprendizagens sobre as atividades físicas da natureza

Angariação de Bens

Relativamente ao envolvimento com a comunidade, o NE teve a oportunidade de desenvolver uma atividade solidária, com objetivo de recolher alimentos que reverteram a favor de uma instituição de Guimarães, para ajudar famílias desfavorecidas. Para dar maior dinamismo a esta iniciativa, para além da componente solidária, durante a aula de EF privilegiou-se os jogos tradicionais, fomentando o espírito natalício da turma.



Figura 11- Cartaz Solidário

Projeto Webinares

Para sensibilizar a comunidade educativa, da importância da atividade física e de uma alimentação saudável em tempos de pandemia, o NE organizou durante o E@D *webinares* que tiveram como principal objetivo, consciencializar a sociedade para uma alimentação regrada em consonância com a atividade física, para um estilo de vida mais saudável e duradouro. Como sabemos, nos dias de hoje, devido a esta pandemia, a escola deve ser o principal agente e promotor para o bem-estar físico e mental dos seus alunos. Deste modo, achamos que o tema foi bastante pertinente, pois torna-se cada vez mais difícil conseguir um equilíbrio entre estes dois aspetos.

Todavia, os temas que foram retratados, acabam por influenciar muitas das escolhas dos alunos. Sabemos que a adolescência é uma fase crucial da vida, e muitas das escolhas do presente, são o resultado daquilo que cada um

será no futuro. São visíveis os mitos que se encontram na internet, não só a nível da alimentação, mas também pela prescrição de exercício por pessoas não qualificadas, que acaba por ter um peso significativo no dia a dia de cada um. Sendo assim, é fundamental refletir sobre determinados temas para aumentar a literacia da comunidade educativa, mudando hábitos diários, preparando cada um individualmente para o futuro, não só para se sentirem bem com o próprio corpo, mas também manter um estilo de vida ativo. Algo a ressaltar, foi a adesão que o mesmo teve. Enquanto NE ficamos estupefactos pela quantidade de participantes que assistiram, por sua vez, não sabíamos que o “zoom” tinha um determinado limite de adesão, acabando por ficarem pessoas de fora. Mas, conseguimos gravar o mesmo, para posteriormente colocar no Facebook da escola, para todos terem a oportunidade de assistir. Dado à quantidade de questões que ficaram por responder, elaboramos uma “Caixa de Questões”, publicada no Xico.Energy, para serem respondidas posteriormente pelos oradores.



Figura 12- Caixa de Perguntas

Estes *webinars*, não só enriqueceram os alunos, como aumentaram a minha bagagem desportiva e pessoal. Assumindo uma comunicação eficiente com os oradores e o público, aprofundando os conhecimentos relativos aos temas dos eventos.



Figura 13- Cartaz Webinar

Projeto “Embaixadores do Ave- O Ave para Todos”

No âmbito do EP, foi proposto à minha turma residente, a participação no projeto “*Embaixadores do Ave*”, desenvolvido pelo laboratório da paisagem, que tinha como objetivo devolver o rio Ave à comunidade, elevar o nível de consciencialização ambiental, o bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos, assim como a proteção dos recursos naturais. Enquanto embaixadores, participaram em ações teóricas e práticas baseadas na premissa de que uma população devidamente informada, torna-se mais crítica e atenta às problemáticas do rio.

Na saída de campo, os embaixadores avaliaram o grau de alteração do leito e das margens do rio, assinalando aspetos tais como: biodiversidade existente, presença de resíduos, atividades antropogénicas, potenciais focos de poluição, entre outros. Com os resultados do *Ave.Watching*, adotaram um conjunto de ações e medidas com o objetivo de melhorar a qualidade ambiental, segurança e bem-estar das populações, como é o exemplo de ações de limpeza e reflorestação.

No início senti-me um pouco receosa, pois não tinha grande conhecimento sobre o projeto, no entanto após as sessões teóricas foi possível interagir mais diretamente com os representantes, assumindo um papel ativo no

auxílio aos embaixadores. Este projeto foi deverás importante para consciencializar os alunos para a sensibilização ambiental.



Figura 14- Desdobrável "O Ave para Todos"

4.2.1 Para além do Voo: Aprendendo a ser diretora de turma

O papel de Diretor de Turma (DT) coloca-se numa posição central de todo o trabalho de coordenação pedagógica que é desenvolvido em prol dos alunos para promover o sucesso educativo. Para Boavista e Sousa (2013) “Mais do que conhecer a legislação e as funções que dela decorrem, este docente carece de uma visão integradora de todos os recursos da escola e da comunidade educativa, de modo a ser capaz de responder a todos os desafios presentes no Projeto Educativo da escola.”

Assim que iniciei o EP, este foi um dos papéis que me suscitou desde cedo interesse, perceber como o DT coordenava o conselho de turma, as relações entre escola, alunos e encarregados de educação, mas principalmente, entender qual valor e a intensidade do papel que o mesmo tem no processo educativo dos seus alunos. Após este ano letivo, entendo que ser DT vai muito para além da parte institucional, há um vínculo com a origem pessoal e muito se deve à orientação vocacional para desempenhar determinadas tarefas, o seu lado humano sobressaiu-se na maioria das ocasiões. É para o aluno e pelo o aluno que as preocupações de coordenação dos processos de desenvolvimento curricular têm de ser assumidas pelo DT, pois este é o único com a capacidade de interface entre os restantes professores (Roldão, 1995).

Durante o ano letivo, foi visível a capacidade de intervenção e a facilidade de gerir pessoas e conflitos por parte da PC. Semana após semana, ocorria uma situação inesperada e a capacidade de resposta, que envolvia um cunho afetivo, acabava por ter um papel reflexivo na forma que eu observada o trabalho, pois não basta ser um bom professor, para ser um bom DT. Para além disto, ressalvo a aprendizagem de trabalhar com o site *GIAE*, onde aprendi a justificar as faltas, a publicar notas, entre outras, que favoreceram ainda mais o meu conhecimento.

4.3- Desenvolvimento Profissional

Níveis de ansiedade, stress, depressão e fatores associados em tempos da COVID-19: estudo realizado com alunos de secundário

Resumo

O estudo de investigação apresentado teve como objetivo avaliar os níveis de Ansiedade, Depressão e Stress segundo a escala *EADS-21* e a forma como estes foram influenciados, positiva ou negativamente, pela prática da atividade física, antes e após pandemia. O peso também foi uma das variáveis estudadas, para posteriormente analisar se existiram alterações significativas, de acordo com os níveis de ansiedade, depressão e stress. Neste estudo participaram 28 alunos do 12ºano de escolaridade sendo eles 15 (53,57%) rapazes e 13 (46,43%) raparigas. A média de idades corresponde a 17,25 ($\pm 0,48$)

O questionário aplicado para aferir os níveis de Depressão, Ansiedade e Stress, segundo a escala *EADS-21* e as questões que possibilitaram perceber a influência da COVID-19 antes da pandemia e atualmente, foram realizadas através do *Google Forms*. Este questionário foi aplicado no final do 2º período, depois do ensino à distância. Após a recolha dos dados, os mesmos foram tratados em *SPSS*.

Dos resultados obtidos, destaca-se o modelo preditor dos níveis de depressão dos alunos. Existiu um aumento dos níveis de depressão entre os alunos, mostrando que o nível de atividade física teve pouco impacto na variação dos níveis de depressão. Para além disso, um aumento de peso corporal, em

média, provou-se “benéfico” para reduzir os níveis de depressão, enquanto a diminuição de peso corporal elevou para moderado os níveis de depressão dos alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Saúde Mental, COVID-19

Abstract

The research study presented aimed to evaluate the levels of Anxiety, Depression and Stress according to the *EADs-21* scale, and the way the practice of physical activity, positively and negatively, influenced these factors, before and after the pandemic. The weight was also one of the variables assessed, to further analyse the existence of significant alterations, according to the levels of anxiety, depression, and stress. In this study participated 28 students from the 12th grade of schooling, 15 (53,57%) of them being boys and 13 (46,43%) of them being girls. The average age corresponds to 17,25 ($\pm 0,48$). The questionnaire applied to measure the levels of Depression, Anxiety and Stress, according to the *EADS-21* scale and the questions that made it possible to perceive the influence of COVID-19 before the pandemic and currently, were performed through Google Forms. This questionnaire was applied at the end of the 2nd period, after distance learning. After data collection, they were processed in SPSS.

From the results obtained, we highlight the predictor model of students' depression levels. There was an increase in depression levels among students, showing that the level of physical activity had little impact on the variation of depression levels. In addition, an increase in body weight on average proved "beneficial" to reduce depression levels, while the decrease in body weight raised students' depression levels to moderate.

KEYWORDS: Physical Activity, Mental Health, COVID-19

Introdução

No final do ano de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), comunicou uma doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que rapidamente se tornou uma pandemia mundial devido à propagação em todo o mundo. Para além dos efeitos da saúde física, este, provocou consequências a nível da saúde mental, pelo isolamento e distanciamento social que a população foi submetida.

