



O relato de um estágio atípico num ano atípico

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Paula Maria Leite Queirós

João Afonso de Novais Teixeira

Porto, julho de 2021

Ficha de catalogação

Teixeira, J. A. N. (2021). *O relato de um estágio atípico num ano atípico*. Porto: J. Teixeira. 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; SALA DE AULA INVERTIDA; ENSINO À DISTÂNCIA.

Agradecimentos

Em primeiro lugar queria agradecer a todos os que me acompanharam ao longo destes últimos cinco anos de faculdade, família, amigos e colegas, pelo apoio que me deram e graças a estas pessoas todas concluo assim mais uma fase no caminho para a minha vida profissional.

Um agradecimento gigante aos meus pais e à minha irmã, por me terem ajudado através do seu apoio, encorajamento e disponibilidade e por me terem transmitido todas as suas aprendizagens da vida e por me terem criado em que eu sou hoje.

À minha família, por terem apoiado com menos frequência que os meus pais, mas não menos importante, pois também ajudaram bastante na minha formação até hoje.

Às minhas enormes amigas e afilhadas, Catarina e Inês, por serem sempre uma enorme ajuda, apoio, carinho, grandes companheiras e amigas, que estiveram sempre lá para me aturar, para tornar os meus dias muito mais animados e apoiar pelos momentos mais difíceis.

Aos meus amigos do “Carteto+3”, que já me acompanham desde o ensino básico e secundário, que estiveram lá para os vários momentos de diversão e dispersão que sempre tivemos e pelos disparates que partilhei com eles.

À malta da “B*tch Week”, pela grande amizade que este grupo sempre teve e pelos momentos que pude partilhar com eles e porque sem eles o processo na faculdade até hoje não teria sido o mesmo, pois desde o 1º dia eles estavam ao meu lado.

Ao meu grupo de trabalho durante o mestrado, “Os 5 Amiguinhos Forever”, Az, Abdul, Chiquinho e Big Boss. Por terem sido as pessoas com quem trabalhei ao longo deste mestrado efusivamente, que nos entreajudamos e criamos uma grande amizade entre nós.

À FADEUP, que foi a minha casa nos últimos 5 anos, onde aprendi muito, conheci pessoas que hoje são me muito próximas e onde pude continuar a minha formação enquanto pessoa e enquanto profissional.

Ao meu núcleo de estágio por ter tornado esta experiência especial.

À escola que me acolheu por permitir que crescesse e pudesse tornar-me num melhor profissional que sou hoje.

Ao Professor Armando Cardoso pelo acompanhamento incansável que me deu, por todos os conhecimentos que me transmitiu e por toda a ajuda que foi ao longo deste Estágio.

À Professora Doutora Paula Queirós pela orientação, encorajamento e motivação que transmitiu para a realização e conclusão deste Estágio.

Um enorme abraço e agradecimento, mais uma vez, a todos os que referi anteriormente e aqueles que não se enquadram nos grupos referidos, mas que fizeram parte do meu caminho que me levou a estar onde estou hoje.

Índice Geral

Agradecimentos	IV
Índice Geral.....	VI
Índice de Imagens	VIII
Índice de Anexos	X
Resumo.....	XII
<i>Abstract</i>	XIV
Abreviaturas	XVI
1. Introdução	1
2. O Estagiário Face à Profissão de Docente	3
2.1. Caracterização	3
2.1.1. Do professor de Educação Física.....	3
2.1.2. Da Escola	4
2.1.3. Da turma	5
2.1.4. Do Núcleo de estágio	6
2.1.5. Pessoal	6
3. O Ano Letivo	9
3.1. Enquadramento legal e institucional da prática	9
3.2. As minhas expetativas	10
3.3. 1º Período	12
3.3.1. As primeiras aulas	14
3.3.2. Planeamento	17
3.3.3. Lecionar “sozinho”	22
3.3.4. Avaliações	27
3.3.4.1. Voleibol.....	27
3.3.4.2. Atletismo	29
3.3.4.3. Aptidão Física	31
3.3.4.4. Sumativa.....	31
3.3.5. Reflexão do 1º Período	32
3.4. 2º Período	35
3.4.1. Regresso às Aulas.....	35
3.4.2. Planeamento e Replaneamento	37
3.4.3. Ensino à distância.....	39
3.4.4. Uma Avaliação Diferente.....	48
3.4.5. Reflexão 2º período	51
3.5. 3º Período	54
3.5.1. O voltar ao presencial.....	54

3.5.2. Observações -----	57
3.5.3. Planeamento e decurso das modalidades -----	61
3.5.3.1. Badminton -----	61
3.5.3.2. Basquetebol -----	63
3.5.3.3. Corrida de Velocidade -----	65
3.5.3.4. Ténis -----	66
3.5.3.5. Orientação -----	67
3.5.3.6. Testes de condição física -----	68
3.5.4. Reflexão 3º Período -----	68
4. Participação na Escola e Relações com a Comunidade -----	71
4.1. Relações com a comunidade escolar -----	71
4.2. Atividades Extracurriculares e Desporto Escolar -----	73
4.2.1. Amostra Desporto Escolar -----	73
4.2.2. Montagem dos percursos de orientação -----	74
4.2.3. Corrida para a Vida -----	75
4.2.4. Vaivém -----	76
4.2.5. Aulas 1º ciclo -----	77
5. Estudo - “ <i>Flipped Classroom</i> ou Sala de Aula Invertida como estratégia de ensino de Educação Física no ensino à distância” -----	79
5.1. Resumo -----	79
5.2. <i>Abstract</i> -----	81
5.3. Introdução -----	83
5.4. Enquadramento Teórico e metodológico -----	84
5.4.1. Conceito de Autonomia -----	84
5.4.2. Conceito de Aula invertida -----	84
5.5. Metodologia -----	87
5.5.1. Aplicação -----	87
5.5.2. Justificação -----	88
5.5.3. Dificuldades/Impedimentos -----	89
5.5.4. Avaliação dos resultados -----	89
5.6. Resultados -----	90
5.7. Análise e Interpretação de Resultados: -----	94
5.8. Conclusões -----	98
5.9. Referências Bibliográficas: -----	101
6. Conclusões e Perspetivas futuras -----	103
7. Referências: -----	105
8. Anexos -----	CX

Índice de Imagens

Figura 1 - Respostas à 1ª questão-----	91
Figura 2 - Distribuição das respostas à 2ª questão -----	92
Figura 3 - Respostas à 3ª questão-----	92
Figura 4 - Respostas à 4ª questão-----	93
Figura 5 - Percentagens das respostas da 5ª questão-----	93

Índice de Anexos

Anexo 1: Questionário do aluno -----	CX
Anexo 2: Modelo do Plano de Aula -----	CXIII
Anexo 3: Unidade Didática de Voleibol -----	CXIV
Anexo 4: Documento Base de Voleibol -----	CXV
Anexo 5: Ficha de Avaliação Diagnóstica de Voleibol -----	CXVIII
Anexo 6: Modelo de Atividade Teórica-----	CXIX
Anexo 7: Modelo de Ficha de Avaliação de Trabalhos Escritos -----	CXX
Anexo 8: Planificação 3º Período -----	CXXI
Anexo 9: Questionário do Estudo -----	CXXII

Resumo

O presente documento relata a aventura de um estudante-estagiário (o autor), em situação de Estágio Profissional, a procurar a construção da sua identidade profissional. A identidade profissional do autor, proveio dos conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação académica, das experiências vividas durante a prática no Estágio Profissional e através das relações com todos os agentes da comunidade escolar. O estágio decorreu na Escola Básica Eugénio de Andrade, com um núcleo de estágio constituído por dois estudantes-estagiários, sendo um deles o autor, e uma intérprete de língua gestual que acompanhava a colega estagiária, com a supervisão de um professor cooperante e uma professora orientadora da faculdade. O estágio revelou ser uma experiência bastante enriquecedora, para os conhecimentos adquiridos nos anos anteriores de formação académica, mas também para a aprendizagem de novos conhecimentos. A possibilidade de pôr em prática todas as aprendizagens e a reflexão sobre essa prática, resultou num enorme crescimento enquanto profissional, tornando capaz a identificação de problemas e a procura de soluções, bem como a capacidade de ensinar e de fazer com que os alunos aprendessem. É de salientar que este estágio se realizou durante um cenário de pandemia mundial, o que levou a que o ensino durante este ano letivo tivesse atravessado o ensino presencial e o ensino à distância, e onde existiu uma enorme adaptação ao ensino normal com bastantes limitações e diferenças do que os alunos estavam habituados. Foi durante o ensino à distância que o autor realizou um estudo abordando a sala de aula invertida na Educação Física no ensino à distância. Assim, este relatório de estágio procura espelhar as experiências enriquecedoras do estágio profissional e as habilidades de que um professor deve possuir para exercer a profissão, demonstrando a exigência e as dificuldades que este passa para adquirir tais habilidades. As dificuldades e desafios de ser professor de Educação Física, foram marcantes neste caminho de evolução e desenvolvimento profissional e pessoal do autor.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; SALA DE AULA INVERTIDA; ENSINO À DISTÂNCIA.

Abstract

This document reports the adventure of a student-intern (the author), in a Professional Internship situation, seeking to build his professional identity. The author's professional identity came from the knowledge acquired during his academic education, from the experiences lived during the practice in the Professional Internship and through the relationships with all agents in the school community. The internship took place at the Eugénio de Andrade Elementary School, with an internship nucleus made up of two student-interns, one of them being the author, and a sign language interpreter who accompanied my fellow intern, with the supervision of a cooperating teacher and a guiding teacher from college. The internship proved to be a very enriching experience, for the knowledge acquired in previous years of academic education, but also for learning new knowledge. The possibility of putting into practice all learning and reflection on this practice resulted in enormous growth as a professional, enabling the ability to identify problems and search for solutions, as well as the ability to teach and make students learn. It is noteworthy that this internship took place during a global pandemic scenario, which led to the teaching during this school year to go through classroom and distance education, and where there was a huge adaptation to normal education with many limitations and differences what students were used to. It was during distance learning that the author carried out a study addressing the inverted classroom in Physical Education in distance learning. Thus, this internship report seeks to reflect the enriching experiences of the professional internship and the skills that a teacher must have to exercise the profession, demonstrating the demand and difficulties that he/she goes through to acquire such skills. The difficulties and challenges of being a Physical Education teacher were striking in this path of evolution and professional and personal development of the author.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; FLIPPED CLASSROOM; DISTANCE LEARNING.

Abreviaturas

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EBEA – Escola Básica Eugénio de Andrade

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MED – Modelo de Educação Desportiva

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

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

PO – Professor Orientador

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) está inserido na unidade curricular, Estágio Profissional (EP), presente no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Nesta unidade curricular, o estudante estagiário (EE) tem a oportunidade de viver uma formação do contexto escolar num cenário da realidade profissional, sendo que esta prática é acompanhada pelo professor cooperante (PC) e a professora orientadora (PO) do estágio, com os pressupostos da ação, reflexão e a construção pessoal ao nível da profissão docente.

O EP, é considerado uma fase de grande importância na formação de professores (Batista & Queirós, 2013), onde os EE's possuem a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos anos transatos num contexto real. Esta fase, não foi realizada solitariamente, existiu o acompanhamento do PC, da PO de estágio e do núcleo de estágio (NE). Estes foram os intervenientes que partilharam os seus conhecimentos, as suas vivências e a sua experiência, com a intenção de fazer com que nós EE's evoluíssemos e nos tornássemos melhores profissionais docentes.

Este RE irá demonstrar todas vivências deste ano letivo, que foi repleto de desafios, que levaram a diversas conquistas pessoais, isto tudo se convertendo num desenvolvimento profissional docente. Assim, este documento está organizado em três partes. A parte 1 “O Estagiário Face à Profissão de Docente” – apresenta a caracterização do professor de Educação Física (EF), da escola, da turma, do NE e por fim pessoal. Nesta parte, vai ser abordada a minha caracterização do que é o professor de EF, mas também de uma forma do todo para o singular dos vários intervenientes neste EP. A parte 2 – “O Ano Letivo” – vai abordar todo o decorrer deste ano letivo, como a parte da organização e gestão do ensino e da aprendizagem, aqui falo de todos os planeamentos, avaliações, dificuldades e impedimentos com que me deparei. Nesta parte, faço também as reflexões do que senti a cada período demonstrando a minha evolução ao longo do tempo, do modo como pensava e como decidia atuar. Por fim a parte 3 – “Participação na Escola e Relações com

a Comunidade” – abrange as atividades fora do contexto de aula em si, como a relação com a comunidade escolar, torneios e atividades em prol da escola. Para terminar ainda está presente uma parte acerca do desenvolvimento profissional, incluindo um estudo realizado durante o ano letivo, e as conclusões deste RE.

O RE, aborda diferentes abordagens de ensino, pois este foi realizado durante o ano 2020/2021, que foi realmente afetado nos vários setores públicos incluindo a escola, e em particular a EF, pela situação de covid-19 sentida no mundo todo. Assim, a parte 2 do RE, mais especificamente o 2º período, vai ser abordado o ensino à distância, onde demonstrarei o que senti ao estar nesse ensino bem como as principais diferenças para com o ensino presencial.

Dessa forma, este RE faz o relato da minha evolução e mudança de agir e pensar, ocorridas durante o EP, assim como a minha adaptação à situação de covid-19, quer nas aulas presenciais com as restrições existentes, mas também com a alteração do ensino presencial para o ensino à distância. Todos os momentos, bons e maus, relatados foram essenciais e contribuíram para o desenvolvimento da minha identidade profissional e do meu ser.

2. O Estagiário Face à Profissão de Docente

2.1. Caracterização

2.1.1. Do professor de Educação Física

Ser um professor é ser um especialista na educação. O professor, não só deve dominar os conteúdos e conceitos da sua disciplina, como deve procurar que os seus alunos absorvam tais conteúdos. Enquanto professores devemos ter uma prática reflexiva, refletir sobre tudo o que se passa dentro e fora da aula, de modo que possamos melhorar, não só o nosso ser, mas também o ambiente de aprendizagem para aqueles que temos pela frente, os alunos. A esta prática da reflexão, está associado uma investigação voluntária, rigorosa, persistente e ativa, apresentando os “porquês” que justificam as ações realizadas e quais os seus efeitos (Alarcão, 1996).