Infelizmente, os adolescentes têm experienciado negativamente todas estas vivências, acabando por ser afetados em diferentes dimensões da vida. Neste sentido, numa perspetiva individual, atendendo às debilidades físicas e psicológicas causadas pela pandemia, pela quebra de rotina, ao longo do ano letivo, surgiu a necessidade de perceber qual a relação dos transtornos mentais com a atividade física. Face à ausência de aulas presenciais, provocada pela obrigação do confinamento, os hábitos dos jovens sofreram uma rutura abrupta. De acordo com Neumann et al. (2020) a quebra da interação com os colegas da escola, o tempo em frente ao computador devido às aulas online e em consequência o período passado a estudar em frente a um dispositivo eletrónico, tornam os jovens menos ativos. O mesmo autor afirma que, há uma adoção de hábitos alimentares pouco regrados, e a rotina de sono é prejudicada pelo elevado tempo confinados, que leva a uma influência na saúde física e mental dos jovens.

Quando falamos de saúde, esta, é vista como “não simplesmente a ausência de doença”, mas como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (OMS, 2002, p. 2). É evidente que a saúde mental é fundamental para o bem-estar geral de cada ser humano. Hoje em dia a maioria das doenças físicas e mentais é afetada por uma combinação de fatores sociais, biológicos e também psicológicos.

Atividade Física na Saúde Mental

Como referenciam Donida et al. (2021) num estudo sobre o impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia, o aumento do

isolamento social, como medida de contenção, está fortemente relacionado com os níveis de ansiedade, stress e depressão. Desta forma, é importante debruçarmo-nos na influência do exercício físico sobre estas dimensões (ansiedade, depressão e stress).

Para Caspersen et al. (1985) o exercício físico, define-se como uma atividade física organizada, estruturada e repetitiva com o objetivo de melhoria e manutenção da condição física e da própria saúde.

Na análise de Veigas e Gonçalves (2009) nos dias atuais, a qualidade de vida da sociedade é condicionada por imensos fatores, destaca-se o meio envolvente, a situação socioeconómica, a família, o trabalho, entre outras. Apesar de ser dependente destes fatores, a prática regular de exercício físico acaba por se revelar tremendamente útil, quer na saúde física, quer mental. Alguns estudos, afirmam que níveis mais baixos de depressão e ansiedade estão relacionados com a prática de exercício físico, e a falta do mesmo torna-se um fator para a manifestação da ansiedade e depressão (Doyne, 1987 e Ross e Hayes, 1988 citado por Godoy, 2002).

Para Godoy (2002) os efeitos do exercício físico, assumem um efeito positivo na redução de ansiedade e depressão, melhoram a sensação de bem-estar e diminuem os estados de tensão. Na análise de Araújo et al. (2007) há uma significância na prática regular de exercício físico, pois acaba por provocar efeitos antidepressivos, no combate ao stress e ansiedade, tendo um efeito positivo na saúde física e mental.

Ansiedade, Depressão e Stress

Segundo Castillo et al. (2000) definem a ansiedade como um sentimento desagradável, derivado de uma sensação de medo pelo desconhecido. Sabe-se de antemão que a adolescência é uma fase inconstante, onde o surgimento de uma panóplia de adversidades, necessitam de uma tomada de decisão da parte do adolescente. Batista e Sisto (2005) referem que esta tomada de decisão, coloca o adolescente em constante estado de alerta, no sentido de determinar o futuro, através da escolha de uma profissão, da definição sexual, da conquista à

independência, entre outras. É visível as diferenças nos diferentes sintomas de acordo com o sexo e a faixa etária. (Soares & Martins, 2010)

Através da análise de Qi et al. (2020), verificou-se um pico de níveis de ansiedade durante a pandemia, considerando que os jovens com dificuldades de relacionamento tornaram-se mais suscetíveis à obtenção de transtornos de ansiedade.

Vaz Serra (1994) caracteriza uma pessoa deprimida, pela inaptidão que o sujeito vive demonstrando-se infeliz, desanimado e receoso. Mais do que toda esta tristeza, associada a esta sintomatologia, a depressão influencia a forma como encaramos o dia-a-dia. Desta maneira, pessoas que apresentam níveis de depressão antes da fase pandémica, revelam dificuldades em lidar com a mesma durante a *COVID-19*. Grolli et al. (2017) refere que a instabilidade emocional, manifesta-se como um dos fatores para a propensão de ganho de níveis de stress e depressão.

O stress apresenta-se como preditor à depressão, assumindo-se como uma característica de ameaça, sobre o que aconteceu ou poderá acontecer, inquietando o nosso equilíbrio emocional. Concordando com Carneiro (2020) a maioria das pessoas sente um stress diário, que facilmente poderá afetar a qualidade de vida, no entanto, não chega a extremismos de provocar patologia. Segundo o mesmo autor, refere que os períodos pandémicos são assinalados por incertezas, que geram stress. Um estudo conduzido em Hong Kong por McAlonan et al. (2005) demonstrou a presença de stress como resposta à pandemia.

Face a este período de desafios constantes, é fundamental refletir sobre todas as questões de saúde, de forma a travar quaisquer possíveis progressões de patologias. É de salientar que poucos estudos exploram os impactos da pandemia na saúde mental dos adolescentes, a nível da ansiedade, depressão e stress.

Objetivo do Estudo

Objetivo Geral:

Com este estudo, o que se pretende estudar é a relação entre cinco variáveis, sendo elas a prática de exercício físico antes e atualmente face à pandemia, a variação de peso corporal entre dois instantes, a depressão, a ansiedade e o stress. Interpretando as relações entre as mesmas, pretende-se, assim, confrontar os resultados obtidos com as teorias de alguns autores que mencionei na introdução, e verificar se as conclusões por eles retiradas se confirmam para a população que estudei.

Objetivos Específicos:

Dentro das relações entre as variáveis, há aquelas que têm obrigatoriamente de ser estudadas. O que o meu estudo pretende, essencialmente, é estudar as variáveis depressão, ansiedade e stress segundo a escala *EADS-21*, e de que maneira estas são influenciadas pela mudança abrupta no quotidiano dos alunos.

Assim, e tendo em conta o tempo que os alunos estiveram confinados, o que se pretende analisar é em que medida a variação de peso corporal e a prática de exercício físico tiveram um efeito nas três variáveis que descrevem o estado psicológico dos alunos.

Para além disso, outros dos objetivos específicos é estudar em que medida a prática de exercício físico impacta a variação de peso corporal. Para prosseguir estes testes, serão realizados vários modelos estatísticos, os quais serão explicados nos próximos capítulos.

Metodologia

Participantes

Os participantes pertencem à turma 12ºano. Esta era uma turma heterógena, sendo 15 alunos do sexo masculino e 13 do sexo feminino. As idades são compreendidas entre os 17-19 anos, sendo a média de idades 17,25.

O presente estudo foi aplicado na escola secundária do concelho de Guimarães. Esta é uma das escolas cooperantes no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A investigação foi conduzida no final do 2º período, pela professora estagiária.

Desenho de Estudo, Procedimentos e Instrumento de Recolha de Dados

O estudo apresentado nas próximas páginas é de natureza transversal. Isso significa, segundo Bryman (2016) que todos os dados foram recolhidos num único momento do tempo para construir as variáveis a utilizar, e, por isso, as mesmas designam-se por variáveis de corte transversal. Este tipo de variáveis são as mais indicadas para prosseguir este estudo, já que o que se pretende estudar são determinadas características da população, como condições físicas e psicológicas num determinado momento do tempo, bem como a sua interação.

Para dar início ao estudo foi necessário proceder à recolha do consentimento informado dos participantes assinados pelos seus representantes legais. Foi então aplicado o questionário para perceber a influência da *COVID-19* na dimensão comportamental: ***A sua prática de atividade física ANTES da pandemia COVID-19 e a prática ATUAL são semelhantes?*** As respostas serão dadas de acordo com opção de escolha múltipla, à qual não será atribuída qualquer tipo de cotação: *A minha prática de atividade física diminuiu; A minha prática de atividade física aumentou; A minha prática de atividade física manteve-se igual; A minha prática de atividade física manteve-se semelhante com algumas adaptações.* E na dimensão física: Insira o seu peso (kg) na época ANTERIOR ao início da pandemia do COVID-19; a resposta é aberta de opção curta.

O questionário também avaliou a Ansiedade, o Stress e a Depressão, segundo a Escala de Depressão Ansiedade e Stress, por Pais-Ribeiro et al. (2004) resultado da adaptação portuguesa da escala original *Depression, Anxiety Stress Scale – 21 version* (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995).

O questionário consistiu num autorrelato, composto por 21 questões, que se dividem em três escalas para as componentes em estudo: Depressão (7 afirmações, ex: “Não consegui sentir nenhum sentimento positivo”); Ansiedade (7 afirmações, ex: “Senti dificuldades em respirar”) e Stress (7 afirmações, ex: “Dei por mim agitado”) As respostas são dadas numa escala 0-3 (que exerce o mesmo valor por cotação): Não se aplicou nada a mim = 0; aplicou-se a mim algumas vezes= 1; aplicou-se a mim de muitas vezes= 2; aplicou-se a mim a maior parte das vezes = 3. O número total a ser cotado por escalas deverá constar entre 0 a 21.Os resultados obtidos para cada escala bem como para o score global, deverão ser multiplicados por 2, de forma a obedecer aos valores referência, que permitem categorizar os dados como: normal (0-77); leve (78-86), moderado (87-94); severo (95-97); extremamente severo (98-100).

Análise de Dados

Os dados referentes às variáveis estudadas (ansiedade, depressão, stress, variação de peso corporal e nível de atividade física) foram recolhidos através de questionários realizados no *Google Forms* e posteriormente transferidos para o *Microsoft Excel*. Depois de tratados, os mesmos dados foram analisados recorrendo o *Software IBM SPSS Statistics 27*. Para descrever a amostra, foi realizado o cálculo de medidas descritivas (médias e desvios-padrão), com vista a fornecer uma visão sobre os dados tratados. De seguida foram calculados os valores percentuais e expostos os valores de referência para os níveis da *EADS-21* individual, sendo o objetivo fornecer uma visão mais detalhada sobre o estado mental (de cada aluno e de cada género) da amostra estudada, onde se verificou maiores níveis de sintomatologias no sexo feminino. Realizou-se a comparação entre as médias e os desvios-padrão dos níveis de ansiedade, depressão e stress, bem como da variação de peso corporal para a população total, verificando-se que os valores da variação de peso corporal evidenciam uma dispersão extremamente elevada em torno da média, enquanto as restantes variáveis apresentam dispersões mais comedidas. De seguida, e para terminar, procedeu-se à construção de quatro regressões lineares, tal como

explicado nos objetivos específicos, para estudar a relação entre as variáveis, e perceber de que maneira e com que intensidade umas são influenciadas por outras. Os resultados obtidos serão explicados no final do estudo.

Apresentação e Discussão dos Resultados

A tabela 1 apresenta os dados percentuais em que é visível que mais de metade da turma aumentou o peso (53,57%), sendo que 21,43% mantiveram o mesmo peso, e apenas 25% viram o seu peso reduzir.

Estes dados evidenciam, de facto, uma preponderância para o aumento de peso por parte dos alunos durante esta fase, comprova por uma média de variação de 0,95 kg por aluno.

Tabela 4- Dados dos Alunos da Variação de Peso Corporal

Dados	Número de alunos	28	100%
	Aumentaram o peso corporal	15	53,57%
	Diminuíram o peso corporal	7	25%
	Mantiveram o peso corporal	6	21,43%
	Média variação peso corporal	0,95 kg	

A tabela 2 representa os valores de referência para os níveis da EADS – 21 individual, bem como os resultados obtidos através do questionário. De acordo com os dados obtidos no inquérito, foram identificados 24 alunos (85,71%) no nível normal, 1 aluno no nível leve (3,57%), 1 aluno no nível moderado (3,57%) e, por último, 2 alunos no nível extremamente severo (7,14%). Para além do exposto, podem-se observar diferenças claras quando comparados os sexos. Averiguou-se que apenas no sexo feminino há alunas que se inserem nos níveis leve, severo e extremamente severo, ao contrário do sexo

masculino, em que todos se incluem no nível normal. Deste modo, a população pertencente ao sexo feminino apresenta diferenças clara, sendo mais afetada perante os acontecimentos que são objeto de estudo. Germain e Marcotte (2016) através de uma investigação com alunos do ensino secundário, identificaram que o sexo feminino apresenta sintomas mais elevados depressão e ansiedade do que o sexo masculino.

Tabela 5- Referência EADS-21 valores individuais e resultados

	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo
Valores referência	0-77	78-86	87-94	95-97	98-100
Valores obtidos	24	1	1	0	2
Masculino (n=15)	15	0	0	0	0
Feminino (n=14)	9	1	1	1	2

De seguida, são apresentadas duas tabelas: a primeira mostra os valores de referência para os níveis da EADS – 21 da população como um todo; a segunda com os valores efetivos da população extraídos a partir dos questionários. Para atingir o valor "Média Total" da variável "Ansiedade", foi necessário somar os números correspondentes às respostas dos 28 alunos às 7 questões referentes à categoria desta variável, e, de seguida, dividir esse valor pelos mesmos 28 alunos, e, por fim, multiplicar esse valor por 2. O mesmo processo foi repetido para as variáveis "Depressão" e "Stress".

Quanto às outras 3 categorias de médias ("média aumentou peso", "média manteve peso", "média diminuiu peso"), as variáveis "Ansiedade", "Depressão" e "Stress", foram obtidas pelo mesmo método explicado no parágrafo anterior, mas utilizando apenas os alunos que: 1) aumentaram de peso corporal do momento inicial para o final; 2) mantiveram o peso corporal do momento inicial para o final; 3) diminuíram o peso corporal do momento inicial para o final. Assim, várias conclusões se podem retirar quanto aos valores expostos na tabela em baixo.

Para a população total, foram obtidos valores de stress normais, ou seja, não há nada de relevante a assinalar, valores de depressão leves, o que significa que há pequenos indícios de depressão na população, e níveis de ansiedade moderados, sendo esta a variável com o resultado mais negativo, das três.

Para a população que aumentou o peso corporal, assinalam-se os mesmos níveis por categoria, ou seja, para o stress, depressão e ansiedade assinalam-se níveis normal, leve e moderado, respetivamente.

Para a população que manteve o peso corporal assinala-se o nível normal em todas as variáveis, e em valor bastante baixo, o que demonstra que este foi o segmento da população menos afetado.

Para a população que diminuiu o peso corporal, é de referir que os níveis de stress também se mantiveram normais, mas a ansiedade e depressão subiram para níveis moderados.

Com estes resultados, pode-se concluir que os alunos mais afetados psicologicamente são aqueles que acabaram por ver o seu peso corporal diminuir, seguindo-se aqueles que aumentaram de peso corporal, e, por último, os que mantiveram o seu peso, que parecem não ter sido afetados psicologicamente.

Tabela 6-Referência EADS-21

	<i>Ansiedade</i>	<i>Depressão</i>	<i>Stress</i>
<i>Normal</i>	0-7	0-9	0-14
<i>Leve</i>	8-9	10-13	15-18
<i>Moderado</i>	10-14	14-20	19-25
<i>Severo</i>	15-19	21-27	26-33
<i>Extremamente Severo</i>	20+	28+	34+

Tabela 7- EADS-21 vs Variação de Peso Corporal

EADS - 21	<i>Média Total</i>	<i>Média aumento peso</i>	<i>Média manteve peso</i>	<i>Média diminuiu peso</i>
Ansiedade	10	11,73	4,33	12
Depressão	11	12,13	3	15,14
Stress	12	13,47	8,67	12

A tabela seguinte representa as médias e os desvios-padrão das variáveis explicadas. Um desvio padrão elevado, significa que existe muita dispersão de resultados em torno da média, enquanto um desvio padrão baixo evidencia o contrário. Como se pode ver na tabela, a variável stress tem uma média de 12 e um desvio padrão de 6,77, o que significa uma elevada dispersão populacional. A mesma conclusão se pode retirar para a variável ansiedade (média de 10 e desvio padrão de 5,32) e depressão (média de 11 e desvio padrão de 5,36). No entanto, é de notar que a variação peso corporal tem uma média de 0,95 e um desvio padrão de 3,82, o que evidencia uma dispersão da população extremamente elevada. Isto significa que as variações de peso entre os alunos são muito diversificadas.

Tabela 8- Médias e Desvios-Padrão

	Ansiedade	Depressão	Stress	Variação Peso Corporal
Média	10	11	12	0,95
Desvio Padrão	5,32	5,36	6,77	3,82

A tabela seguinte, apresenta a média das respostas, cotadas de 1 a 4 em função de cada pergunta, sendo o 1 a resposta mais positiva e o 4 a mais

negativo. Sendo que para a primeira questão: “A sua prática de atividade física ANTES da pandemia COVID-19 e a prática ATUAL são semelhantes? A média obtida de 2,75 significa que a prática da atividade física não sofreu grandes alterações, mantendo-se igual, antes e atualmente. Para a questão: “Os seus níveis de stress ANTES da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE são semelhantes?” foi alcançada uma média de 1,96 que corrobora com a questão de que a amostra se sente menos stressada. A questão: “ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido ansioso?” concluiu-se que a população não se sente tão ansiosa atualmente, e por fim, à questão: “ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido deprimido?” a média de resposta é de 1,54, ou seja, a depressão antes e atualmente foi nula.