Associado a esta profissão, existe o conceito de ser um professor competente, um bom profissional, assim como existe o conceito de ser um professor incompetente e um mau profissional. No meu ponto de vista, um professor competente é aquele que domina o conhecimento que envolve a sua disciplina, mas também possui as competências necessárias para exercer a sua profissão, sendo estas competências: o modo de transmissão do conhecimento, a utilização dos métodos que mais se adaptam a uma turma, a interação com os alunos e por fim deve ser exemplo para os seus alunos, como ser humano. Para mim o professor competente, tem de ser capaz de se adaptar e desenvolver, sobre qualquer circunstância do processo de ensino-aprendizagem, visando sempre a potencialização da aprendizagem do aluno. Assim, como afirma Alonso (1987), um profissional competente é caracterizado pela capacidade de se adaptar às condições de aprendizagem com o intuito de melhorar o processo de aprendizagem do aluno.

Especificando o “ser um professor” e focarmo-nos no “ser um professor de EF”, encontramos as mesmas características no que se refere à profissão. No entanto, o professor de EF “manipula” conteúdos com características que nenhuma outra disciplina possui. O carácter prático é obviamente uma das características que difere a disciplina e talvez a mais óbvia, porém existem

características que são muitas vezes ignoradas. Para Mesquita (2003), o desporto e a atividade física, não pode ter a sua importância apenas ligada à transmissão das habilidades motoras, mas deve também dar atenção às questões éticas, afetivas e sociais que estão associadas aos contextos da prática, que são vivenciadas ao nível pessoal e social por quem aprende e leciona.

Assim o professor de EF, não se limita a lecionar habilidades motoras das várias modalidades, não trabalha apenas com a questão prática da disciplina, existe toda uma formação nos valores presentes no Desporto, o respeito pelas regras e pelo adversário; a tolerância; a amizade; a persistência; a disciplina; a socialização; a interajuda; a responsabilidade; a humildade; a honestidade; entre outros (Código de Ética Desportiva, 2014). Assim, como refere Bento (s/d, p.127), “...o Desporto não é só a preparação para a vida, é vida, vontade e prazer de viver.”

Desta forma, o professor de EF e a disciplina de EF, são essenciais ao currículo escolar, pela sua questão prática, visto que muitos alunos nos dias de hoje, fora da escola não praticam qualquer tipo de atividade física. Mas também, pela sua promoção da saúde e de uma vida saudável, e pela formação dos alunos nos valores referenciados anteriormente, que são de grande importância para a integração do aluno, na sociedade. Esta disciplina tem então um carácter potenciador da capacidade de os alunos entenderem e agirem no mundo, como uma mais-valia no bem-estar, concretização pessoal e melhoria da comunidade (Graça 2015).

2.1.2. Da Escola

A escola em que fiquei inserido, Escola Básica Eugénio de Andrade (EBEA), antiga escola Básica de Paranhos, pertence ao Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade. Esta escola, é um estabelecimento de ensino de referência para o ensino bilingue de alunos surdos. E nela estão inseridos o 2º e 3º ciclos de ensino, existindo turmas ao longo de ambos ciclos, com turmas de alunos surdos e de alunos ouvintes. No entanto, as turmas de alunos surdos em disciplinas como EF, têm as aulas com uma turma de ouvintes, existindo uma convivência e socialização entre as turmas. A escola já tem vários anos de

funcionamento e é possível observar isso nas infraestruturas por não serem tão recentes.

Ao nível dos espaços, mais especificamente os relacionados com a disciplina de EF, a escola possui um pavilhão que é possível dividir em três partes. Um campo de basquetebol exterior, um campo de futebol de cinco em alcatrão, um campo de futebol de sete em relva sintética e uma pista de atletismo de 40 metros. O material que existe para a realização das aulas, é suficiente, existindo alguma variedade, embora algum já tenha “uns aninhos”.

A escola também possui várias vertentes de modalidades do Desporto Escolar, sendo elas o badminton, futsal, orientação, ténis e ténis de mesa. No entanto, com a pandemia estes sofreram algumas restrições e uma redução de participação por parte dos alunos.

Nos horários em que eu estava a dar aula, estavam sempre mais duas turmas a ter aula ao mesmo tempo. Isto significava, que em dias de chuva, ou quando estávamos todos a lecionar aulas dentro do pavilhão, apenas tinha disponível um terço do pavilhão, embora se necessitasse para um exercício ou uma parte da aula, podia solicitar aos colegas para cederem espaço. Mesmo só tendo um terço do pavilhão, nenhuma aula foi afetada por falta de espaço. Relativamente aos espaços exteriores, nunca encontrei nenhum problema de falta de espaço mesmo quando estava outra turma a ter aula no exterior.

Na escola, é então possível abordar várias modalidades, desde a ginástica, ao atletismo, aos variados desportos coletivos e individuais, nem mesmo que estes sejam num terreno adaptado, como é exemplo do ténis. A ginástica, nesta escola, ocorre no único pavilhão que existe, pois não tem pavilhão de ginástica e o material está guardado num dos “armazéns”.

2.1.3. Da turma

A turma que me foi atribuída, inicialmente foi uma turma mais a turma de alunos surdos do 8º ano, que tinham em simultâneo a aula de EF. No entanto, após 2 semanas de lecionar as aulas deixei de lecionar as aulas à turma de alunos surdos, porque esta turma tinha um aluno que precisava de uma atenção mais especial. Então, foi decidido que não ia lecionar mais a turma de alunos surdos.

Esta turma, era composta por 16 alunos, 8 rapazes e 8 raparigas, com as idades da turma compreendidas entre os 13 e 15 anos. Os alunos, eram todos de zonas relativamente próximas à escola, o que é importante saber visto que uma das aulas é a primeira do dia às 8:25. Através de um questionário, foi possível conhecer melhor a turma no que diz respeito ao histórico desportivo dos alunos, e deu para perceber que nesta turma não é muito forte, com apenas 4 alunos a realizarem desporto federado. Esta turma, tinha um aluno de necessidades especiais que participava em algumas aulas com a turma, sendo uma das aulas a de EF.

Foi possível também, descobrir pelas reuniões feitas, que a turma era muito infantil e que os comportamentos que tinham muitas vezes não eram corretos. Isto foi de notar, pois esses comportamentos iriam influenciar o decorrer das aulas. No entanto, também foi transmitido que, embora os alunos tivessem esse comportamento mais infantil, não eram mal-educados nem desrespeitosos. Dessa forma, fiquei com uma ideia da turma e percebi que era capaz de trabalhar de forma tranquila e com o foco nas modalidades e nas várias metodologias, em vez de ser necessário ter um foco mais comportamental nas aulas.

2.1.4. Do Núcleo de estágio

O NE da escola onde estive a estagiar, era composto por dois EE's, sendo constituído por mim e pela minha colega Ana Silva. O nosso núcleo tinha também uma peculiaridade, que era o caso da minha colega estagiária ser surda. No entanto, isto não impediu nenhum prosseguimento ou desenvolvimento do funcionamento do núcleo, pois existia uma intérprete de língua gestual e, tudo decorreu de forma bastante natural.

Ficou logo desde cedo acordado que o nosso núcleo, iria reunir às 9:30 de terças-feiras e às 11:25 de quintas-feiras, reuniões que serviriam para corrigir vários documentos, discutir sobre as matérias, sobre a forma como estavam a decorrer as aulas, tratar de assuntos que estivessem associados às nossas turmas e tomar decisões ou planear alternativas para eventuais necessidades.

2.1.5. Pessoal

O meu nome é João Afonso de Novais Teixeira, tenho 22 anos e sou natural de Ponta Delgada, São Miguel Açores.

O meu percurso escolar iniciou-se no Colégio de São Francisco Xavier, em Ponta Delgada, o qual frequentei até o fim do 2º ano. Neste colégio, existiam bastantes espaços para a prática de desporto, assim como atividades extracurriculares relativas a vários desportos. Dentro deste Colégio pratiquei patinagem e natação durante muito tempo, mas também, tive possibilidade de praticar muitos outros desportos durante o verão. Enquanto frequentei este Colégio, ingressei na modalidade que mais gostava que era o futebol, e assim, comecei a jogar na equipa de futebol, da Fundação Pauleta.

Em 2006, viajei para Portugal Continental, e ingressei na Escola Monsenhor Elísio Araújo, nesta escola, devido à falta de transportes para a minha casa e ter de esperar pela minha mãe, acabei por participar no Desporto Escolar, em futsal e em ténis de mesa, mas apenas em futsal é que fui às competições do Desporto Escolar. Estive uns anos, sem praticar atividades fora da escola, mas em 2010 voltei ao futebol, jogando no Vilaverdense Futebol Clube, aqui fiz a minha formação enquanto atleta, e onde permaneci até 2014. Quando deixei o futebol, já estava no ensino secundário, na Escola Secundária de Vila Verde. Já antes de ir para a escola secundária, tinha decidido que queria entrar em Desporto na Universidade e então decidi tirar o curso de Ciências e Tecnologias. Nesta escola, tive o prazer de ter dois professores de EF que eram ex-alunos da nossa faculdade, o professor Carlos Mangas e o professor Nuno Cruz. Ambos os professores, marcaram muito a minha passagem pelo ensino secundário, e hoje olho para eles como o professor que eu quero ser no futuro.

A um nível pessoal, a minha experiência na lecionação de aulas ou treinos é muito inexistente, pois eu nunca fui treinador de alguma equipa ou de algum nível de formação, nem nunca lecionei Aec's. No entanto, ao longo da minha vida estive sempre ligado ao desporto enquanto atleta, na escola no desporto escolar e fora da escola pratiquei futebol, hipismo e natação. Sempre tive uma grande preferência pelas aulas de EF, e nesse sentido, para mim as aulas de EF, é onde o ambiente é muito mais divertido e deve ser divertido, onde os alunos conseguem aprender várias modalidades, mas com um fator de diversão, o que difere bastante de outras disciplinas.

Enquanto aluno, ajudava bastante os meus colegas a explicar matérias de várias disciplinas e no caso da EF ajudava a praticar as várias modalidades

abordadas nas aulas. Dessa forma, embora nunca tenha lecionado ou treinado alunos, já estive do lado de explicar ou ensinar pessoas. Assim, ingressei neste ciclo de ensino, com a intenção de poder lecionar uma disciplina que gosto muito, e partilhar o meu gosto da modalidade com os alunos.

3. O Ano Letivo

3.1. Enquadramento legal e institucional da prática

O EP, é a última etapa da formação que decorre durante o último ano do segundo ciclo de estudos relativamente ao MEEFEBS da FADEUP. Este trata-se de uma unidade curricular que tem como objetivo fazer com que o professor estagiário, desenvolva competências baseadas na experiência refletida e com sentido (Batista & Queirós, 2013).

Este EP realizado na FADEUP, provém do ordenamento jurídico da formação de professores do ensino básico e secundário - Decreto-Lei nº 344/89, de 11 de outubro, e as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio -, ditando que a prática pedagógica pertence a um elemento essencial dos cursos de formação de professores conferentes de qualificação profissional.

O EP está dividido em duas componentes, a prática de ensino supervisionada e o RE.

A prática de ensino supervisionada, segundo o Regulamento de Estágio Profissional (2018/2019) tem como objetivo integrar o EE, no exercer da profissão num contexto real, mas de forma orientada e progressiva. Nesta prática, o EE deve desenvolver capacidades que lhe promovam um desempenho crítico e reflexivo, para que este seja capaz de resolver as dificuldades, os desafios e as exigências da profissão, que o docente experiencia na sua carreira. Nesta prática, foi onde tive o meu contacto com a profissão docente e onde pude vivenciar algumas das experiências que um professor passa.

Embora, o EP decorra apenas durante um ano letivo, este é o começo da carreira profissional na docência, dando o primeiro contacto com todas as vivências e desafios que esta profissão possui. Segundo Simões (2008), este período de EP mesmo não sendo duradouro, é marcante para o professor, especialmente por representar o início da sua vida profissional.

O RE, é o documento que durante o EP devemos realizar. Este deve ter em conta, as normas para a elaboração do RE do MEEFEBS, na FADEUP. Este propõe três áreas de desempenho:

Área 1 – Organização do Ensino e da Aprendizagem

Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Área 3 – Desenvolvimento Profissional

Em cada umas das áreas anteriores devem estar consideradas os seguintes aspetos: âmbito, objetivo geral, competências gerais a desenvolver e tarefas gerais a realizar.

Durante a realização do EP e do RE, é possível ainda contar com o NE, que tem um papel de reflexão e ajuda no processo de crescimento enquanto profissional docente. O NE, é constituído, pelos EE's, pelo PC e pela PO da Faculdade e este deve operar como se fossem uma sociedade prática, com o objetivo de formar novos docentes (Batista e Pereira, 2014).

Assim, o EP é o momento que nós enquanto EE's vamos ter o nosso começo do caminho como profissionais docentes. Piéron (1996, cit. por Rodrigues & Ferreira, 1998) afirma que o EP "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". Este é um instante essencial à nossa formação na qual através da reflexão da prática nos transcendemos e nos formamos enquanto docentes tendo um papel indispensável para toda a formação de professores.

3.2. As minhas expetativas

Após saber os resultados das colocações de EP, e de ver que fiquei colocado na EBEA, não tive nenhuma reação quer positiva ou negativa, pois não conhecia a escola. Entretanto encontrei-me com o PC, que me deu a conhecer a escola ao nível dos seus espaços, em particular o pavilhão, e fez uma breve caracterização da escola. Foi aí, que fiquei a conhecer um pouco da escola e do seu carácter de referência pelo ensino bilingue, relativamente a alunos surdos. Com esse conhecimento não fiquei assustado, mas sim curioso de como iria

decorrer o processo de ensino com alunos surdos, e na dúvida de como o ia realizar.

Quanto às minhas primeiras expectativas relativamente ao ano em si, pensei que iria ser um ano inicialmente complicado devido às várias restrições existentes, e que iria demorar até ter todos os documentos e atividades a funcionar de forma fluída. Os planos de aula (PA), vão dedicar grande atenção a aspetos que nunca tiveram, distanciamento social, a não existência de ajuntamentos e no caso da nossa escola, não existir o jogo nos desportos coletivos, mas que eventualmente vão acabar por ser naturais. As modalidades planeadas também sofreram restrições, e embora inicialmente afetaram de forma negativa, como os alunos olhavam para a disciplina, penso que isso poderá ser benéfico para nós professores estagiários para evoluirmos na capacidade de adaptação e de “imaginação” para a planificação das aulas, sem que estas percam todas as características que caracterizam esta disciplina.

Com tudo isto, o PC teve um papel ainda mais importante, especialmente no início, até, nós os EE’s, “encaixarmos” bem as restrições na organização de aula. Com a interação que tive com o PC, penso que ele foi uma grande ajuda, já que era um professor que tinha experiência e capaz de transmitir o que já aprendeu ao longo da sua carreira, para nós EE’s. Outro aspeto no qual o professor, teve um papel fundamental foi no trabalho fora da aula, embora, seja óbvio que as correções que nos foram feitas sobre a nossa maneira de dar aula tenham sido importantes, penso que o planeamento, as avaliações e o material que criamos são das coisas que tivemos de muito valor no EP, pois no futuro será essencial sabermos criar estes documentos para salvaguardar o nosso trabalho enquanto professores.

Por fim, ao nível da turma estava expectante, que fosse uma boa turma, embora com os problemas individuais de cada um, que são normais, mas tinha uma expectativa bastante positiva, relativamente à turma, no sentido em que, pudessem vir a ser uma boa turma para trabalhar e para ajudar a crescer o meu “ser professor”.

Em suma, neste ano de EP esperava adquirir muitas aprendizagens, quer ao nível de organização, ao nível da minha maneira de dar aula, ser professor,

ao nível da criação de documentos, entre outros. Mas de uma forma geral, penso que foi um ano muito rico para as minhas aprendizagens e que vai definitivamente marcar o meu caminho para ser professor de EF de uma forma bastante positiva.

3.3. 1º Período

Começando então o EP, como anteriormente referido na EBEA, senti-me um pouco ansioso, devido às dúvidas que ainda pairavam relativamente ao Covid-19 na EF, de como íamos atuar, das medidas que íamos impor e de como iria ficar o planeamento da disciplina.

Com o início do ano, vieram as primeiras reuniões ao nível da turma, do departamento, da disciplina e a reunião geral. Nestas reuniões, o meu papel foi muito de espetador, pois ainda não me sentia à vontade para interagir com todos os outros professores e nos temas que estavam a ser trabalhados. Mas ainda assim, estas reuniões fizeram-me começar a perceber como funcionavam as coisas por “detrás das cortinas”. Também na reunião, do conselho de turma foi onde comecei a perceber como seriam os meus alunos e a turma no geral. De certa forma, esta reunião deixou-me mais tranquilo percebi que a turma não era um grande problema ao nível de mau comportamento, no entanto eram bastantes brincalhões o que pessoalmente não é um problema para mim, mas que podia afetar o decurso de uma aula se esses comportamentos fossem de forma exagerada.

Passando à reunião do departamento de expressões, que inclui a EF, TIC, Música e EVT, foi uma reunião passiva onde se falou mais de como tinha corrido o fim do ano transato com as aulas à distância e desejou-se que este ano fosse melhor e sem confinamento. Na reunião geral, que envolveu todo o agrupamento, com os professores das várias escolas, o diretor informou sobre o ano que tínhamos pela frente, abordou outros assuntos, como os resultados de sucesso dos alunos no ensino secundário e de como nas condições do ano transato, mais uma vez era de louvar o trabalho dos professores.

Por fim, a última reunião que tive neste período antes de começarem as aulas, foi a reunião com os professores da disciplina de EF. Esta reunião foi aquela em que me senti mais à vontade, pois reconheci que pertencia ao grupo

e o grupo era mais pequeno, logo era necessário que me incluísse mais. Aqui, foi também onde se trataram temas que afetavam mais o meu ano de EP, pois decidimos que modalidades iam ser abordadas nos vários anos de ensino e mais importante, que medidas íamos impor para o decorrer das aulas para manter a segurança dos professores, alunos e funcionários do pavilhão relativamente ao Covid-19. Uma decisão importante que foi tomada, foi que não seria lecionada ginástica e dança, por causa da partilha do material e da necessidade do contacto físico nas ajudas por parte do professor. No caso das danças, por serem danças sociais e envolverem o contacto físico foi decidido retirar do planeamento deste ano.

Assim, começamos a ter reuniões do NE, sendo que estas no início sofreram algumas adversidades, tornando um pouco difícil a sua marcação e a regularidade. Foram nestas reuniões que o trabalho começou a sério, com a preparação de documentos, do planeamento das primeiras aulas e em especial da primeira aula de apresentação. Nestas primeiras reuniões foi quando tive a oportunidade de poder “assistir em primeira fila”, ao trabalho que estava por detrás da lecionação das aulas. Pois até então só tinha tido a experiência enquanto aluno e nunca do outro lado do campo que é a educação então algumas das ideias que tinha comigo, não correspondiam com a realidade de lecionar aulas. Sendo isto de acordo com o que Graça (2014) afirma, “Mas a parcialidade dessa experiência, de quem vê as coisas pelo lado de fora, pode dar uma ideia distorcida do que é ensinar e, dessa forma, dificultar a aprendizagem do lado de dentro da profissão.”.

A primeira aula, de apresentação serviu de apresentação da disciplina, do professor e de uma conversa com os alunos para os conhecer. Serviu para dar a conhecer e explicar, todas as medidas que estariam envolvidas na disciplina de EF que tinham sido acordadas entre os professores de EF. Foi aqui, também, que falei com os alunos e que tive o primeiro momento enquanto professor de EF com os alunos pela frente. Correu bem este momento, deu logo para identificar de forma muito breve quais os alunos que eram mais brincalhões ou os que tinham mais “mau feitio”.

3.3.1. As primeiras aulas

Como já foi referido anteriormente, na primeira aula do período e do ano, foi o primeiro contacto que tive com os alunos. Para esta aula, em conjunto com o PC, realizou-se uma apresentação da disciplina e das normas implementadas na disciplina de EF que os alunos teriam de respeitar. Foi também decidido fazer um questionário, que realizamos em conjunto no núcleo, e que serviu para nós professores estagiários conhecermos melhor os nossos alunos ao nível do *background* desportivo, de doenças que poderiam ter, de modalidades favoritas e da respetiva zona de residência. A zona de residência, foi importante para saber o quão longe os alunos moravam, o que se poderia traduzir num atraso nas aulas às 8:25 de quarta-feira.

As primeiras aulas, foram as que senti mais hesitação e medo quando as estava a planear e a lecionar. Do mesmo modo que Hüberman e Veenman (citados por Gomes et al, 2019), afirmam que este confronto é denominado de “choque com a realidade”, e isto provém do desconhecimento do mundo escolar e das suas interações e à responsabilidade acrescida da passagem para o universo docente. O primeiro momento de planear as aulas, inicialmente não foi difícil, mas quando dei por mim a ter de adaptar tudo o que no meu percurso escolar e universitário aprendi sobre as aulas de EF, às normas de proteção contra o covid-19, as coisas ficaram um pouco mais complicadas.

Grande parte dos jogos lúdicos tradicionais, que apresentam sempre um bom resultado ao incluir num PA, envolvem alguma forma de contacto ou de uma possível aglomeração, facto que nestes tempos que vamos passando, não é aceitável e que por essa razão, tive de ir adaptando esses jogos. No início, optei nem tanto pela inclusão desses momentos lúdicos, mas sim por algo menos atrativo utilizando o modelo de instrução direta (MID). Isto serviu também, para instruir e cimentar a postura que os alunos tinham de ter neste novo mundo da EF, com espaçamento entre eles, de modo a evitarem juntar-se em grupos enquanto esperavam e entravam no pavilhão.

Estas primeiras aulas, não foram as melhores como era de esperar. Com bastantes perdas de tempo, pouca fluidez do início ao fim da aula e de uma forma geral bastante fracas. Houve coisas em que estive bem, como é o caso do

planeamento e da comunicação com os alunos. No entanto, especialmente após a primeira aula prática, não consegui evitar ficar desiludido e desencorajado. Isto levou a uma reflexão bastante profunda e detalhada sobre a aula, pensando também no feedback que o PC me tinha dado e nos conselhos que o mesmo sugeriu que fizesse.

” Esta aula correu mal deixando-me algo desiludido, o início da aula foi pouco fluído e a organização de forma geral foi muito lenta. Isto transmitiu-se na impossibilidade de avaliar todos os alunos no último teste, teste da milha. O aquecimento, foi muito lento, embora eu tenha tentado fazer algumas avaliações logo durante o aquecimento, não apresentou ser o melhor. Eventualmente os alunos ficaram sem fazer nada e ainda estava a fazer avaliações individuais, numa próxima devo mandar os alunos fazer alguma coisa, como abdominais, flexões com repetições para os manter ativos.” - *Diário de Bordo aula 2 e 3 – 23 de setembro*

Nesse sentido, comecei logo a pensar como iria interagir com os alunos e organizar a aula de forma que esta fosse mais fluida e perdesse menos tempo em transições. Isto acabou por resultar, embora não de todo, mas foi notória a diferença logo no aquecimento e na transição para os primeiros exercícios que na altura estavam relacionados com os testes FITescola. Embora, o aquecimento e a transição dele ter sido a única diferença notória da aula anterior, isto encheu-me de motivação para as futuras aulas. Sabendo que era possível ir melhorando de aula para aula, utilizando a reflexão como meio de identificação de erros e procura de soluções e com a ajuda do PC, obviamente. Pois a reflexão, percebe-se que é o pensamento e análise sobre a ação, na qual se identifica os aspetos positivos e negativos que levam depois a uma reformulação da prática (Tsangaridou e O’Sullivan 1997).

Nas seguintes aulas, fui conseguindo adaptar da melhor forma os exercícios, pensando de forma automatizada nas condições a que tinha de obedecer. O meu processo reflexivo, mais especificamente o escrito foi crescendo, devagar, mas a pouco e pouco senti que comecei a melhorar neste aspeto. Uma coisa que eu sabia antes de começar o EP, e depois de ser falado durante o primeiro ano, que tínhamos de ser professores reflexivos, e que deveria de chegar a casa e escrever sobre como tinha corrido a aula, o que ia ser uma dificuldade para mim, “... o estudante seja capaz de reconhecer o contexto social e cultural do qual faz parte para, assim, poder ser uma pessoa e

um profissional reflexivo.” (Queirós e Batista, 2013). Sempre tive bastante dificuldade a transmitir o que me “vinha na cabeça” e os pensamentos que tinha, e então estas reflexões ficavam pobres, embora o que eu refletia sobre as aulas era mais profundo do que realmente transmitia nas minhas reflexões.

Mesmo com estas aulas iniciais a serem frustrantes a um nível pessoal, de aula para aula conseguia-me motivar a melhorar, e a olhar para os erros como oportunidades de aprendizagem. E percebi logo cedo, de que o EP era para isto também, não era só para pôr em práticas as aprendizagens, mas para poder errar e experienciar vivências que não imaginássemos que podíamos viver. Tentei ao máximo, converter a frustração em motivação para as próximas aulas, o que a meu ver e com o feedback que recebi do PC estava a resultar.

Após realizar os testes de condição física, FITescola, comecei a introduzir as primeiras matérias, sendo estas atletismo e a aptidão física. A aptidão física, veio na necessidade de trazer os alunos a estado mais apto para a prática desportiva, pois após um longo período de confinamento no ano transato e adicionando as férias de verão, muitos alunos regressaram à escola com pouca aptidão. E para agravar esta situação, com os questionários que realizei, consegui perceber que grande parte dos alunos não realizavam muita atividade física fora das aulas de EF. E o professor de EF tem um papel de grande importância no desenvolvimento das componentes da aptidão física relacionada à saúde nas aulas da disciplina (Lugueti et al., 2010), devendo então incluir o desenvolvimento destas nos seus objetivos.

Assim, o atletismo, também começou a ser abordado, mais propriamente a resistência, que combinada com a aptidão física fazia um bom “par” de preparação e desenvolvimento das componentes da aptidão física dos alunos. Os testes de FITescola, serviram já para realizar a avaliação diagnóstica da turma, no que diz respeito à resistência, através do teste da milha e do teste do vaivém e no que diz respeito à condição física os vários testes realizados como o teste dos abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal.

Dessa forma, o EP estava a correr de forma bastante positiva, mesmo com as frustrações com que me estava a deparar e que sabia que iam acabar por existir no meu percurso. Nas poucas aulas, que até então tinha lecionado,

era possível observar progressos quer no planeamento, na maneira como a aula decorria e na minha posição enquanto professor. Isto tudo, de uma forma bastante verde, mas promissora. No entanto, após nove aulas lecionadas, surgiu um acontecimento inesperado, num ano que já era atípico, aconteceu que ainda mais atípico se tornou. Com o PC a lesionar-se e a necessitar de ficar de baixa, isto significou que ou deixava de lecionar as aulas ou ficaria sozinho a lecionar. Ficou decidido, que iria lecionar sozinho, mas os professores que estariam a dar aulas ao mesmo tempo que eu, ajudavam se necessário. Isto, tornou-se num capítulo difícil do percurso enquanto EE.

Embora, o planeamento das aulas não tivesse sofrido alterações, a sensação era diferente. No sentido de que, se existisse algum erro no planeamento, que só fosse possível identificar na prática e eu não o conseguisse fazer, era um erro que iria persistir nas aulas até que o identificasse. Isto fez com que prestasse atenção a todos os pormenores, e sempre que visse algo que parecia menos correto transmitisse ao PC e debatêsemos sobre possíveis correções para futuros PA's.

3.3.2. Planeamento

Logo antes do início das aulas, planeamos que as primeiras aulas seriam focadas na apresentação da disciplina e as seguintes para os testes FITescola. Quando começaram as aulas e enquanto estávamos a abordar os testes FITescola, foi decidido que matérias iriam ser lecionadas durante o 1º período. O PC sugeriu que começássemos pelas mesmas matérias, atletismo e voleibol, e então criamos um documento com o planeamento do período todo, a ordem dos conteúdos que íamos abordar nas aulas. Este planeamento, como todos os planeamentos, podia ser alterado caso fosse necessário, era apenas um guia para o planeamento das aulas. Aquando deste planeamento, o PC, sugeriu que nas aulas com duração de 100 minutos (que seriam duas aulas de 50 minutos seguidas), lecionássemos duas matérias, de modo a tornar as aulas mais variadas e motivadoras para os alunos. Depois de ter posto isto em prática, foi possível observar o desenvolver e os resultados desta forma de planeamento.

Uma das primeiras experiências que tive com este planeamento, é que era necessário a meio da aula mudar de modalidade, o que por vezes podia significar desmontar muito material, por exemplo, uma rede no caso do voleibol

ou badminton. Por isso, no planeamento das aulas tinha de pensar nisso, assim eu planeava um tempo da aula, para desmontar e montar o material, durante este tempo os alunos ajudavam a desmontar o material, e enquanto montava o próximo exercício os alunos aproveitavam para se hidratarem. Desta forma, conseguia tornar o mais eficiente possível as mudanças de modalidade, sem que se perdesse muito tempo de aula.