Tabela 9- Média Questões sobre a Influência da COVID-19

Questões	Respostas	Média
A sua prática de atividade física ANTES da pandemia COVID-19 e a prática ATUAL são semelhantes?	1-A minha prática de atividade física aumentou; 2-A minha prática de atividade física manteve-se semelhante com algumas adaptações; 3-A minha prática de atividade física manteve-se igual; 4-A minha prática de atividade física diminuiu;	2,75
Os seus níveis de stress ANTES da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE são semelhantes?	1-Não sinto qualquer tipo de stress nem antes nem atualmente; 2-Sinto-me menos stressado/a; 3-Sinto níveis de stress semelhantes; 4-Sinto-me mais stressado;	1,96
ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido ansioso?	1-Não me sinto ansioso nem antes nem atualmente 2-Sinto-me menos ansioso/a 3-Sinto níveis de ansiedade semelhantes 4-Sinto-me mais ansioso/a	2,21
ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido deprimido?	1-Não me sinto deprimido nem antes nem atualmente; 2-Sinto-me menos deprimido/a	1,54

	3-Sinto-me igualmente deprimido/a	
	4-Sinto-me mais deprimido/a	

A tabela em baixo está construída da seguinte maneira: nas colunas, são apresentadas as variáveis dependentes (Stress, Ansiedade, Depressão e Variação Peso Corporal), sendo que, para cada uma, foi feita uma regressão linear com algumas variáveis explicativas, que se encontram representadas nas linhas. Cada coluna representa um modelo, sendo que, as células em branco representam as variáveis não incluídas para explicar os respetivos modelos.

Como se pode verificar, apenas o modelo que explica a variável depressão é estatisticamente significativo, sendo que os restantes modelos não o são, bem como nenhuma das variáveis que os compõe. Ainda assim, após esta tabela, irá ser feita uma análise a cada um dos modelos, tendo em conta os coeficientes das variáveis explicativas.

Tabela 10- Variáveis Dependentes e Predictoras

	Variáveis Dependentes								
		Stress		Ansiedade		Depressão		Variação Peso Corporal	
		β	p-value	β	p-value	β	p-value	β	p-value
Variáveis Predictoras	Variação Peso Corporal	-0,216	0,292	-0,222	0,265	-0,269	0,094	-	-
	A sua prática de atividade física ANTES da pandemia COVID-19 e a prática ATUAL são semelhantes?	-0,022	0,913	0,058	0,058	0,182	0,249	-0,053	0,539
	Os seus níveis de stress ANTES da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE são semelhantes?	0,212	0,312	-	-	-	-	-	-
	ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido ansioso?	-	-	0,222	0,269	-	-	-	-

	ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido deprimido?	-	-	-	-	0,519	0,003	-	-
	R Quadrado	0,074		0,094		0,441		0,003	
	Estatística F	0,596		0,49		0,003		0,79	

Variável Explicada – Stress: Com um R quadrado de 0,074 o modelo tem um baixo teor explicativo da variável dependente. Para além disso, o modelo não é estatisticamente significativo, bem como nenhuma das variáveis. Ainda assim, o que se pretende estudar é a relação entre os níveis de stress, variação do peso corporal, e atividade física, antes e depois da pandemia com o nível atual de stress sentido pelos alunos. Segundo o modelo, apesar de as variáveis terem um *p-value* superior a 0,05 (ou seja, nenhuma delas é estatisticamente significativa), pode-se aferir que a prática da atividade física pouco impacta o aumento ou diminuição de stress, por estar muito próximo de zero, enquanto o aumento do nível de stress do pré pandemia para o pós pandemia leva, como seria de esperar, a níveis superiores de stress (ainda que o preditor tenha um peso relativamente baixo – 0,212). A variação do peso corporal está negativamente ligada ao stress, o que significa que aumentos de peso corporal, segundo o modelo, provocam um decréscimo no nível de stress.

Variável Explicada – Ansiedade: Com um R quadrado de 0,094 o modelo tem um baixo teor explicativo da variável dependente. Para além disso, o modelo não é estatisticamente significativo, bem como nenhuma das variáveis. Ainda assim, o que se pretende estudar é a relação entre os níveis de ansiedade, variação de peso corporal, e atividade física, antes e depois da pandemia, com o nível atual de ansiedade sentido pelos alunos. Segundo o modelo, apesar de as variáveis terem um *p-value* superior a 0,05 (ou seja, não são estatisticamente significativas), pode-se aferir que a prática da atividade física pouco impacta o aumento ou diminuição de ansiedade, por estar muito próximo de zero, enquanto o aumento do nível de ansiedade do pré pandemia para o pós pandemia leva, como seria de esperar, a níveis superiores da variável ansiedade (ainda que o preditor tenha um peso relativamente baixo – 0,222). A variação do peso corporal está negativamente ligada à ansiedade, o que significa que aumentos de peso

corporal, segundo o modelo, provocam um decréscimo no nível de ansiedade, tal como com o stress.

Variável Explicada – Depressão: Com um R quadrado de 0,441 o modelo tem um moderado teor explicativo da variável dependente. Para além disso, o modelo é estatisticamente significativo ($F=0,003$) bem como a variável “ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido deprimido?” (com um $p=0,003$). Assim, o que se pretende estudar é a relação entre os níveis de depressão, variação de peso corporal, e atividade física, antes e depois da pandemia, com o nível atual de depressão sentido pelos alunos. Segundo o modelo, apesar de quase todas as variáveis terem um *p-value* superior a 0,05 (ou seja, excetuando a variável referida em cima, todas as outras não são estatisticamente significativas), e embora a variável “variação peso corporal” apresente um resultado quase significativo, pode-se aferir: que a atividade física pouco impacta o aumento ou diminuição de depressão, por estar muito próximo de zero, se bem que tem um peso maior do que nos modelos anteriores; o aumento do nível de depressão do pré pandemia para o pós pandemia leva, como seria de esperar, a níveis superiores de depressão (e, aqui, o preditor tem um peso considerável – 0,519). Grolli et al. (2017) através de um estudo descritivo com objetivo de identificar sintomas depressivos em adolescentes, afirmam que dada a vulnerabilidade emocional da fase da adolescência, este tornou-se um momento propício ao aparecimento de sintomas relacionados com a depressão.

A variação do peso corporal está negativamente ligada à depressão, o que significa que aumentos de peso corporal, segundo o modelo, provocam um decréscimo no nível de depressão.

Variável Explicada – Variação Peso Corporal: Um R quadrado de 0,003 diz-nos que a capacidade de este modelo explicar a variável dependente é praticamente nula. Ainda assim, analisando, pode-se verificar que a variação da prática de atividade física tem uma influência quase nula na variação do peso corporal.

Os resultados estão em linha com os dados analisados no capítulo anterior. De acordo com a tabela EADS-21 construída, os alunos que viram o

seu peso diminuir são aqueles mais afetados psicologicamente, em termos das variáveis ansiedade, depressão e stress. Ora, como os modelos demonstram, em média, uma variação de peso corporal positiva leva a um decréscimo destas três variáveis, o que, de algum modo, corrobora a análise feita na tabela referida, já que, no total da população, cerca de metade dos alunos aumentaram o seu peso corporal e com isso evidenciaram melhores resultados a nível psicológico do que aqueles que o viram diminuir.

Para além disso, nestes modelos, a variável que testa o aumento ou diminuição da prática de exercício físico não parece ter uma grande relevância nos fatores psicológicos, sendo esse papel mais assumido pela variação de peso corporal. Também, segundo o último modelo, a variação prática de atividade física não influencia, praticamente, a variação de peso corporal dos alunos, o que corrobora a evidência da frase anterior

Conclusões

Com o objetivo de identificar de que forma a prática de atividade física e a variação de peso corporal influenciaram os níveis de Ansiedade, Stress e Depressão, construíram-se os modelos expostos em cima. Os resultados demonstram, contudo, que a prática de atividade física não tem um impacto relevante na mitigação da Ansiedade, Stress e Depressão nos alunos. Ao invés disso, a variação de peso corporal tem um maior efeito na redução das mesmas condições psicológicas, sendo que, peculiarmente, um aumento do peso corporal, em média, provoca uma diminuição dos níveis de Depressão, conforme ficou comprovado no modelo que estudou esta variável. Esta conclusão, apesar de parecer estranha, justifica-se pelos valores obtidos. De facto, cerca de metade dos alunos viram o seu peso aumentar, e, como comprovado pela tabela que contém os valores da escala EADS-21, os alunos que viram o seu peso diminuir denotam resultados psicológicos piores do que aqueles que viram o seu peso aumentar. Para além disso, em média, os alunos que diminuíram de peso atingiram níveis moderados de depressão, o maior valor obtido no estudo.

Os resultados obtidos não são, na sua maioria, condizentes com os estudos realizados pelos vários autores mencionados na introdução. Por um

lado, segundo Neumann et al. (2020) os hábitos alimentares pouco regrados, provocados pelo elevado tempo confinado, levam a uma influência negativa na saúde mental dos jovens, o que, efetivamente, se verifica para os alunos que reduzem de peso, mas não tanto para os que aumentam.