Com este planeamento, senti que realmente os alunos ficavam mais motivados e empenhavam-se mais durante a aula, Quando abordamos uma modalidade, existem sempre alunos que não gostam da modalidade ou não estão tão motivados para a prática dela. Com esta abordagem, os alunos não passam uma aula de 100 minutos (que seriam duas aulas de 50 minutos) a praticar uma modalidade que não gostam, e que por vezes quando eu informava os alunos que no 2º tempo seria outra modalidade estes ficavam logo mais empolgados. Dessa forma, com os alunos mais empolgados e empenhados, estes acabavam por estar na aula mais concentrados, e realizavam os exercícios de melhor forma. Com este planeamento, um conteúdo podia ser introduzido numa aula, e na aula seguinte exercitar e introduzir outro conteúdo, assim se os alunos se esquecessem do conteúdo poderiam facilmente ser lembrado. A introdução de mais conteúdos numa aula, seria mais matéria para assimilar num curto espaço de tempo, e com o cansaço esta capacidade vai-se reduzindo, então uma aula de 100 minutos poderia não ser tão benéfica para os alunos. Embora isto possa não funcionar com todos os alunos e com todas as turmas, no caso da minha turma, isto funcionou bem, senti que os alunos através deste planeamento, conseguiram aprender mais e de melhor forma, com os alunos a evoluírem nas várias modalidades que estavam a ser abordadas ao longo do período.

Após ter sido realizado o planeamento ao nível “macro” do 1º período, começamos a realizar os planeamentos das unidades didáticas das matérias que iríamos lecionar no início, sendo estas, voleibol e atletismo. Para isso houve necessidade de criar unidades didáticas, pois estas eram de grande importância para guiar o processo de ensino-aprendizagem de cada modalidade. Assim como Bento (2003) afirma, as unidades didáticas são importantes para o

processo de ensino-aprendizagem, pois estas demonstram o propósito e marcam os objetivos adequados à modalidade e ao nível da turma.

Para a criação da unidade didática (UD) de voleibol, utilizei como base a documentação adquirida no 1º período na unidade curricular de Didática Específica do Desporto I -Voleibol e o livro *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*, (2017). Estes foram os documentos em que baseei a minha construção inicial da UD, no entanto, devido a medidas de prevenção ao covid-19, não pude utilizar algumas das sugestões da documentação pois não eram permitidas pela escola, como é o caso da avaliação diagnóstica que era sugerido a utilização do jogo 2x2, (Mesquita et al., 2017) utilizando então o jogo 1x1. Durante a realização da UD, criei também um documento base de voleibol que servia de suporte para a lecionação da modalidade, incluindo os aspetos técnicos e regras, com os seus critérios de êxito. A realização deste documento foi sugerida pelo PC e realizei também para outras modalidades para me ajudar.

Embora tenha feito todo este planeamento, só após a avaliação diagnóstica é que pude “oficializar” a UD, com a identificação da etapa em que a turma se encontrava. Mas, após um tempo a escola permitiu o jogo 2x2 no voleibol, e aí o PC sugeriu que os alunos fossem colocados a ter essa experiência, para não ser monótono o ensino do voleibol. Embora isto não estivesse na documentação, a sugestão do PC fez sentido, na medida em que, ele já conhecia a turma dos anos passados e realmente com a monotonia do ensino durante a pandemia, trouxe uma variedade positiva às aulas. Este planeamento, depois de ter sido posto em prática, acabou por resultar, com os alunos a progredir bem em cada conteúdo. Embora, no final da UD o jogo 2x2 ainda estivesse muito rudimentar, já existia intenção de jogo, sendo que o erro técnico era o que acabava por comprometer o jogo em si. Os alunos, precisavam de mais tempo para exercitar os conteúdos, no entanto as aulas estavam limitadas, e não seria motivante manter os alunos a exercitar os mesmos conteúdos durante a duração da UD toda. Todos os conteúdos abordados ainda assim, foram organizados numa forma lógica de jogo e dessa mesma forma aplicados nas aulas.

Acerca desta UD, senti-me confiante, era uma modalidade que no primeiro ano de mestrado, tinha sentido que realmente estava consolidada.

Embora as aulas nunca tivessem sido perfeitas, com por vezes PA's com exercícios demasiado difíceis para os alunos e que acabava por destabilizar o decorrer da aula. Aconteceu também, que numa semana o pavilhão não estava nas melhores condições por causa da chuva, com o chão molhado e húmido, acabei por tentar adaptar os exercícios de modo a manter a segurança, mas que acabou por não correr bem, quer pela adaptação dos exercícios, mas também devido ao comportamento dos alunos que não foi o mais correto. Em ambas situações, se fosse agora, teria agido de forma diferente, nos exercícios complicados para a turma, tentaria planejar exercícios que eu sabia que os alunos conseguissem realizar e ter pronto variações deste exercício mais complicadas para os alunos que estivessem a realizar o exercício com facilidade. Na situação do campo fora de condições, o melhor teria sido ou ir para o exterior se a condição meteorológica assim o permitisse ou então aproveitar e lecionar a matéria de uma forma mais teórica. Não “perdendo” dessa forma uma aula e conseguir evoluir na matéria de voleibol. No entanto, para uma primeira UD aplicada em completo, acabou por correr bem o que deu confiança e mais vontade de trabalhar.

Para o planeamento da UD de atletismo, utilizei sebatas que tinha da unidade curricular da Didática Específica do Desporto II – Atletismo. Esta envolveu três matérias do Atletismo, a corrida de resistência, o salto em altura e a corrida de velocidade, sendo as primeiras duas planeadas para o 1º período e a última para o 2º período. Esta UD inicialmente, foi a que me fez passar por mais dificuldades, pois as aulas previstas para esta modalidade na planificação das aulas de EF da escola que nos foi fornecida, não pareciam ser suficientes para a leção dos conteúdos, dando a entender que eram poucas as aulas disponíveis para a modalidade a lecionar. Desta minha dificuldade, questioneei o PC, que me informou de que se necessário podia “retirar” aulas a outras modalidades e utilizar as aulas de reserva. Dessa forma, fui construindo a UD, lecionando como referido anteriormente, a resistência, que foi lecionada enquanto as condições climáticas o permitiam, e tentando ser aplicada de uma forma lúdica. O planeamento, acabou por ser bem aplicado e planeado com os alunos realmente a evoluírem as suas capacidades e a adquirirem conhecimentos das modalidades.

No planeamento das várias modalidades, o professor sugeriu que realizássemos um documento base para as modalidades. Isto veio no sentido de nos ajudar a perceber os vários conteúdos, e uma forma de que quando fôssemos lecionar um conteúdo, fosse mais fácil relembrarmos dos critérios de cada conteúdo. Estes documentos base, serviram bastante para tirar dúvidas ou por vezes para guiar o pensamento do que transmitir aos alunos, o que lhes dizer para que eles realizassem o conteúdo da melhor forma possível. Dessa forma, a criação deste documento, foi bastante útil especialmente no início quando por vezes ainda existia aquela, “timidez/medo” no momento de transmitir a mensagem.

Um constrangimento sentido foi o facto de a turma ter entrado em confinamento, durante o módulo das aulas de salto em altura e para agravar isto, passado uma semana a professora substituta entrou também ela em confinamento, sendo que na semana em que a turma regressou às aulas presenciais, entrei eu em confinamento. Isto levou a uma série de aulas práticas perdidas neste período, e uns cortes nas aulas destinadas a cada matéria. Eu acabei por não conseguir aplicar a UD de salto em altura, e no caso de a corrida de resistência, graças a uma avaliação intermédia e a uma avaliação final, que sofreu fortes alterações consegui avaliar a corrida de resistência.

De uma forma geral, no 1º período os planeamentos das unidades didáticas corresponderam às desejadas, com sucesso por parte dos alunos na progressão dos conteúdos. Embora, tenham aparecido imprevistos que mudaram o rumo do planeamento, o propósito do planeamento foi alcançado. Isto foi uma das aprendizagens sobre o planeamento, que sempre que for possível cumprimos com o planeamento, mas como acaba por aparecer algum imprevisto, existe a necessidade de alterar o PA original, ou uma UD ou um período inteiro.

Neste período, deveria ainda para existir a UD de ténis, com uma duração de cinco aulas, mas devido aos confinamentos da turma e dos professores, foi decidido que não iria ser abordada neste período, e que numa eventual ocasião no período seguinte, seria abordada.

3.3.3. Lecionar “sozinho”

Quando o PC me informou que ia ter de ficar de baixa médica e eu ia ter de lecionar as aulas sozinho, fiquei algo assustado pois não estava nada à espera de alguma vez me encontrar nesta situação. Embora, um professor fosse supervisionar as minhas aulas, ainda assim tinha perdido uma fonte de *feedback*, bastante importante para o meu crescimento enquanto professor. Pois antes, o PC era um abrigo, que se fosse necessário a intervenção ou ajuda ele ia estar lá. Mas agora, ia estar sem esse “ponto socorro”. Se nas primeiras aulas estava nervoso, nesta primeira aula “sozinho” estava em choque. Mas, as preocupações que tive no momento prévio à aula, no momento de dar a aula começaram a desaparecer e com o decorrer da aula fui me sentindo mais à vontade. Mal terminei a aula, o PC teve a preocupação de me contactar, para saber como as coisas tinham corrido e dando um *feedback* do que fazer nas seguintes aulas.

Com estes acontecimentos, o NE teve de se adaptar, alterando as nossas reuniões do modo presencial para o modo à distância, mantendo o mesmo horário. Nestas reuniões, continuamos a corrigir os PA's e a tratar dos assuntos que surgiram durante a semana. Uma coisa que acabou por ser adicionada, por necessidade, foi falar sobre as aulas e como estas estavam a decorrer, pois o PC não estava presente e não conseguia dar *feedback*.

Estes tempos, tornaram necessário uma melhor reflexão das aulas. Pois, era necessário eu conseguir entender como realmente tinha corrido a aula e que acontecimentos e problemas tinham ocorrido, para posteriormente, quando falasse com o PC, transmitir o que tinha acontecido da forma mais detalhada possível, de maneira a obter o melhor *feedback* e a possível resolução para os acontecimentos e problemas. Os resultados da reflexão após cada aula, permitiam começar a preparar a próxima aula de uma forma mais eficiente, pois com a reflexão existe a possibilidade de corrigir e abolir os erros e aspetos do planeamento que não estejam tão consolidados (Bento, 2003). No entanto, durante uma aula é possível acontecer e aconteceram, situações que tinham de ser resolvidas durante a aula. Nestes momentos, tive de ser autónomo e resolver os problemas da forma que eu entendia que era a correta, ou da forma que fazia mais sentido no momento. Estes problemas variavam desde gestões de

comportamento à necessidade de alterar o PA a meio, por existirem dificuldades que tinham de ser resolvidas no momento.

Durante estes tempos, a professora substituta também ajudou, embora o feedback e a ajuda não eram acentuadas como as do PC. No momento logo após as aulas, o feedback que recebia era bastante importante para a minha perceção de como tinham corrido as aulas. Foi também nas aulas que ia observar da minha colega de estágio, em que estavam presentes a professora substituta e outra professora de uma das turmas da minha colega de estágio, que conseguia ter um ponto de vista diferente, e existiam aspetos da aula que observava e que transferia esses conhecimentos para as minhas aulas. Aspetos esses, como a organização de exercícios, o controlo dos alunos, o aproveitamento do espaço e a alteração de exercícios para melhorar a dinâmica da aula. Outros professores, que convivíamos muitas vezes, por lecionarem ao mesmo tempo e antes que nós e com quem depois das aulas conversávamos, também foram essenciais para o nosso desenvolvimento. Isto veio no sentido, de por vezes tirar dúvidas com esses professores, ou eles darem feedback sobre aspetos das nossas aulas que tinham observado. Num cenário normal, toda a ajuda e feedback já é importante, mas no cenário em que nos encontrávamos ainda mais importante era.

“Neste exercício, o posicionamento foi mau, em vez de estar num local com visão para os alunos, estive muitas vezes com alunos fora do campo de visão, e penso que isso tenha afetado significativamente o exercício. Mas depois de consultar o professor Rui, um professor que tem aula à mesma hora que eu, consegui perceber como me colocar na aula na próxima vez que realize este exercício, e certamente noutros exercícios.” – Diário de Bordo aula 13 – 16 de outubro

Durante este período, a turma não manteve um comportamento negativo. Já era característica desta turma, serem bastante brincalhões e infantis, mas nunca tinham um comportamento disciplinar negativo. Isto ajudou de uma forma positiva a minha leção, pois dava espaço para conseguir focar em aspetos mais importantes da aula. Alguns destes aspetos, eram a organização dos exercícios, o dar feedback aos alunos, controlar o tempo entre exercícios e na explicação dos exercícios, e por fim a gestão do espaço aproveitando o mais possível do que estava disponível. No entanto, o aspeto do controlo da turma nunca foi ignorado e por vezes até era complicado, pois por muito que uma turma

tenha um comportamento positivo existem sempre situações de comportamento negativo.

Este controlo da turma, foi uma dificuldade com a qual me deparei neste 1º período especialmente nas primeiras aulas e nas aulas em que os alunos se encontravam mais agitados. Segundo McKean (1965), os professores que estão a começar a ingressar na profissão, costumam ficar inquietos com a capacidade de estabelecer e manter o domínio da aula. Isto verificou-se numa aula em que as condições climatéricas dificultaram a aula, pois o pavilhão estava alagado, e a luz estava a falhar, o que levou a um comportamento muito negativo da turma, tendo eu resolvido terminar a aula.

Com o decorrer das aulas, sem a presença do PC comecei a habituar-me a que ele não estivesse lá. Embora tenha demorado, era inevitável que isso acontecesse, mas o trabalho no EP não se limitava a planear e a lecionar as aulas. Com isto, houve a preocupação do PC, agendar com os outros professores de EF, aulas que estes iriam lecionar para as podermos observar. Esta observação, veio no sentido de visualizarmos aulas de diferentes professores, de diferentes turmas e diferentes ciclos de ensino. Nestas observações, vimos que os modos de lecionar as aulas variavam de professor para professor, mas também os professores se adaptavam à turma.

“Conseguí ver que cada professor tem um estilo diferente de dar uma aula, e dependendo da turma podemos variar o estilo de ensino. Existem turmas que é necessária uma abordagem mais ríspida, e outros uma abordagem mais suave.” – Diário de Bordo novembro

Cada turma requer uma diferente abordagem, umas podem necessitar de uma abordagem mais rigorosa, existindo a necessidade de controlar firmemente o comportamento para que a aula seja bem-sucedida, ou noutros casos uma abordagem mais ligeira no controlo de comportamento. Este foi o caso que pudemos observar em aulas de turmas diferentes de um professor, e ele fez o favor de nos explicar a diferente abordagem dele às duas turmas. Que numa das turmas, o professor era de certa forma, mais brando e tinha uma abordagem mais amigável e não tão restrita, explicando que no início do ano, algumas alunas não queriam realizar as aulas e aquando desta observação só uma aluna é não estava a realizar devido a lesão. A abordagem à outra turma, era mais

restrita e feita com mais autoridade, o professor não era “mau”, mas sim mais autoritário. Em ambas as abordagens, as turmas estavam a trabalhar muito bem, concentrados e empenhados na aula, sendo possível ver que mesmo com duas abordagens diferentes as aulas decorriam bem.

Embora o PC estivesse de baixa médica, o meu crescimento não estagnou pois eu continuava a lecionar. Um dos aspetos que percebi que melhorei durante este período foi a comunicação com os alunos. Ao longo das aulas, fui melhorando a minha transmissão de mensagem e a comunicação com os alunos. Esta capacidade de comunicar com os alunos e o facto de ter melhorado esta capacidade foi importante, pois como Rosado e Mesquita (2009) afirmam, esta capacidade de comunicar é um grande fator decisivo da eficiência pedagógica no ensino de EF.

A ausência do PC inicialmente foi realmente assustadora, uma experiência que há um ano, nunca imaginaria que passaria. E embora, tenha sido um contratempo no nosso desenvolvimento no NE, penso que foi uma experiência boa, pois no futuro não vamos ser acompanhados por ninguém, embora estejamos mais evoluídos ainda assim seria um choque de realidades. Devido a esta experiência, este choque não será tão grande, pois já tive de certa forma, a lecionar num modo mais autónomo, assim, como diz o ditado “há males que vêm por bem” e este exemplo a meu ver é um bom exemplo disso.

Contudo, mesmo conseguindo ver aspetos positivos neste acontecimento era claro que os ganhos pessoais podiam ser maiores com a presença do PC. Dessa forma, ansiava pelo regresso dele para retomar o nosso trabalho conjunto em todos os momentos e retomar as nossas reuniões presenciais. No ano transato, com o confinamento e com o ensino à distância, nas várias reuniões que tive de grupo, com professores e colegas, apercebi-me que o presencial é muito mais enriquecedor do que o à distância. Acho que nesse sentido, também foi uma das perdas neste processo, que é bastante óbvio para os professores e alunos.

Embora, não estivéssemos acompanhados pelo PC, foi possível ainda assim, continuar a ir às várias reuniões de departamento, da disciplina e às do conselho de turma, nomeadamente sobre as avaliações intercalares e a

avaliação final. Estas reuniões, mesmo que não tivesse uma participação muito viva, serviu para perceber o trabalho que é feito para além de planear aulas, unidades didáticas, realizar avaliações, etc. Percebi, que são muitos os temas trabalhados que antes de serem aplicados são discutidos, como por exemplo os torneios que são feitos e os projetos que envolvem a escola. Nestas reuniões, quando eram tratados problemas que envolvia o grupo que estava na reunião, foi possível ver diferentes ideias dos professores, por exemplo sobre o orçamento e em que material devia ser este investido. Na reunião sobre este tema, diferentes professores deram a sua opinião e foi discutido, com o final todos a chegarem a consenso sobre que material a escola devia comprar para as aulas de EF.

Nas reuniões de conselho de turma, os temas foram mais sobre a turma como era esperado. No meu caso fiquei surpreendido pois na reunião intercalar, vários professores de outras disciplinas desta turma, descreveram comportamentos que eram contrários àqueles que eu via na minha aula. Tal facto, pode ser devido à natureza da disciplina de EF, mas também pode ser devido a eu ter um ponto de vista diferente dos outros professores no que toca ao comportamento. Durante as reuniões de conselho de turma, maioritariamente era a professora substituta do PC a falar pela disciplina de EF, mas tudo o que era falado por ela, eu estava “na mesma página”. As reuniões de conselho de turma, foram as que ocorreram com menos frequência, mas estas foram bastante ricas para o meu entendimento sobre a profissão e no modo de decorrer destas.

Mesmo estando com a professora substituta “ao meu lado”, senti algumas dificuldades relativas a este lecionar inesperado, uma delas foi quando o PC, nas reuniões que fazíamos, perguntava como tinham corrido as aulas e transmitir bem o que se tinha passado era difícil. Pois, por muito que eu fosse capaz de perceber o que se passava na aula, muitas vezes são os comentários que recebia que me fazia refletir sobre o assunto, que abria o caminho para a reflexão sobre um problema. E como já referi anteriormente, embora a professora substituta o fizesse, o PC era mais alongado nesses comentários o que fazia com que refletisse de melhor forma. Outra dificuldade, que se torna mais num resultado deste período, foi não ter desenvolvido algumas capacidades que não

tive tanto feedback, neste caso o controlo da turma, mesmo não existindo problemas sérios ou graves, senti que fiquei por evoluir nesse aspeto. Mas estas dificuldades, no período seguinte, seriam resolvidas com o regresso do PC e com o trabalho assíduo e árduo que tínhamos a realizar.

Com o final do período a chegar e com o regresso do PC no seguinte período, foi tempo para nos despedirmos da professora substituta do PC. E agradecer-lhe pela ajuda que nos deu durante este período, nos feedbacks que ia dando no final das aulas, nos comentários que fazia e pela sua presença que fez com que o nosso EP não ficasse “congelado”. A presença dela, foi muito importante para que o crescimento enquanto professor não estagnasse, obter uma perspetiva diferente foi também algo de bom a retirar, pois diferentes pontos de vista são essenciais para percebemos diferentes modos de abordar a lecionação da EF.

3.3.4. Avaliações

A avaliação foi, e é uma parte importante do processo de ensino-aprendizagem, segundo Tenroller e Merino (2006), a avaliação é um conjunto de ações e instrumentos que permitem que o professor faça um diagnóstico do ensino e da aprendizagem, podendo ele ajustar as suas decisões e ações, e ao aluno a conscientização da sua aprendizagem. Assim, a parte da avaliação das várias modalidades foi de extrema importância para a minha perceção de como os alunos estavam a progredir ou tinham progredido.

Dessa forma, as avaliações das modalidades abordadas neste período, foram feitas em três pontos, sendo que uma era a avaliação diagnóstica que era aplicada logo no início da UD e que poderia ser razão para uma alteração de todo o planeamento de uma modalidade, uma avaliação contínua ao longo da UD, para aferir o desenrolar da UD, e por fim uma avaliação sumativa (AS) da modalidade para aferir as aprendizagens dos alunos.

3.3.4.1. Voleibol

As avaliações diagnósticas das modalidades, nunca foram as recomendadas por causa das restrições de covid-19. Tive de ocorrer a uma adaptação dentro do que eu queria avaliar e o que podia realizar. No caso do voleibol, utilizei o jogo 1x1 como já referi anteriormente, verificando que a turma

estava bastante presa a utilizar a manchete e logo percebi que esse era o único recurso que eles tinham para o jogo, então fui dando indicações para poder observar como os alunos realizavam o resto dos conteúdos. Embora, eu tivesse notado que o nível era fraco, e o conhecimento do jogo também o era, achei essencial perceber se os alunos sabiam realizar os outros conteúdos básicos como o passe, serviço e os deslocamentos. Pois, perceber se os alunos sabiam realizar isto era essencial para perceber em que ponto a turma se encontrava no voleibol. No final desta avaliação, ficou claro que o passe, os deslocamentos e o serviço teriam de ser abordados para corrigir os vários erros observados.

Na avaliação diagnóstica do voleibol, foi utilizada uma tabela com os conteúdos selecionados a observar. A minha ideia de como ia realizar a classificação da avaliação diagnóstica, que foi reforçada pela recomendação do PC, foi a utilização de uma escala de 0, 1 e 2, sendo que o 0 era que o aluno não realizava, o 1 realizava e o 2 realizava muito bem. Dentro destas classificações poderia acrescentar um menos ou um mais para melhor compreender e distinguir a habilidade de um aluno, num certo conteúdo. Esta avaliação, foi ao encontro do que esperava do nível da turma, e que não resultou em alterações do planeamento da UD da modalidade.

Durante a avaliação formativa (AF) da modalidade de voleibol, acabei por adicionar alguns conteúdos, sendo este o jogo 2x2, este, como referenciado anteriormente no subcapítulo do planeamento, veio através de uma recomendação do PC, com o objetivo de trazer mais motivação e variedade às aulas de voleibol, assim como Maggil (1984) afirma, que a motivação tem um papel fundamental na compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras. Isto foi possível ser observado, com os alunos a transmitir mais uma sensação de empenho e competitividade nas aulas. Ao longo da UD, tentei incluir várias vezes o jogo, para desta forma, eu conseguir sempre acompanhar o desenvolvimento dos alunos e perceber se estes estavam a evoluir ou não comparando com a avaliação diagnóstica. Isto, também serviu não só para o exemplo anterior, mas também para na eventualidade de um aluno faltar à aula de AS e não existir a possibilidade de realizar a avaliação este aluno ter uma avaliação justa.

Na AS da turma, estava previsto utilizar o jogo 1x1 e depois o jogo 2x2, para perceber como os alunos se encontravam no jogo em que tinham passado mais tempo a exercitar na aula, mas também observar o 2x2 para perceber se desde o momento que tinha sido introduzido tinha existido uma grande evolução. No entanto, este momento de avaliação não foi possível ser feito por mim, pois aquando estava previsto a AS do voleibol eu tive de entrar em isolamento durante 15 dias. Para piorar a situação, o meu isolamento veio logo após a turma ter estado em isolamento, o que se tornou essencialmente em quase 1 mês sem as aulas práticas de EF. Por essa razão foi a professora substituta do PC, que realizou a avaliação, e que quando regressei mostrou-me as notas da avaliação realizada para saber se era da mesma opinião. Embora, esta avaliação não tenha sido feita por mim, ainda tive a oportunidade de partilhar a minha opinião sobre a classificação, pois acompanhei a turma durante a leção da modalidade e sabia quem tinha evoluído e que níveis cada aluno se encontrava.

3.3.4.2. Atletismo

No caso do atletismo, neste período foram abordadas duas modalidades a corrida de resistência e o salto em altura. A avaliação diagnóstica, no caso da corrida de resistência, veio através dos testes de FITescola, no teste da milha. Através deste teste foi possível ver como estava a condição dos alunos relativamente a esta matéria. Relativamente ao salto em altura, a minha abordagem diagnóstica foi diferente, não optei por colocar os alunos logo a realizarem o salto em altura pois seria muito agressivo em questões de saúde para os alunos. Dessa forma, comecei logo a abordar alguns conteúdos como a corrida preparatória e a impulsão, depois no final da aula abordei o salto em altura em si, com a técnica de tesoura. Então, só nesse final de aula é que fiz um ponto da situação dos alunos quanto ao salto em altura e com essa avaliação, verifiquei se seria necessário alterar os conteúdos ou fazer alguma adaptação nos PA's.

As aulas de resistência destas duas matérias foram as que tiveram mais aulas disponíveis, quer para aproveitar a meteorologia favorável às aulas exteriores, quer para proporcionar algum desenvolvimento da resistência aeróbia dos alunos. Isto veio no sentido, de que estes vinham das férias de verão e de

um prévio confinamento o que significava que os níveis de condição física não eram os melhores. Durante este período, fui obviamente avaliando de uma forma formativa o desenvolvimento dos alunos, abordando estes conteúdos que eram fáceis de se abordar nas aulas, não sendo necessária grande alteração das mesmas. A meio das aulas da corrida de resistência, decidi fazer uma avaliação intermédia, parecida com a que seria feita na AS, para dar a entender aos alunos o seu desenvolvimento.

No salto em altura, as aulas disponibilizadas para esta modalidade eram poucas, assim, não havia muito espaço para alterações após a reflexão da avaliação diagnóstica. No entanto, existiu na mesma uma reflexão do que se estava a realizar nas aulas, quer para acompanhar o desenvolvimento dos alunos, quer existisse necessidade de alterar o planeamento. Esta modalidade, acabou por sofrer alterações devido a uma questão de obrigatoriedade, pois acabou por estar envolvida nas semanas em que a turma e eu ficamos em isolamento. Uma das aulas foi teórica, aproveitando-se para abordar mais a história e as questões relativas às regras oficiais e exemplos do desporto ao alto nível. Com o tempo que passou, quando os alunos regressaram ao presencial já apenas existiam duas aulas, nas quais eu não estive presente.

A AS, de ambas estas modalidades sofreram com o confinamento da turma, referido anteriormente. No caso da corrida de resistência, a AS sofreu alteração no modo como, depois das alterações das aulas e do planeamento do período, ia ser realizada nos meses de chuva e frio. A avaliação inicialmente planeada, tinha em conta nos critérios de avaliação, a distância percorrida pelos alunos. As medidas do terreno que os alunos iam percorrer, foram descobertas utilizando uma ferramenta, o *Google Earth*, visto que não era uma pista e sim um campo de futebol de sete no seu comprimento mais um campo de futebol de cinco na sua largura juntos. Através desta pesquisa foi possível perceber quais eram as distâncias e utilizando o teste da milha como base criar os critérios para a avaliação. Assim, esta foi feita através dos vaivéns, onde a corrida ia ser contínua ao longo de um determinado tempo, mas devido às mudanças de viragens a distância nunca ia ser mesma. Por isso, tive de fazer uma adaptação dos critérios desta avaliação não podendo os alunos sair prejudicados nas avaliações pelo sucedido, reduzindo as distâncias correspondentes a cada nota.

Nesta fase de avaliação, alguns alunos faltaram o que dificultou mais a AS, mas em “salvação” veio a avaliação intermédia que teve uma grande influência na nota dos alunos que não estavam presentes na AS.

A AS do salto em altura, em semelhança ao voleibol, foi a professora substituta do PC que realizou essa avaliação. Mas, da mesma forma que no voleibol, a professora deu oportunidade para eu dar a minha opinião, acontecendo o mesmo aqui no salto em altura. As classificações estavam de acordo com o que tinha previsto, pois ao longo de uma UD conseguimos ter a perceção de quem são os alunos com mais ou menos capacidade para os conteúdos que estão a ser trabalhados.