Por outro lado, segundo Cossenza e Carvalho (1997), a atividade física tem um papel importante para libertar tensões, frustrações e emoções. Ainda segundo Veigas e Gonçalves (2009) e Godoy (2002) a prática de exercício físico tem um papel preponderante na melhoria da saúde mental e física e na redução da ansiedade e depressão. No entanto, os resultados do meu estudo não vão de encontro a estas conclusões, o que demonstra uma discrepância entre o que os autores teorizam e a realidade da população que estudei.

Por último, creio que a principal limitação do meu estudo, e que terá conduzido a estes resultados, terá sido o reduzido número da população estudada, o que pode influenciar o resultado, de uma maneira muito específica. Para além disso, o facto de a população advir toda do mesmo meio social, também é uma limitação à recolha de resultados que pudessem ir mais de encontro às teorias dos autores que analisei

Referências Bibliográficas

- Araújo, S. R. C. d., Mello, M. T. d., & Leite, J. R. (2007). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 29, 164-171.
- Batista, M. A., & Sisto, F. F. (2005). A study of an anxiety scale for adolescents. *Estud. psicol.*, 347-354.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*: Oxford university press.
- Carneiro, A. C. B. (2020). Impactos da COVID-19 em jovens adultos: o papel moderador da satisfação com o suporte social na relação entre stress e comportamentos de risco. Lisboa: de Estágio apresentado a Instituto Universitário de Lisboa.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131.

- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.
- Cossenza, C. E., & Carvalho, N. (1997). *Personal training para grupos especiais* (Vol.8): Sprint.
- Donida, G. C. C., Pavoni, R. F., Sangalette, B. S., Tabaquim, M. d. L. M., & Toledo, G. L. (2021). Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 9201-9218.
- Germain, F., & Marcotte, D. (2016). Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes. *Adolescência e Saúde*, 13(1), 19-28.
- Godoy, R. F. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, 8(2), 7-15.
- Grolli, V., Wagner, M. F., & Dalbosco, S. N. P. (2017). Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 87-103.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- McAlonan, G. M., Lee, A. M., Cheung, V., Wong, J. W., & Chua, S. E. (2005). Psychological morbidity related to the SARS outbreak in Hong Kong. *Psychological medicine*, 35(3), 459-461.
- Neumann, A., Kalfels, F., Schmalz, F., da Rosa, R. L., & Pinto, L. (2020). IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 SOBRE A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. In (pp. 56-66).
- OMS. (2002). *Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. OMS Genebra. Relatório de Estágio apresentado a

- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade Depressão e Stress de Lovibond e Lovibond. *Psycologica*, 36, 235-246.
- Qi, H., Liu, R., Chen, X., Yuan, X. F., Li, Y. Q., Huang, H. H., Zheng, Y., & Wang, G. (2020). Prevalence of anxiety and associated factors for Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak. *Psychiatry clinical neurosciences*.
- Soares, A. B., & Martins, J. S. R. (2010). Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. *Paidéia*, 20, 57-62.
- Vaz Serra, A. (1994). Inventário de avaliação clínica da depressão. *Edição Psiquiatria Clínica*.
- Veigas, J., & Gonçalves, M. (2009). A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Portal dos Psicólogos*, 1-19.

5. Considerações Finais

5.1- Qual o futuro desta borboleta?

O ano transato foi, a todos os níveis, marcado por uma alteração do quotidiano das pessoas, devido ao surgimento da pandemia COVID-19. Todos os planos que haviam sido feitos, até à data, tiveram de ser forçosamente adiados ou cancelados por uma condicionante impossível de ser contornada por qualquer pessoa.

O facto de a pandemia ter surgido obrigou-me, paralelamente a todas as outras pessoas, a fazer alterações na minha vida, e o meu estágio não foi exceção. Tudo, ou a maioria daquilo que havia planeado para o mesmo, teve de ser modificado consoante as novas condicionantes, desde alunos impossibilitados de comparecer às aulas, ou também lecionar aulas online, o que provocou constantes alterações no programa de estágio e também na maneira como o vivi. Claro que, nem tudo é mau, e o aparecimento destas restrições ao estágio fizeram com que despoletasse outras capacidades em mim mesma, como a capacidade de renovar planeamentos de aulas, a capacidade de inovar, de arranjar novas maneiras de cativar os alunos, e tudo isso são capacidades que desenvolvi, apenas por me encontrar, no momento de estágio, a defrontar uma fase tão estranha e peculiar como esta em que nos encontramos.

Na verdade, a profissão docente é, possivelmente, das mais desafiantes que se podem encontrar. O facto de termos a responsabilidade de ensinar os mais jovens obriga-nos a renovar o nosso espírito constantemente, a aprender continuamente, e a ensinar cada vez melhor, munindo-os de conhecimento mas também de vontade de conhecer, ensinando-os a respeitar, abraçar e aprender com as diferenças, mas também dotá-los de capacidade para explicar a outros estes conceitos, pois um professor tem a obrigação de transmitir os melhores valores, educação, princípios e conhecimentos aos seus alunos, visto ser um pilar fundamental na base da sociedade em que vivemos, e na cada vez melhor sociedade que todos almejamos construir para o futuro.

Ainda assim, após esta fase, espero, como, creio, todos nós, que o futuro nos reserve a normalidade a que estávamos habituados, e que os planos que foram colocados em pausa possam voltar a fazer sentido, e que se possa voltar

a lecionar como sempre, ensinando, mas também acarinhando os alunos, estando ao lado deles, brindando-os com o melhor de mim, na esperança de retirar o melhor que eles têm, para tornar o seu futuro ainda mais brilhante.

6. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2005). *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*: Porto Editora.
- Andrade, C., & Costella, R. (2020). As Dimensões Pessoais e Profissionais na Construção Identitária dos professores de Geografia. *Revista Brasileira de Educação em Geografia*, 10(19), 345-363. doi:10.46789/edugeo.v10i19.694
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de educação física *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.
- Barros Leal, R. (2005). Planejamento de ensino: peculiaridades significativas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37(3). doi:10.35362/rie3732705
- Batista, P., & Leite Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 33-52).
- Batista, P., Leite Queirós, P., & Braga Santos Graça, A. (2014a). *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física*. Porto.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro de educação física. In *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 29-43).
- Batista, P., Silveira, G., & Pereira, A. (2014b). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2014, 353-375. doi:10.5628/rpcd.14.S1A.353
- Beijaard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 107-128. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tate.2003.07.001>
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J., Garcia, R., & Braga Santos Graça, A. (1999). *Contextos da pedagogia do desporto : perspectivas e problemáticas*. Lisboa.

- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*(23), 77-93.
- Cardoso, I., Batista, P., & Amândio, G. (2016). A IDENTIDADE DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM PROCESSO SIMULTANEAMENTE BIOGRÁFICO E RELACIONAL. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 22, 523. doi:10.22456/1982-8918.54129
- Cortesão, L. (2002). *Formas de ensinar, formas de avaliar: breve análise de práticas correntes de avaliação*.
- Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação em revista*, 11(2).
- Curtner-Smith, M. D., Hastie, P. A., & Kinchin, G. D. (2008). Influence of occupational socialization on beginning teachers’ interpretation and delivery of sport education. *Sport, Education and Society*, 13(1), 97-117. doi:10.1080/13573320701780779
- Dubar, C. (1997). *A Socialização: construção das identidades sociais e profissionais*, . Porto: Porto Editora.
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*.
- Faria, E. T. (2004). O professor e as novas tecnologias. *Ser professor*, 4, 57-72.
- Flores, M.-A. (1999). *(Des)ilusões e paradoxos : a entrada na carreira na perspectiva dos professores neófitos*. Comunicação apresentada.
- Freire, A. M. (2001). Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos. *Colóquio: modelos e práticas de formação inicial de professores, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal*
- Freire, P. (1999). Educação como prática da liberdade. 27ª. Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Frontoura, C. C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico*. Relatório de Estágio apresentado a

- García, C. M. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Revista de ciências da educação*, 8, 7-22.
- Gelati, F. C. (2010). A escola como instituição socialmente construída. *Roteiro*, 34(1), 79-92.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 87-108.
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). A socialização antecipatória para a profissão docente: estudo com estudantes de Educação Física. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, XXVIII, 167-192.
- Gonçalves, C. A. (2017). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*(2-3), 75-87.
- Lima, M. (2007). As concepções/crenças de professores e o desenvolvimento profissional: uma perspectiva autobiográfica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(7). doi:10.35362/rie4372292
- Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. *Revista de Ciências da Educação*(8), 7-22.
- Matos, Z. (2012). Educação Física na Escola: da necessidade da formação aos objetivos e conteúdos formativos. In I. Mesquita & J.Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 157-190). Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.
- Menegolla, M., Sant'anna, & Mesquita, I. (2001). *Por que planejar? Como planejar?* Petrópolis: RJ: Vozes.
- Mesquita, & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68).
- Mesquita, E. d. C. (2016). Formação inicial, profissão docente e competências para a docência: a visão dos futuros professores. 2016, 2(1). doi:10.34620/eduser.v2i1.15
- Monteiro, A. d. R. (2017). A Educação como necessidade: questão antropológica da educabilidade. In E. Piaget (Ed.), *Uma teoria da Educação*. .