3.3.4.3. Aptidão Física

Uma das matérias que esteve incluída na avaliação foi a aptidão física. Para a avaliação, utilizei os dados vindos do teste FITescola e das participações dos alunos nos treinos de condição física. A participação do aluno, não estava limitado à sua realização, mas ao empenho e vontade imposta nos exercícios por cada um deles. Este dado, não proveio de uma avaliação em concreto, mas sim do que observei ao longo das aulas, que não foi algo difícil pois era claro os alunos que realmente se empenhavam e aqueles que eram mais “mandriões”.

3.3.4.4. Sumativa

Com o final do 1º período, houve a necessidade de pensar nas avaliações finais dos alunos, e tendo em conta os resultados obtidos nas modalidades abordadas, mas também tendo em conta as atitudes e os valores demonstrados nas aulas de EF.

Para a realização das avaliações foi necessário criar objetivos para as várias unidades didáticas, isto é, era necessário saber o que queria avaliar em cada modalidade. Assim como Siedentop (1998), afirma que a avaliação do processo de ensino-aprendizagem deve ter sempre em conta os objetivos do professor. Dessa forma, o que foi avaliado nas várias modalidades foram os conteúdos que estavam inseridos nas unidades didáticas, mas nunca como um conteúdo isolado. Isto é, certos movimentos estavam ligados a uma ação ofensiva, então na avaliação a ação ofensiva incluía os vários movimentos ofensivos. Isto veio no sentido, de tornar possível uma avaliação de todos os

alunos sem despendar demasiado tempo de aula por aluno e ser possível avaliar os conteúdos.

Neste momento da avaliação, aprendi que embora o resultado seja correspondente a uma avaliação, este está sempre sujeito a ponderação, no caso da minha turma algumas notas sofreram alterações após a ponderação do PC e da professora substituta. Eu inicialmente queria ter realizado as alterações que foram feitas, mas não sabia se isso era permitido, depois quando foi feita a ponderação e a subsequente alteração logo percebi que era possível fazer. Isto veio no sentido, de que alguns alunos que até trabalhavam e empenhavam-se nas aulas, só que não eram tão habilidosos iam receber a mesma avaliação de alunos que tinham um empenho fraquíssimo e também não eram muito habilidosos nas modalidades. Foi um dos problemas que me deparei na fase da avaliação, mais em específico as avaliações de 1 a 5, que por vezes alunos que recebiam a mesma avaliação, por exemplo dois alunos que recebiam a avaliação de quatro, um dos alunos claramente tinha um quatro mais elevado do que o outro.

Assim, esta última atribuição das avaliações, pôs um fim ao trabalho realizado no 1º período, existindo apenas a reunião de conselho de turma, para discutir com todos os professores as notas atribuídas aos alunos. Foi altura para refletir sobre todo o trabalho até então realizado, e todas as aprendizagens adquiridas.

3.3.5. Reflexão do 1º Período

Chegando ao fim do 1º período e fazendo uma retrospectiva do mesmo, sinto que estava num bom caminho pessoal. Mesmo com a “ausência” do PC e com os benefícios que este trazia para o meu crescimento, como o feedback das minhas aulas e da minha postura nelas. Penso que, consegui crescer enquanto professor de uma forma autónoma, mas um pouco mais lenta, na parte de lecionar as aulas, no entanto, numa questão mais teórica, no planeamento das aulas e na realização de documentos continuei a ter ajuda do professor, o que tornou possível obter um grande desenvolvimento pessoal. Na realização de documentos existem muitos mais aspetos, que precisava de ter atenção. Aquando da sua realização, sendo o principal a escrita que é uma grande dificuldade minha, a passagem das ideias para escrito de forma clara.

Dessa forma, revejo o 1º período de forma positiva, pese embora as dificuldades enfrentadas e os impedimentos que apareceram foi possível retirar bastantes aprendizagens. De algum modo, o fato de ter trabalhado no terreno de forma mais autónoma, fez com que crescesse no aspeto de reflexão, devido à necessidade de conseguir identificar erros no meu modo de lecionar a aula. Em situação normal, eu já iria refletir sobre as aulas, mas ia ter o PC para identificar aspetos que eu não identificasse, e sem o PC houve um acréscimo da necessidade de refletir, para tentar compensar ao máximo a ausência dele. Embora isto tenha sido muito complicado e talvez a maior dificuldade sentida durante este 1º período. Refletir sem “referências exteriores”, demonstrou ser bastante difícil e por vezes impediu o meu desenvolvimento. Foi um facto, que “cresci” enquanto professor num aspeto mais autónomo, mas também fez com que tivesse de refletir mais para ser tão eficaz no processo reflexivo.

Nesse sentido, nem tudo o que aconteceu foi mau, e o que aconteceu foi sempre viável e experiências positivas. Quando a minha turma foi enviada para casa em isolamento, embora perdesse a capacidade de lecionar de forma prática as matérias, consegui ter a experiência de lecionar à distância, e de ter pela frente com os problemas que estes impõem, que no momento em que nos encontramos é uma realidade que pode acontecer. Este tipo de acontecimentos, embora não tornem o EP “perfeito” dão-nos as experiências que devemos ter no EP para nos preparar para o futuro, onde tudo pode acontecer.

Assim, este 1º período foi acompanhado de dificuldades das mais variadas formas, desde o planeamento, a lecionação e a reflexão. No entanto, não desistir e aprender com os erros foi importante, não só para este período e ano em si, mas para o futuro, pois por muitos anos de trabalho que nós tenhamos, novas metodologias de ensino vão aparecer e temos de saber nos adaptar o que leva tempo e no qual se cometem erros. Durante este 1º período devido ao facto de ter estado “sozinho”, acabei por não utilizar diferentes métodos de ensino, apenas utilizando o MID, mas que nesta turma pelas suas características de dispersarem frequentemente, acabou por ser um método adequado, no período seguinte, se possível iria abordar outros métodos diferentes.

Por fim, julguei estar num caminho muito bom de uma forma geral e devia manter o trabalho que até então foi feito nos vários parâmetros. Manter a vontade e a energia para a realização do EP, para a realização dos documentos que lhe estão associados e claro, manter o foco no objetivo do EP que era crescimento enquanto professor nos vários parâmetros que foram referidos que estão associados. Assim, organizando tudo numa globalidade, esperei conseguir melhorar em tudo quanto possível, como tinha vindo a fazer até agora, e que no final do próximo período novos objetivos fossem traçados.

3.4. 2º Período

Com o início do novo ano civil e o mês de janeiro, chegou o 2º período e com isto novos desafios pela frente. Depois de duas semanas, para descansar, repor energias e refletir sobre as minhas ações no 1º período, estava pronto para regressar à escola.

Logo no início deste ano, estava a pairar no ar um ambiente de imprevisibilidade, pois o país estava a ter um aumento significativo de casos de covid-19. Isto veio a afetar o modo como abordamos este regresso às aulas, pois não sabíamos o que iria acontecer o que tornou bastante “instável” o planeamento. Este 2º período ficou logo marcado pela positiva, com o regresso do PC, após a sua ausência por atestado médico no 1º período. Isto, fez com que este período, de certa forma já fosse muito melhor que o passado pois teríamos a ajuda enorme do PC.

3.4.1. Regresso às Aulas

Como já foi referido anteriormente, este início de ano foi bastante instável devido à situação de covid-19, mas ainda assim, prosseguimos num modo normal, esperançosos que as coisas não piorassem e alterassem o que vínhamos a planear. Dessa forma, igualmente ao 1º período, os testes FITescola seriam abordados logo de início e o planeamento do 1º período teria de ser feito com todas as matérias a abordar.

Nas primeiras aulas a turma estava claramente agitada, o que era normal, pois regressavam das férias, com as regras um pouco esquecidas e passado muito tempo sem verem os amigos. No entanto, tudo estava a correr normalmente sem grandes aspetos a apontar e o descontrolo da turma não era imenso.

*“...a primeira aula após as interrupções de aulas de Natal, e enquanto eu estava à espera de que os alunos viessem um pouco mais “descontrolados” e com mais comportamentos desvio, tal não aconteceu.” – Diário de Bordo
aula 38 e 39 – 6 de janeiro*

Num aspeto mais pessoal, sentia-me mais à vontade comparado ao início do 1º período obviamente, e não tinha quaisquer nervosismos relativamente a lecionar as aulas ou planear. Um fator que também influenciava isto, era o facto

de ter o PC comigo novamente nas aulas. No início, foi um pouco “estranho”, mas depressa habituei-me a ter “os olhos a analisar” tudo o que fazia. Voltar a ter o feedback após as aulas, foi também um grande aspeto positivo do 2º período, pois realmente senti falta dessa análise crítica das minhas aulas. Este regresso do PC, voltou a colocar o “comboio nos carris”, no sentido em que voltaríamos a trabalhar não só apenas nas correções dos documentos, mas também nas questões da aula e das várias características associadas a ela, como o tempo de prática dos alunos, o tempo de transmissão da mensagem entre outros.

Neste 2º período, tive a oportunidade de experienciar ou vivenciar uma situação que não acontece frequentemente, mas que por vezes pode ocorrer. A situação foi uma aluna da turma ter vindo pedir justificações sobre a sua classificação. Os alunos têm todo o direito de pedir isto e por isso assim o fiz. Esta aluna teve uma avaliação negativa, no valor de dois na escala de cinco. Juntei as avaliações da aluna nas várias modalidades, as suas atitudes, valores e assiduidade. Com os dados que tinha juntado já tinha uma justificação clara da sua nota, mas não me fiquei por esclarecer apenas o que ela fazia menos bem, optei por incentivá-la a melhorar os aspetos mais negativos para que a aluna no período seguinte pudesse melhorar a sua avaliação.

Para resolver a situação anterior, foi essencial ter os documentos em dia e com vários apontamentos dos acontecimentos das aulas. O PC, fez sempre questão de nos lembrar para apontar e registar tudo, para que pudéssemos sempre justificar as nossas ações quer fosse a um aluno ou a um encarregado de educação. Dessa forma, procurei manter um registo das assiduidades dos alunos em registo físico no caderno como o registo virtual em documentação e na plataforma Inovar. Esta plataforma Inovar, é a plataforma onde os professores fazem os registos dos sumários e podem usufruir de outras funcionalidades como ver as faltas de um aluno na sua disciplina. No nosso NE, o PC deu-nos o acesso da sua conta do Inovar para registarmos nós próprios os sumários e marcar as faltas de presença. Isto era uma coisa que chegamos a realizar brevemente no 1º período, mas com a ausência do PC não foi possível, o que no 2º período voltamos mais uma vez a poder realizar esta tarefa.

Um acontecimento que ocorreu ainda cedo no período, foi uma aluna ter atingido o limite de faltas que podia ter na disciplina. Esta aluna, faltava muitas vezes na aula de quarta-feira, pois esta aula era às 8:25 da manhã, e a aluna ficava, suponho eu, a dormir. Por vezes quando estava a sair da escola acabava por passar por esta aluna e avisava-a que tinha de vir à aula porque estava a ter muitas faltas. Ela acabou por começar a vir às aulas, mas ainda assim, chegou ao limite e então teve de realizar um trabalho de recuperação de aprendizagens. Este trabalho, em conjunto com o PC, foi proposto sobre matérias abordadas no 1º período, que envolvia explicar que vantagens tinham os tipos de treino, força, resistência e flexibilidade, e associar estes tipos de treinos às modalidades realizadas no 1º período. A aluna, realizou e entregou o trabalho, o que foi necessária realizar uma correção do trabalho, que foi feita por mim inicialmente, e que posteriormente foi vista pelo PC para confirmar a correção. Esta não foi a minha primeira vez a corrigir trabalhos, pois no 1º período tive já oportunidade para experienciar essa “parte” mais teórica de ser professor.

Assim, após um recomeço de aulas bom e com tudo a “andar dentro dos carris”, decidimos planejar as modalidades que seriam abordadas no 2º período. Ficou decidido que as modalidades que seriam mais apropriadas para lecionar no 2º período, seriam então o badminton e o basquetebol inicialmente, com o ténis e a corrida de velocidade no final do 2º período.

3.4.2. Planeamento e Replaneamento

Como referido anteriormente, as modalidades que começamos por abordar foram badminton e basquetebol, tirando os testes FITescola que era logo a primeira matéria a ser abordada no período.

A UD de badminton, em semelhança às unidades didáticas realizadas no 1º período foi com base na documentação adquirida no 1º ano de mestrado. Isso facilitou muito a criação da mesma, mas esta também era uma modalidade que eu sentia confiante em praticar, lecionar e planejar. Dessa forma, não tive muitas dificuldades na criação da UD. Na UD, não foram inseridos todos os conteúdos relativos ao badminton, como é obvio, e por recomendação do PC foram utilizados os conteúdos que vinham na documentação do ministério da educação. O que após a sua aplicação provou ter corrido bem, com os alunos a evoluírem ao longo das aulas, no entanto foi necessário existirem uns ajustes

nos conteúdos para existir uma ordem mais lógica do jogo. Desta forma, foi preciso ordenar e adicionar conteúdos na UD, para que o processo de aprendizagem decorresse da melhor forma. Uns conteúdos que não constavam na documentação do ministério da educação, era a pega da raquete e a posição base, estes conteúdos são bastante importantes para a prática correta do badminton, então decidi adicionar à UD. Estes foram logo abordados de início, para que fossem consolidados o mais cedo possível. Ainda nesta questão dos conteúdos, na documentação do ministério da educação o remate aparecia apenas em exercício e não em situação de jogo, e sendo o remate um batimento essencial para o jogo, nas ações ofensivas, fez sentido abordar este em situação de jogo. Esta questão do remate já tinha sido abordada no 1º ano de mestrado nos Estudos Práticos de Exercício Físico e Desporto Badminton, onde na análise aos programas de EF, o remate aparecia numa situação de exercício e o professor enunciou que isto era errado.

Para a UD de basquetebol, queria experimentar algo novo com a aplicação do modelo de educação desportiva (MED) de Daryl Siedentop (1994). Para isto, primeiro iria realizar a avaliação diagnóstica e então organizar a turma em equipas. E após ver em que nível a turma estava, e organizar as equipas iria realizar uma UD diferente, através de um guião para cada equipa trabalhar. Esta era uma das modalidades e dos modelos que antecipava experimentar e utilizar nas aulas, no entanto em Portugal os casos de covid-19 começaram a subir de forma brusca. Isto cada vez mais, levou a uma enorme incerteza do que ia acontecer, pois de dia para dia falava-se que íamos entrar novamente em confinamento, sendo que havia notícias que as escolas iam fechar e outras notícias que diziam que iam ficar abertas.