- Neumann, A., Kalfels, F., Schmalz, F., da Rosa, R. L., & Pinto, L. (2020). IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 SOBRE A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. In (pp. 56-66).
- Nóvoa, A. (2008). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Lisboa: Universidade de Lisboa*.
- Oliveira, V. (2007). Em que espelhos andamos nos projetando? Entre representações e saberes - o professor universitario. *Revista Iberoamericana de Educación, 43*(4).
- Ristow, L., Backes, A., Bianchessi, D., Brasil, V., da Rosa, R., Cardoso, J., & Ramos, V. (2020). Comunidade de prática na formação e desenvolvimento profissional na educação física: uma metassíntese. *Caderno de Educação Física e Esporte, 18*, 1-7. doi:10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p1-7
- Rodrigues, A. L., Tomás Vargues Patrocínio, J., Ribeiro, A., & Couto, S. (2016). O papel do professor cooperante na formação inicial de professores. *INCTE , 1º Encontro Internacional de Formação na Docência*, 552-560.
- Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Valores e expectativas dos professores-estagiários. *Millenium - Revista do Instituto Politécnico de Viseu, 3*, 155-172.
- Roldão, M. d. C. (1995). O director de turma e a gestão curricular. *Lisboa: Instituto de Inovação Educacional*
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. *Pedagogia do Desporto, 69-122*.
- Savater, F. (1997). A Aprendizagem Humana. In E. Presença (Ed.), *O valor de Educar. Lisboa*.
- Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work? *Journal of physical education, recreation dance, 69*(4), 18.
- Simões, M. A. F. (2008). *Início da carreira docente: Desafios e dificuldades*. Universidade Aberta. Relatorio de Estagio apresentado a
- Vieira, F. (1993). *Supervisão: uma prática reflexiva de formação de professores*.

Wenger, E. (1998). Communities of practice: Learning, meaning and identity.
Cambridg University Press, 6(2), 185-194. doi:10.1023/A:1023947624004

7. ANEXOS

Anexo 1- Modelo Organigrama 1º período



ADJUNTO DO RECTOR
FRANCISCO DE HOLANDA



Organigrama 1º Período – 12º CSE1

Dia	Espaço
17 de setembro (Quinta-feira)	AP
22 de setembro (Terça-feira)	P2
24 de setembro (Quinta-feira)	P2
29 de setembro (Terça-feira)	A3
1 de outubro (Quinta-feira)	A3
6 de outubro (Terça-feira)	AP
8 de outubro (Quinta-feira)	AP
13 de outubro (Terça-feira)	P1
15 de outubro (Quinta-feira)	P1
20 de outubro (Terça-feira)	AE
22 de outubro (Quinta-feira)	AE
27 de outubro (Terça-feira)	P2
29 de outubro (Quinta-feira)	P2
3 de novembro (Terça-feira)	A3
5 de novembro (Quinta-feira)	A3
10 de novembro (Terça-feira)	AP
12 de novembro (Quinta-feira)	AP
17 de novembro (Terça-feira)	P1
19 de novembro (Quinta-feira)	P1
24 de novembro (Terça-feira)	AE
26 de novembro (Quinta-feira)	AE
1 de dezembro (Terça-feira)	P2
3 de dezembro (Quinta-feira)	P2
8 de dezembro (Terça-feira)	A3
10 de dezembro (Quinta-feira)	A3
15 de dezembro (Terça-feira)	AP
17 de dezembro (Quinta-feira)	AP

Espaço	Nº de Aulas
P1 e P2 = Pavilhão	9
A3 = Teórica	5
AP = Auditório P.	7
AE = Exterior	4

Legenda:

	setembro
	outubro
	novembro
	dezembro
	feriados



Anexo 2- Modelo Plano de Aula

Plano de Aula			
Docente:	Data:	Hora:	Duração: 90 minutos (45'+45')
Unidade Didática:			
Nº de alunos: 28	Aula nº:	Material:	
Local:		Espaço:	
Objetivo Geral da Aula:			
Função Didática:			
Observações:			



Parte da aula		Conteúdos	Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Crítérios de Êxito
Parte Inicial	I				

Parte Fundamental					
Parte Final					



Anexo 3- Modelo da Unidade Didática Andebol



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Nível 1		Nº Aulas		1	2	3	4	5
		Duração		90'	90'	90'	90'	90'
		Espaço		P1	P1	P1	P1	P1
		Dia		11/10	15/10	17/11	19/11	3/12
Técnico-tática individual	Ofensiva		Drible	AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	I/E	E	C	AVALIAÇÃO SUMATIVA
			Posição Base		I/E	E	C	
		Passo	Passo Ombro		I/E	E	E	
		Remate	Suspensão			I/E	E	
			Apoio		I/E	E	C	
			Finta		I/E	E	E	
			Deslocamentos		I/E	E	C	
Cultura Desportiva		Terminologia		x	x	x		
		História		x				

Educação Física
2020/2021



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Condições físicas	Cap. Condicionais	Força	x	x	x	x
		Flexibilidade	x	x	x	x
		Resistência	x	x	x	x
		Velocidade	x	x	x	x
	Cap. Coordenativas	Coordenação	x	x	x	x
		Equilíbrio	x	x	x	x
		Orientação Espacial	x	x	x	x
		Reação	x	x	x	x
Caraterísticas psicossociais	Assiduidade		PRESENTE EM TODAS AS AULAS			
	Pontualidade					
	Cooperação					
	Enteajuda					
	Fair Play					
	Empenho					
	Respeito					

Anexo 4- Ficha de Observação Atletismo

FICHA DE OBSERVAÇÃO

Observador: _____
Aluno: _____

Técnica de Corrida

	0	1	2	3
Shooting Baixo				
Apoio pelo terço anterior do pé				X
Subida ligeira do joelho				X
Tronco Direito				X
Coordenação MU/MS				X
Shooting Alto				
Apoio pelo terço anterior do pé				X
Elevação do joelho a 90º			X	
Tronco Direito			X	
Coordenação MU/MS				X
Shooting Marteleiro				
Apoio pelo terço anterior do pé				X
Flexão rápida da perna atrás			X	
Planta do pé na horizontal atrás				X
Tronco direito				X
Amplitude dos M				X
Corrida Saltada				
Elevada amplitude na passada				X
Movimento g/Os			X	
Tronco direito				X
Coordenação dos MU/MS				X

Legenda: 0: Não Realiza; 1: Realizada com muita dificuldade; 2: Realiza com alguma dificuldade 3: Realiza

Atletismo Física

Conteúdos	1	2	3
Bompa Incha			
O aluno, coordena os movimentos dos MI com os MS.			X
O aluno, salta no mesmo lugar para realizar o exercício.			X
Agachamento Isométrico			
O aluno, mantém as pernas paralelas.			X
O aluno, mantém o tronco encostado à parede.			X
O aluno, mantém a cabeça alinhada com o tronco.			X
Prancha			
O aluno, mantém o corpo estável.		X	
O aluno, consegue estabilizar o tronco, sem oscilações.		X	
O aluno, realiza o exercício com facilidade.		X	
Abdominal Bicicleta			
O aluno coordena o movimento dos MI com os MS.			X
O aluno, realiza o exercício com facilidade.			X
Flexões			
O aluno, levanta o corpo com os braços em total extensão;		X	
O aluno, consegue manter o corpo sempre alinhado.		X	
Lunge Afundo			
O aluno, mantém o tronco reto quando realiza o afundo.			X
O aluno, realiza a flexão de ambos os joelhos.			X
Burpees			
O aluno consegue realizar o exercício de forma rápida e eficaz.		X	
O aluno, não consegue passar para a posição de prancha com o corpo alinhado.		X	
O aluno volta para a posição vertical através de um salto explosivo.		X	
O aluno realiza com facilidade o exercício.		X	

Legenda: 1-Realiza com dificuldade 2-Realiza com alguma facilidade 3- Realiza com Facilidade

Anexo 5- Ficha de Aptidão Física

APTIDÃO FÍSICA II

TABATA

1. 8 rondas;
2. 20 segundos de trabalho;
3. 10 segundos de descanso;
4. Deves repetir esta sequência de exercícios 2x.

Exercício	Descrição
	FLEXÕES Levantar o corpo com os braços em extensão, mantendo o corpo direito.
	JUMPING JACKS Saber no mesmo lugar, os braços acompanham o movimento, elevando-se acima da cabeça.
	HEEL TOUCH ABS - Em decúbito dorsal, com as pernas flexidas a 90°; - Tocar alternadamente com as mãos nos calcanhares, inclinando o tronco para cada um dos lados.
	PRANCHA (UP-DOWN) - Em posição de prancha, manter a coluna reta. - Alternadamente colocamos o cotovelo no chão, com o apoio da mão contrária; - Devemos tentar estabilizar a anca, para não haver oscilações, para isso o abdominal deve estar sempre contraído.