Inicialmente, o país entrou em confinamento, mas as escolas mantiveram-se abertas o que deu esperança de que o período se mantivesse normal e que poderíamos prosseguir com os planeamentos. No entanto, continuou a existir um agravamento da situação de covid-19 e então foi decidido pelo estado português que iriam fechar as escolas também. Após semanas de dúvidas sobre o que iria acontecer, soubemos então que as escolas iam fechar, mas não iríamos passar instantaneamente para o ensino à distância. A decisão do governo, foi que logo a partir do dia seguinte as escolas iriam entrar em férias antecipadas por duas

semanas, e que após estas duas semanas as escolas iam entrar em regime de ensino à distância, em princípio até ao final do 2º período.

Isto veio a mudar tudo o que tínhamos trabalhado e planeado até ao momento, com uma viragem de 180º do que tínhamos a fazer. Agora, era preciso pensar no modo como iríamos abordar o ensino à distância, nas matérias a abordar, que trabalhos iriam ser atribuídos e que trabalho prático iria ser feito.

3.4.3. Ensino à distância

A EF, sendo uma disciplina prática com o ensino à distância sofreu bastante, o que inevitavelmente fez com que fosse necessário repensar como seriam abordadas as aulas. Dessa forma, teríamos de utilizar as tecnologias a nosso favor para as aulas de Educação Física, assim como Ferreira e Bastos (2020), afirmam que o ensino sofreu várias mudanças nos últimos anos, especialmente com as tecnologias, no entanto não foram as tecnologias que alteraram o processo de ensino-aprendizagem, mas sim o modo como estas foram aplicadas e as mais valias do processo.

Durante as duas semanas de férias antecipadas, tive tempo para repensar no planeamento do 2º período. Em conjunto com o NE ficou decidido que temas iriam ser trabalhados de início e que como iam decorrer as aulas no geral. Nas aulas de 100 minutos, que estavam divididas em duas aulas de 50 minutos, os primeiros 50 minutos seriam síncronos, e era nestes primeiros 50 minutos que a aula ia ser prática com um treino com uma duração de mais ou menos 30 minutos, o resto da aula seria para atribuir os trabalhos a realizar para a aula assíncrona ou apresentações. As aulas de 50 minutos iam ser semelhantes aos primeiros 50 minutos das aulas de 100 minutos, com a exceção de que não seriam atribuídos os trabalhos, mas sim realizar apresentações.

Ficou decidido que nas aulas práticas, ia ser trabalhada a condição física, através de treinos com repetições, com séries e treinos tabata. Para isto, os treinos não podiam ser muito semelhantes, por isso houve a preocupação de variar dentro dos possíveis e da lógica do treino. Tentei ao máximo, planear os exercícios utilizando o peso do corpo, pois das vezes que tentei utilizar pesos improvisados, não parecia ser tão motivante para os alunos quanto eram os exercícios com o peso do corpo.

Para as aulas assíncronas, o primeiro trabalho atribuído foi algo bastante simples sem grande complexidade para não sobrecarregar os alunos, pois o horário dos alunos era bastante extenso e passavam muito tempo à frente do computador. Então, no primeiro trabalho os alunos ficaram responsáveis de, em grupos, decidirem exercícios que conheciam ou que pesquisassem, para realizar numa aula futura. Este primeiro trabalho, teve uma grande adesão e foi realizado através da plataforma *Google Classroom*, sendo esta a plataforma que foi utilizada durante o ensino à distância. Embora a adesão a este trabalho tenha sido boa, deparei-me logo com um problema do ensino à distância, que foi o facto de alguns alunos não só não aparecerem às aulas, mas como também não realizarem os trabalhos assíncronos. Isto, não só dificultava a minha avaliação dos alunos, (é óbvio que não queria ter de reprovar um aluno por não ter avaliação), mas também dificultava por vezes a dinâmica da aula.

Com os trabalhos seguintes, optamos por não seguir a ordem do ensino das modalidades, mas pela lecionação de temas mais relacionados com a saúde e com o treino. Para a realização destes temas foi utilizada uma adaptação do modelo da sala de aula invertida, neste caso em particular a turma era dividida em grupos e cada grupo trabalhava um tema durante a aula assíncrona, e nas aulas seguintes, cada grupo apresentava o seu trabalho dando-se depois lugar a uma discussão sobre o tema, com o professor a mediar.

A primeira aula, serviu para situar os alunos de como seria abordado o ensino à distância e que regras seriam impostas para o bom funcionamento das aulas. Para isto, realizei um *powerpoint* para apresentar à turma, onde explicava os tempos das aulas síncronas e assíncronas, para que os alunos percebessem a que horas eram as aulas síncronas e como iam funcionar. Um grande foco que dei na minha apresentação, foi no código de conduta, este descrevia as várias regras que os alunos deviam manter e cumprir durante todas as aulas. Dei um grande foco no código de conduta, porque as regras que este abordava eram essenciais para que as aulas à distância corressem bem.

O primeiro trabalho proposto, como já foi referido, não foi nenhuma tarefa de grande pesquisa, pois era de nosso conhecimento que os alunos nesta primeira semana de ensino à distância iam estar atarefados pelas várias disciplinas então decidimos propor um trabalho simples. O trabalho era cada par

de alunos, sugerir exercícios para realizar na aula, exercícios que gostassem de realizar ou gostariam de experimentar. Das várias respostas obtidas, vieram muito exercícios repetidos, como por exemplo as flexões, os abdominais, os polichinelos, etc., mas ainda assim, surgiram exercícios engraçados para realizar na aula, que até não estava à espera de que os alunos sugerissem, como os *mountain climbers*, os agachamentos com salto, variações de abdominais, etc.

Estes exercícios sugeridos pelos alunos, foram introduzidos nos treinos de condição física das primeiras aulas. Para também não existir uma repetição constante dos mesmos exercícios, fui procurando variações dos exercícios, mas tentar trazer diferentes exercícios também. Os treinos de condição física não foram sempre iguais, mas de forma que o treino fizesse sentido, os exercícios deviam ser repetidos a partir de certo número de aulas. Isto sempre no sentido de que o treino devia demonstrar resultados, e nada melhor avaliar do que comparar o rendimento da primeira vez que os alunos realizaram um exercício e da segunda vez e assim sucessivamente. De forma a também motivar os alunos, em todas as aulas à distância no momento de realizar os treinos de condição física, eu realizei os treinos em conjunto com a turma. Isto deu mais credibilidade à mensagem que passávamos aos alunos durante as aulas, de a necessidade de continuarem a realizar exercício físico mesmo que fosse apenas umas caminhadas ou só flexões, o necessário era que os alunos não ficassem os dias todos sentados sem fazerem nada.

Os trabalhos teóricos, foram sendo pensados previamente à conclusão dos trabalhos que estavam a ser realizados no momento, para que não se perdesse tempo entre trabalhos. Dessa forma, o segundo trabalho atribuído à turma teve como tema a alimentação saudável. Sempre que atribuí um trabalho, realizava uma apresentação para situar os alunos no tema a trabalhar. Depois, de demonstrar qual era o tema, organizei grupos de trabalho e a cada grupo foi atribuído uma questão relativamente ao tema, com o objetivo de os alunos responderem à questão através da pesquisa e posteriormente apresentarem a sua pesquisa à turma. Este segundo trabalho, demonstrou logo problemas deste ensino à distância, o trabalho de grupo que era para ser realizado em grupo, muitos alunos optaram por fazer de forma individual. Mesmo depois de confirmar que todos tinham o contacto dos elementos de grupo, ainda assim realizaram o

trabalho de forma individual. Acabei por aceitar na mesma o trabalho realizado, e em algumas questões acabou por serem trazidas diferentes perspetivas estando corretas na mesma, mas com um diferente foco na resposta. No caso deste trabalho, apenas dois alunos acabaram por não o realizar, mesmo com uma semana para o realizar e sendo possível realizar na duração da aula assíncrona.

Após as apresentações, foi realizado um questionário através do *Google forms*, que veio no sentido de questionar os alunos sobre os vários trabalhos apresentados, para avaliar se os alunos tinham não só estado atentos, mas também se tinham assimilado a matéria. A realização deste formulário por parte dos alunos, foi feita durante a aula assíncrona, para não ocupar o tempo fora de aulas dos alunos. Na aula a seguir à da realização do questionário, depois do treino de condição física, eu, em conjunto com a turma, realizava a correção questionando os alunos ora globalmente, ora individualmente quais eram as respostas às questões, sendo que aquelas em que surgiam mais dificuldades eu respondia e explicava o porquê da resposta. Esta realização do formulário foi feita, para todos os temas trabalhados, para assegurar que os alunos tinham realmente apreendido sobre a matéria.

O terceiro trabalho, teve como o tema as capacidades motoras, no qual os alunos foram divididos em pares e trabalharam diferentes capacidades motoras. Como no trabalho anterior, eu realizei uma apresentação sobre o tema, nomeando as capacidades motoras que eles iam acabar por aprender mais ao pormenor. Cada par ia ser responsável por uma capacidade e pesquisar sobre a definição dessa capacidade, mas para não ser apenas isso que seria um trabalho realmente simples, adicionou-se a necessidade de pesquisar ou dar exemplos de exercícios em que essas capacidades eram trabalhadas, com a preferência de que fosse possível realizar nas aulas à distância. Isto, levou a que o trabalho fosse teórico, mas tivesse uma vertente prática, o que seria mais atrativo para apresentar e elaborar. A apresentação e a elaboração deste trabalho, por parte dos alunos correu muito melhor, não acontecendo casos de alunos a realizarem o trabalho de forma individual e apenas um par a não realizar o trabalho. Embora, o objetivo fosse realizar os exercícios sugeridos na aula, alguns alunos não conseguiram realizar essa parte do trabalho, mas

apresentando na mesma exercícios para trabalhar a capacidade motora. Nesses instantes, eu demonstrei e depois realizei com a turma exercícios para trabalhar essas capacidades motoras. Numa forma geral, dos trabalhos até então realizados, este foi o que foi mais bem-sucedido, ao nível da realização dos trabalhos dos alunos e das suas apresentações. O questionário realizado, também foi o que teve mais adesão por parte dos alunos e de um modo geral as notas foram boas, existiram questões que surgiram dúvidas, mas no momento da correção fiz questão de explicar todas as questões.

O quarto e último trabalho realizado, os alunos apenas tiveram o tempo da aula de quarta-feira até o dia seguinte, pois esta era a última semana de aulas. Este trabalho, foi realizado de modo semelhante à turma da minha colega de estágio, e estava relacionado com um projeto da turma no qual os alunos deviam procurar criar um *emoji* relativo ao desporto, de preferência um *emoji* que não existisse. Em reunião de núcleo, ficou decidido que na minha turma iria propor um trabalho semelhante, para podermos estar a par um do outro nos trabalhos propostos às nossas turmas. Dessa forma, propus à turma este trabalho, este tema foi bem aceite pela turma, especialmente porque o *emoji* é algo muito utilizado pelos alunos desta idade e sabendo isto, quando apresentei o tema fi-lo numa tentativa de me adaptar aos alunos. A turma demonstrou logo bastante interesse neste tema, os grupos desta vez foram maiores e fiz questão de agrupar os alunos por gostos para existir melhor cooperação no trabalho. O resultado destes trabalhos foi bastante bom e diferente daquilo que até agora estávamos a trabalhar, foi “ar fresco” para os alunos o que para a última semana de aulas foi excelente, não podia ter corrido melhor, com boas sugestões dos alunos divertidas e bem elaboradas.

Este foi o trabalho feito durante o confinamento com o ensino à distância, no entanto por muito bom que tenha corrido a realização dos trabalhos e a participação nas aulas síncronas, este foi um período bastante difícil. Os alunos começaram numa fasquia, que ao contrário do que acontece nas competições de salto em altura que vai subindo à medida que avançamos, a da turma seguiu o caminho contrário e só desceu. Com o passar das aulas, os alunos cada vez chegavam atrasados, com um número minúsculo de alunos que estiveram a horas nas aulas todas ou na sua grande maioria. Os atrasos numa aula

presencial são um incômodo, mas é possível inserir o aluno nos exercícios que estão a ser realizados de forma relativamente fácil, no ensino à distância, é mais complicado inserir o aluno. E uma grande parte deste problema que senti, é que não eram um ou dois alunos a chegar atrasados, por vezes eram oito ou dez alunos.

*“No entanto, no caso da minha turma aconteceu que os alunos começaram a chegar tarde às aulas, o que encurtava bastante o tempo que tínhamos para a aula, mesmo com os constantes avisos de minha parte e do PC. Estes atrasos aconteciam constantemente na aula de quarta-feira que decorria às 8:25, muitos alunos presumidamente deviam ficar a dormir e acordavam mesmo em cima da hora da aula e então atrasavam-se.” – Diário de Bordo
fim 2º período abril*

Com este acontecimento a ser recorrente, avisei os alunos que era necessário chegar a horas e que os atrasos não só prejudicavam a aula como eram intoleráveis, o PC também reforçou esta ideia e durante um longo período continuar a avisar a turma. Numa reunião do conselho de turma, eu e o PC expressamos esta atitude da turma, e depois da diretora de turma falar com a turma, foi possível ver melhorias, mas alguns alunos resistiram ao aviso e continuaram a atrasar-se. Os atrasos foram sempre registados, acabando a marcar faltas injustificadas aos alunos por acumulação de atrasos, sendo essa a política da escola.

Para além dos atrasos, houve outros acontecimentos que durante o ensino à distância não foi o mais positivo de sempre, com foram os exemplos dos alunos e as câmaras. Alguns alunos nunca ligavam a câmara, ou então ligavam, mas ficava virada para o teto, para a parede, para o sofá, para todos os sítios menos para eles, impossibilitando a minha capacidade de os corrigir durante a aula bem como ter uma avaliação prática dos alunos. Mas os problemas não ficaram por aqui, um aluno fez-me conhecer outro problema através das suas ações, o aluno começava a aula no computador e quando a aula prática ia começar dizia que ia trocar para o telemóvel, no entanto, esse aluno nunca mais aparecia na aula. Se isto tivesse ocorrido uma vez, poderia ser compreensível, mas isto ocorreu várias vezes e seguindo a ordem do PC este aluno levava falta pois saía a meio da aula. Eventualmente, o aluno deixou de o fazer, porque nós o avisamos de que nós reparávamos que o aluno não se encontrava na aula e então levava falta.

Assim como Rufato e Silva (2020) afirmam, embora existam dificuldades já ultrapassadas no ensino à distância, este ensino ainda apresenta muitas fragilidades, precariedades e desafios que os professores têm de se preparar para enfrentar e resolver.