	AGACHAMENTO COM SALTO - Quando as pernas estiverem em flexão, deves dar um salto, de modo a ficar com as pernas esticadas. - O tronco deve estar direito e o abdominal contraído.
	MOUNTAIN CLIMBERS - Posição de prancha, abdominal contraído; - Puxar os joelhos alternadamente ao peito; - Sem oscilações da anca.
	LOUNGE-ARFUNDO - Dar um passo em frente (cerca de um metro) com a perna direita, mantendo o abdominal contraído e o tronco direito; - Realizar a flexão de ambos os joelhos até estes atingirem um ângulo reto.
	BURPEES SEM FLEXÃO - O corpo mantém-se numa posição de prancha, com o abdominal contraído; - Puxamos os joelhos ao peito para o processo de impulsão; - No final damos um pequeno salto e voltamos à posição inicial.



Anexo 6- Planificação E@D

Nº e dia aula Sincrona	Objetivo da aula Área da Aptidão Física	Área do Conhecimento
1 (09 de fevereiro)	Introdução ao ensino por distância; Apresentação das tarefas - Aptidão Física	
2 (11 de fevereiro)	Apresentação das tarefas - Aptidão Física	
3 (16 de fevereiro)	Apresentação das tarefas - Aptidão Física	
4 (18 de fevereiro)	Área do Conhecimento - Comportamentos Aditivos + Tarefa Assíncrona AF- APP AGIT	
5 (23 de fevereiro)	Treino ~~Tabata e Kahoot~~	Questionários
6 (25 de fevereiro)	Apresentação das tarefas - Aptidão Física	



Nº e dia aula Sincrona	Objetivo da aula Área da Aptidão Física	Área do Conhecimento
7 (02 de março)	Desafio - Alimentação + Apresentação Nutricionista	
8 (4 de março)	Aplicação dos questionários sobre o Projeto de Investigação + Tarefa Assíncrona AGIT	
9 (9 de março)	Área do Conhecimento + Tarefa Assíncrona AF	Questionário 2
10 (11 de março)	Projeto "Embaixadores do ~~Awa~~ " + Webinar "Promoção de Um estilo de vida Saudável"	
11 (16 de março)	Desafio - ~~Skills~~ de várias modalidades + Tarefa Assíncrona AF	
12 (18 de março)	Dança (Desafio - Expressão Corporal)	
13 (23 de março)	Orientação online	
14 (25 de março)	Auto e ~~Hetero~~ Avaliação	

Anexo 7- Documento Auxiliador para Potenciar o Treino



COMO POTENCIAR O MEU TREINO?

Sabemos que nos devemos desafiar e superar para que hajam evoluções, é o que sucede também com o exercício físico, para que continue a existir uma constante evolução e que se consigam cada vez melhores resultados!

Fatores cruciais para potenciar o treino:

1. Definição de Objetivos;
2. Carga de Treino;
3. Descanso;
4. Alimentação;
5. Periodização.



Definição de Objetivos

- É importante que se estabeleçam objetivos a atingir;
- Estabelecer metas a atingir é fulcral para direcionar o planeamento de treino;
- Assim é gratificante ver a evolução, ou caso contrário para que possa haver uma reavaliação e perceber o porquê de não estar a atingir os objetivos e reestruturar o plano

Carga de Treino

- A carga é um meio de treino que exerce uma influência sobre o organismo, provocando novos estímulos. A componente de carga pode ser utilizada como intensidade e conduzir à fadiga que depois com o repouso e alimentação serão repostos os gastos de energia.

Portanto este é um fator crucial para potenciar o teu treino, assim:

- Deves colocar carga se achares que o exercício está demasiado "fácil";
- Podes passar para um nível mais avançado se achares que o mesmo é pouco exigente;
- Podes usar uma variante do exercício, para intensificar o teu treino.

Educação Física
2020/2021





Descanso

O treino provoca uma melhoria das capacidades levando os músculos à fadiga. Quando se treina determinado grupo muscular e se a carga e o número de repetições forem intensos, os músculos solicitados começam a perder capacidade funcional levando-os a um estado de fadiga, que serão recuperados com a alimentação e o repouso, que fará com que esses músculos, passado algum tempo, tenham um nível estrutural e um nível de força superior.

Sono

O sono com qualidade, é essencial para reparar e repor a energia gasta durante o dia e todos os fatores que o limitam são prejudiciais a nível físico e mental.

Alimentação Correta

A alimentação é um fator primordial no que toca ao treino e aumento de massa muscular. A alimentação é um dos pilares do treino!!

Periodização

O planeamento deve ser adequado a cada aluno, deve respeitar as limitações, condições e necessidades de cada um e é fundamental que exista uma periodização, ou seja, uma variação dos estímulos de treino num determinado período de tempo.



BOM TRABALHO!
Sara Guimarães

Educação Física
2020/2021



Anexo 8- Ficha de Registo Individual E@D

FICHA DE REGISTO

Nome									
Aulas	Frequência Cardíaca			Ingestão de Líquidos Diária (água, chá, sumo natural)			DESAFIO		Autoavaliação
	REPOUSO	APÓS EXERCÍCIO	1º APÓS	0,5L-1L	1L-1,5L	+1,5L	Abdominal	Flexões	
1							10	2	
2							15	4	
3							20	6	
4							25	8	
5							30	10	
6							35	12	
7							40	14	
8							45	16	
9							50	18	
10							55	20	
11							60	22	
12							65	24	
13							70	26	
14							75	28	



REGISTO PESSOAL

Aulas	Peso (kg)	IMC	Perímetro Abdominal (cm)
1			
7			
14			

**NON
STOP!**



Anexo 9- Modelo do Plano de Treino

EDUCAÇÃO FÍSICA – TABATA

Nome	
------	--

Objetivo	1. Melhoria da Aptidão Física Geral ☐ 2. Redução Ponderal ☐ 3. Tonificação Muscular ☐ 4. Correção Postural ☐ 5. Complemento a um Desporto ☐ 6. Coordenação, Destreza e Agilidade motora ☐
----------	--

Frequência cardíaca	1. Em repouso: 2. Após o treino: 3. Um minuto após o treino:
---------------------	--

AQUECIMENTO							
	1	2	3	4	5	6	7
Descrição							
Tempo							

TREINO TABATA							
	1	2	3	4	5	6	7
DESCRIÇÃO							
Grupos Musculares							
DURAÇÃO							

ALONGAMENTOS:						
	1	2	3	4	5	6
Descrição						
Tempo						

Links Consulta:

- [atividadefisica_02.pdf \(mec.pt\)](#)
- [aptidaofisica_03.pdf \(mec.pt\)](#)
- [YouTube](#)



Anexo 10- Equipas MED

Equipas EDF 2020							
Equipa/Nome	Elementos	Capitão	Cor	Lema	Grito	Mascote	Símbolo
Equipa 1- Croquetes			Preto	Connosco quem quiser, contra nós quem puder!!!	Sempre a puxar Croquetes!	RicFazeres	
Equipa 2- Monstros e Companhia			Verde	Sozinhos vencemos às vezes, mas em equipa podemos ganhar constantemente!	É pau, é pedra, é osso duro de roer. Somos a equipa verde e estamos prontos pra vencer	Mike Wazowski	
Equipa 3- Viciados em Vencer			Branco	Aceitamos falhar, não aceitamos é desistir	(O que é que nós queremos? vencer porquê? porque sim	Zakumi	
Equipa 4- Cheirinho de Suceso			Azul	Se fosse fácil, não era para nós!	É canja, é canja, é canja de galinha, arranja outra equipa pra jogar na nossa linha.	Stuff Magic	



Anexo 11- Ficha de Autoavaliação

1) ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 60%				
ANDEBOL	Sempre (18-20)	Frequentemente (15-17)	Às vezes (10-14)	Raramente (1-9)
Revelo facilidades na execução dos exercícios propostos na aula.				
Relevo empenho nas tarefas propostas nas aulas.				
Revelo progressão na minha aprendizagem.				
ATITUDE				
Demonstro atitude em todas as tarefas desenvolvidas.				
CLASSIFICAÇÃO (0-20)				
ATLETISMO	Sempre (18-20)	Frequentemente (15-17)	Às vezes (10-14)	Raramente (1-9)
Revelo facilidades na execução dos exercícios propostos na aula.				
Relevo empenho nas tarefas propostas nas aulas.				
Revelo progressão na minha aprendizagem.				
ATITUDE				
Demonstro atitude em todas as tarefas desenvolvidas.				
CLASSIFICAÇÃO (0-20)				

2) ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - 25%	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Realizo com rigor as propostas da condição física.					
Cumpro com os critérios de êxito.					
ATITUDE					
Demonstro atitude em todas as tarefas desenvolvidas.					
CLASSIFICAÇÃO (0-20)					

3) ÁREA DO CONHECIMENTO 15%	Sim	Não
Capacidade de aplicar os conteúdos aprendidos.		
Domino a linguagem e vocabulário desportivo.		
Conheço as regras das modalidades.		
Os temas abordados aumentaram a minha bagagem cultural.		
TEMAS	CLASSIFICAÇÃO (0-20)	
Suporte Básico de Vida		
Alimentação		
Andebol		

ATITUDES (presentes em todas as áreas)				
	Sempre (18-20)	Frequentemente (15-17)	Às vezes (10-14)	Raramente (1-9)
Fui assíduo e pontual.				
Relações interpessoais.				
Manifesto cooperação e interajuda com os meus colegas.				
Manifesto interesse, empenho e motivação.				
Participo ativamente nas tarefas, respeitando as regras.				
Revele um comportamento adequado nas aulas				

AUTOAVALIAÇÃO	
CLASSIFICAÇÃO GLOBAL (0-20)	

Observações sobre as aulas e sobre a professora estagiária:

Anexo 12- Grelha de Avaliação

1	AGROPAMENTO DE ESCOLAS															
2	FRANCISCO DE HOLANDA															
3																
4	Disciplina Ed Física_	1.º Período					2.º Período					3.º Período				
5	Alunos	Cap Atit	Conhecime	Autoavalia	Média	Nível	Cap Atit	Conhecime	Autoavalia	Média	Nível	Cap Atit	Conhecime	Autoavalia	Média	Nível
6		13,0	1,6	16	14,6	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
7		12,2	2,3	15	14,5	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
8		12,8	2,6	17	15,3	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
9		12,8	2,6	16	15,3	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
10		12,4	2,5	15	14,9	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
11		14,8	2,5	17	17,3	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
12		12,8	1,7	17	14,5	14	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
13		15,4	2,6	19	18,0	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
14		16,3	2,6	19	18,9	19	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
15		15,8	2,7	0	18,5	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
16		13,6	2,5	17	16,1	16	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
17		15,5	2,7	19	18,1	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
18		14,9	2,5	17	17,4	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
19		15,0	1,8	18	16,9	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
20		14,4	2,8	18	17,2	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
21		12,3	2,3	17	14,5	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
22		#DIV/0!	2,4	15	#DIV/0!	#DIV/0!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
23		14,5	2,7	18	17,2	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
24		13,8	2,3	16	16,1	16	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
25		15,3	2,7	18	17,9	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
26		15,6	2,7	18	18,3	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
27		13,4	2,5	18	15,9	16	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
28		16,4	2,5	19	18,9	19	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
29		14,0	2,6	18	16,6	17	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
30		14,9	2,8	18	17,7	18	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
31		12,2	2,7	16	14,8	#DIV/0!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
32		13,2	2,4	16	15,5	15	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
33		0,0	2,4	18	2,4	16	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
34	0			0	#VALOR!	0	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
35	Xpto28			0	#VALOR!	#VALOR!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
36		ALUNOS	25	% DE POSITIVAS	0,0		ALUNOS	30	% DE POSITIVAS			ALUNOS	30	% DE POSITIVAS		
37																
38																
40																
41																
	1ºPeríodo	AV-Conh	AV-Condição Física	AV - 1	AV - 2	AV - 3	AV - 4	Final	⊕							

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, estou a desenvolver um estudo sobre *“Níveis de depressão, ansiedade e stress e fatores associados em tempos de COVID-19”*.

A influência que o período atual tem sob as dimensões: comportamental, física e psicológica dos alunos é muito importante para a compreensão das necessidades, dos mesmos. Este estudo tem como objetivo perceber de que forma a COVID-19 teve efeito na saúde mental e física dos alunos para à posteriori criar medidas que visem solucionar eventuais carências e possibilitar um apoio adequado à realidade dos alunos.

Posto isto, com o preenchimento deste questionário pretendo contribuir para um melhor conhecimento sobre este tema, sendo necessário, para tal, incluir neste estudo a participação de todos os alunos do 12ºano. O questionário consiste num autorrelato, composto por 21 questões, que se dividem em três escalas para as componentes em estudo: Depressão (7 afirmações); Ansiedade (7 afirmações) e Stress (7 afirmações).

As informações são estritamente confidenciais pois os resultados serão codificados e utilizados apenas neste estudo. Esta participação será voluntária, pelo que o seu educando poderá interrompê-la a qualquer momento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina.

Data: __/__/2021

Assinatura Encarregado de Educação:

Anexo 14- Questionário sobre o estudo

Pedimos desde já que responda com total sinceridade às questões/afirmações apresentadas, a identidade da sua resposta não será em momento algum divulgada, o tempo estipulado para o preenchimento do questionário é de cerca de 10 minutos. O sucesso deste estudo deve-se muito à sua colaboração, que desde já agradecemos.

Gênero *

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino
- ☐ Prefiro não revelar

Idade *

Texto de resposta curta

Qual a turma que frequenta? *

Texto de resposta curta

Peso corporal (kg) *

Texto de resposta curta

Qual o seu peso corporal (kg) antes do início da pandemia da COVID-19 *

Texto de resposta curta

Altura (cm): *

Texto de resposta curta

A sua prática de atividade física ANTES da pandemia COVID-19 e a prática ATUAL são semelhantes? *

- ☐ A minha prática de atividade física diminuiu
- ☐ A minha prática de atividade física aumentou
- ☐ A minha prática de atividade física manteve-se igual
- ☐ A minha prática de atividade física manteve-se semelhante com algumas adaptações

Os seus níveis de stress ANTES da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE são semelhantes? *

- ☐ Não sinto qualquer tipo de stress nem antes nem atualmente;
- ☐ Sinto-me mais stressado;
- ☐ Sinto-me menos stressado/a;
- ☐ Sinto níveis de stress semelhantes.

ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido ansioso? *

ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido ansioso? *

- ☐ Não sinto qualquer tipo de ansiedade nem antes nem atualmente;
- ☐ Sinto-me mais ansioso/a
- ☐ Sinto-me menos ansioso/a
- ☐ Sinto níveis de ansiedade semelhantes

ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE tem se sentido deprimido? *

- ☐ Não me sinto deprimido nem antes nem atualmente;
- ☐ Sinto-me mais deprimido/a
- ☐ Sinto-me menos deprimido/a
- ☐ Sinto-me igualmente deprimido/a

O seu nível de autoestima ANTES do início da pandemia COVID-19 e ATUALMENTE são semelhantes? *

- ☐ Não me sinto bem comigo mesmo/a nem ANTES nem ATUALMENTE;
- ☐ Sinto-me pior comigo mesmo/a;
- ☐ Sinto-me melhor comigo mesmo/a;
- ☐ Sinto-me bem comigo mesma tanto ANTES como ATUALMENTE.

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada.

A classificação é a seguinte:

0 – Não se aplicou nada a mim

1 – Aplicou-se a mim algumas vezes

2 – Aplicou-se a mim de muitas vezes

3 – Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

	0	1	2	3
Tive dificuldades e...	☐	☐	☐	☐
Senti a minha boca...	☐	☐	☐	☐
Não consegui senti...	☐	☐	☐	☐
Senti dificuldades ...	☐	☐	☐	☐
Tive dificuldade e...	☐	☐	☐	☐
Tive tendência a re...	☐	☐	☐	☐
Senti tremores (por...	☐	☐	☐	☐
Senti que estava a ...	☐	☐	☐	☐
Preocupei-me com ...	☐	☐	☐	☐
Senti que não tinha...	☐	☐	☐	☐
Dei por mim a ficar...	☐	☐	☐	☐
Senti dificuldade e...	☐	☐	☐	☐
Senti-me desanima...	☐	☐	☐	☐

	☐	☐	☐	☐
Tive dificuldade e...	☐	☐	☐	☐
Tive tendência a re...	☐	☐	☐	☐
Senti tremores (por...	☐	☐	☐	☐
Senti que estava a ...	☐	☐	☐	☐
Preocupe-me com ...	☐	☐	☐	☐
Senti que não tinha...	☐	☐	☐	☐
Dei por mim a ficar...	☐	☐	☐	☐
Senti dificuldade e...	☐	☐	☐	☐
Senti-me desanima...	☐	☐	☐	☐
Estive intolerante e...	☐	☐	☐	☐
Senti-me quase a e...	☐	☐	☐	☐
Não fui capaz de te...	☐	☐	☐	☐
Senti que não tinha...	☐	☐	☐	☐
Senti que por vezes...	☐	☐	☐	☐
Senti alterações no...	☐	☐	☐	☐
Senti-me assustad...	☐	☐	☐	☐
Senti que a vida nã...	☐	☐	☐	☐

Anexo 15- Roulement de Espaços 1ºPeríodo

</