Na reunião de conselho de turma intercalar, foi falado por praticamente todos os professores que os alunos comparados ao ano transato no 1º confinamento, tinham baixado o seu empenho e desempenho no ensino à distância. Eu não podia fazer essa comparação, mas era notório a falta de empenho de vários alunos, muitos dos casos que aconteciam nas minhas aulas, como não ligar a câmara, ou chegar atrasados eram acontecimentos ocorrentes nas outras disciplinas. Todos os professores, estavam de acordo de que o comportamento da turma não estava a ser adequado e que era necessário falar com os encarregados de educação e com os próprios alunos para que houvesse mudanças no comportamento.

Outras reuniões que ocorreram, foram as do departamento de expressões e nesta reunião o tema que foi principalmente abordado foi como estava a decorrer o ensino à distância para cada disciplina e professor e se havia necessidade de alterar, quer na abordagem, quer nos critérios de avaliação, no caso da nossa disciplina, EF. Decidiu-se não alterar nada, pois os critérios de certa forma, ainda eram possíveis de ser cumpridos na “nova” modalidade abordada que era a condição física e a abordagem era igual entre os vários professores o que favorecia manter os critérios.

Embora, tenham ocorrido vários acontecimentos negativos para o decorrer da aula, ou mesmo acontecimentos negativos para a avaliação dos alunos, nem todos e nem tudo foi mal. Alguns alunos, que no presencial por serem menos bons ou por apresentarem mais dificuldades não conseguiam obter uma avaliação tão positiva e com o ensino à distância e claro a sua atitude nas aulas, existiram alunos que melhoraram na sua avaliação. Isto foi bom, pois com a subida da nota, era possível que os alunos ficassem mais motivados para o período seguinte. Estes alunos que subiram a sua nota, foram alunos que raramente faltaram ou atrasaram-se às aulas, que participavam no treino de condição física, que realizaram as tarefas com sucesso e na sua apresentação

estiveram bem, estes “pontos” anteriores fez com que eles fossem merecedores das suas subidas na avaliação.

No entanto, existiram alunos que seguiram o caminho contrário com uma descida na sua avaliação, sendo que para uns a descida foi mais drástica do que outros. Isto, variava de caso para caso, alunos que faltaram ou se atrasaram muito tiveram uma leve descida, os alunos que para além dos atrasos não realizavam os trabalhos teóricos viram a sua avaliação a descer acentuadamente. No caso que foi referido anteriormente dos alunos que não apareceram ou não ligaram a câmara durante as aulas práticas tiveram uma descida enorme na sua avaliação, pois estes alunos eu não consegui ter uma avaliação das suas competências no domínio motor, o que representava uma grande “fatia do bolo” que é a avaliação. Existiram também, os alunos que mantiveram o seu empenho e que não foram além do que tinham demonstrado no 1º período, mas também não pioraram em aspetos de forma significativa.

Este período, ficou marcado por muitos alunos obterem bastantes faltas, por acumulação de atrasos, ou por acumulação de falta de material. Isto, acabou por deixar muitos alunos à beira de terem de realizar trabalhos de recuperação de aprendizagens ou mesmo reprovar à disciplina. Não é um cenário ideal, para termos na turma, mas para o próximo período pode existir a necessidade de preparar trabalhos para os alunos realizarem se chegar a ser necessário. Isto, já não é novidade, tendo no início deste período preparado um trabalho de recuperação de aprendizagens para uma aluna.

A um nível pessoal, este período foi desmotivante para mim, senti que a monotonia do ensino à distância foi prejudicial para o meu desenvolvimento, o confinamento realmente afeta a EF, eu já tinha experienciado isto enquanto aluno, mas agora enquanto professor vi uma realidade mais dura. O ensino à distância, senti que não afeta a EF de uma forma de ser mais difícil de lecionar, mas sim de impedir de lecionar. Isto é, no início deste 2º período estava a lecionar badminton e quando entramos em confinamento, eu não tive dificuldades a lecionar badminton, mas sim fiquei impossibilitado de o fazer. E é nesse sentido que a EF sofre imenso, pois um período quase completo a realizar treinos de condição física, é tudo menos motivante para os alunos.

Como é óbvio, existiram desafios durante o período, como procurar criar trabalhos para os alunos realizar, adaptar de trabalho para trabalho o método para ser mais motivante para os alunos. Mas tudo isto, de um modo geral, não eram grandes desafios, não havia aquela necessidade de procurar exercícios para as modalidades, procurar formas de ensinar regras sem ser aborrecido para os alunos. As nossas aulas, como já foi referido consistiam em aulas práticas, aulas essas que eram treinos de condição física, por nas condições em que nos encontrávamos ser mais acessível a todos os alunos. Nestes treinos, no seu planeamento não senti qualquer dificuldade a criar, porque mesmo variando os exercícios de aula para aula, não havia ali uma componente que obrigasse a pensar severamente se um exercício ia resultar ou não, ou se devia deixar para outra aula. Existiram casos, que alguns exercícios trouxeram essas questões, exercícios diferentes, mas na sua grande maioria do que podia fazer sabia que resultava. Houve um caso de um treino, que realmente levou a mudar o que pensava planejar durante o ensino à distância, que foi quando utilizei pesos improvisados durante o treino. Essa aula, senti que os alunos realmente não estavam motivados e pareciam aborrecidos, então desde essa aula para a frente, mantive o planeamento de tabata ou repetições com exercícios que trabalhassem a força, mas que fossem mais exaustivos.

No entanto, mesmo com as dificuldades e desafios já referidos, comparando ao 1º período ou ao início deste 2º período, estes foram mais ricos nos desafios e nas dificuldades e enquanto professor estagiário, eu quero estar exposto a eles, para “crescer” e vivenciá-los. Embora, estes desafios do ensino à distância agora, nos momentos atuais façam parte do papel de um professor, acho que foi difícil ficar motivado durante estes tempos. O estar fechado em casa, pode ter contribuído para esta desmotivação, mas ainda assim, no momento de lecionar as aulas, de realizar os treinos com a turma, apresentar os trabalhos, etc. fui sempre com a maior energia de sempre para manter a turma motivada e para que as aulas corressem da melhor forma.

“Embora, as aulas tenham corrido bem, durante este período as aulas acabaram por ser monótonas num grande plano, no sentido que as aulas não variavam muito. Isto levou a que a minha motivação durante o período baixasse ligeiramente, embora as aulas que lecionava estava empenhado e

demonstrava bastante energia, senti que a minha motivação estava em baixo” – Diário de Bordo fim 2º período abril

Mas, com o final do período a chegar e com Portugal a resolver e a ultrapassar o período gravíssimo que passamos em termos dos casos diários de covid-19, chegou a notícia de que depois das férias da Páscoa, estaríamos de regresso ao ensino presencial. Esta foi das melhores notícias que poderíamos ter recebido, nós professores de EF, com o regresso poderíamos retomar as várias modalidades e realmente abordar a EF como esta deveria ser abordada.

Isto trouxe questões de como abordaríamos o 3º período, que teriam de ser resolvidas em NE, mas também em concordância com os outros professores de EF. E preparar tudo para que este último período do ano escolar e da minha atividade enquanto EE corresse às “mil maravilhas”.

3.4.4. Uma Avaliação Diferente

A avaliação deste 2º período, sofreu uma grande alteração relativamente ao que inicialmente estava definido. No início, estavam previstas ser lecionadas diferentes modalidades, com um “peso” da avaliação repartido pelas modalidades e consequentemente o “peso” restante para as atitudes e valores.

No entanto, com a alteração do sistema de aulas da disciplina, existindo aulas e trabalhos teóricos, houve necessidade de alterar a divisão dos “pesos” das modalidades. Embora, num período normal, já existisse uma percentagem para a avaliação teórica, esta só era aplicada a alunos que tivessem de executar trabalhos teóricos, por entrarem em regime teórico por doença ou lesão tendo de ser acompanhados por atestado médico. Dessa forma, a avaliação deste período iria incluir o desempenho teórico dos alunos, na realização dos trabalhos e também na sua apresentação, o desempenho prático dos alunos, a sua participação, a realização e a qualidade da realização dos treinos de condição física e por último o desempenho dos alunos nas suas atitudes e valores, parâmetro este que incluía, a assiduidade, o estar com câmara ligada, a participação nas discussões das aulas e o seu comportamento.

“A avaliação durante este período foi bastante diferente do habitual bem como daquela realizada no 1º período. Neste período foi necessário realizar uma avaliação com componentes teóricas devido aos trabalhos realizados durante o ensino à distância, no entanto a parte prática dos treinos

realizados da aula não iam ser esquecidos, com o empenho e a qualidade desses treinos a contabilizar para a avaliação.” – Diário de Bordo fim 2º período abril

Assim, estava decidido que parâmetros iriam ser avaliados, mas surgiu um problema, que foi que embora grande parte do período tivesse sido no ensino à distância no início do período existiram aulas presenciais que não podiam ser esquecidas. Devido a este problema, foi necessário incluir a modalidade abordada no 2º período, o badminton, mesmo que este não tenha sido finalizado. Para avaliar o badminton, basei-me muito no empenho dos alunos nas aulas, pois tinha bastante presente comigo, os alunos que se tinham esforçado nas aulas e aqueles que se demonstraram ser mais habilidosos na modalidade. Como não existiu tempo para evolução dos alunos, decidi não prejudicar aqueles que eram menos habilidosos, pois a meu ver numa questão de aprendizagem, se o aluno não teve tempo para evoluir, devido a uma razão exterior a ele, que foi o confinamento, este aluno não devia ser prejudicado na sua avaliação. Dessa forma, as notas de badminton acabaram por ser um pouco inflacionadas, mas de uma forma abrangente à turma toda.

No que correspondia à avaliação dos treinos de condição física, aí as avaliações já foram mais fáceis de realizar, pois todos os alunos tiveram tempo para evoluir, o que até nem era um parâmetro forte da avaliação da condição física no confinamento. Aqui, como já foi referido anteriormente, a participação, ou seja, estar presente de câmara ligada, a realização, isto é realizar o treino com o professor e a turma e a qualidade da realização, o que se traduz no empenho e vontade da realização, seriam estes os parâmetros que seriam principalmente avaliados. Esta avaliação, foi bastante fácil de realizar, pois durante o confinamento uma AF, foi essencial para perceber se devia manter os treinos ou alterá-los e isto ocorreu constantemente de aula para aula, então no momento de avaliar cada aluno nos treinos de condição física, estava bastante seguro das minhas avaliações.

Para a avaliação teórica, foi necessário recorrer às avaliações de cada trabalho e dos questionários realizados à turma durante o confinamento. Após a finalização de cada trabalho, incluindo a apresentação e o questionário sobre os temas, avaliei o trabalho dos alunos e apontei a nota no questionário. Isto, seguiu

para todos os temas realizados e para os que incluíram questionário, alguns trabalhos, não tiveram questionário porque não fazia sentido e a nota desse trabalho ou era 0 ou era 100, não existiam trabalhos errados, apenas sim, entregava ou não entregava. Nesta área dos trabalhos teóricos, ainda existiram alguns alunos que tiveram a necessidade de realizar mais trabalhos que os colegas, porque estiveram de atestado médico. O que me dificultou mais nesta avaliação, foi a avaliação dos trabalhos teóricos, pois os formulários era uma nota que era só de “sim ou não entregou”, também eram bastantes diretos, agora os trabalhos sobre os temas foi o mais complicado. Para estes, utilizei uma distribuição da nota, para se o trabalho tinha sido entregue a tempo ou não, pois muitos alunos no início, estavam a ter dificuldades em entregar a tempo, então decidi beneficiar quem o fazia a horas. Outra parte da nota, estava ligada à apresentação do trabalho, aí os alunos iam ser avaliados pela qualidade da apresentação, e por último a mais importante a qualidade do trabalho em si, quer fosse na sua realização como nos conteúdos que esta continha, se respondia ou não ao que era pedido. Estes foram os parâmetros que utilizei para avaliar cada trabalho, o que permitiu diferenciar os bons trabalhos dos menos bons e assim beneficiar aqueles que realmente se esforçaram na realização dos mesmos. A classificação da avaliação teórica, foi feita assim com a média das várias notas, obtidas por cada aluno, dividindo uma percentagem igual por cada trabalho.

A AS do 2º período, estava então quase pronta só faltando avaliar as atitudes, esta aqui foi bastante clara, pois ao longo das aulas foi possível realmente ver quem se esforçava, quem era assíduo, quem tinha a câmara sempre ligada, quem não chegava atrasado e os que tinham um comportamento exemplar na aula. Alguns alunos sofreram bastante, neste parâmetro porque sistematicamente, não cumpriram com os parâmetros acima referenciados. O que foi para mim uma pena, pois ao longo do período fomos insistindo com os alunos, para que estes conseguissem ter uma melhor postura nas aulas, mas ainda assim não melhoraram e a sua avaliação final acabou por sofrer com isso.

Com todos os parâmetros da avaliação realizados foi só fazer as somas finais com as suas respetivas percentagens e atribuir a nota a cada aluno. Alguns alunos, matematicamente obtiveram notas que não traduziam o seu trabalho do período, ou que ficavam muito próximos de outra nota. Isto, levou ao que

aconteceu no 1º período, com algumas avaliações a sofrerem ponderações e ajustamentos. As ponderações foram feitas entre mim e o PC, sendo bastante coincidentes, isto é, as alterações que foram feitas, foram concordadas por mim e pelo PC sem hesitações. Neste período, acabei por ter de atribuir algumas negativas, incluindo algumas que no período anterior não eram negativas, mas também vi muitas melhorias nas avaliações, esperando que os alunos mantivessem o mesmo empenho no período seguinte. Este período também ficou marcado com a minha primeira atribuição de uma avaliação nível 5, o que me deixa bastante contente, em poder dar boas avaliações aos alunos.

3.4.5. Reflexão 2º período

Chegando ao fim deste 2º período e fazendo uma retrospectiva do mesmo, num período completamente diferente do 1º período, na medida em que este período foi praticamente todo no ensino à distância. Neste sentido, durante o confinamento e durante as aulas à distância, não senti a necessidade de refletir de forma extensa após as aulas, pois devido aos meios em que as aulas eram dadas as reflexões eram pobres. Assim, numa reflexão deste 2º período, acho que consigo da melhor forma refletir sobre as aulas durante este período.

Mesmo com grande parte do 2º período a ser lecionado à distância, é de relembrar que existiram perto de 3 semanas de aulas presenciais. Que como eram de esperar, sendo as semanas de aulas após as férias de Natal, os alunos estavam excitados o que levou a que os seus comportamentos por vezes se desviassem mais do que deviam. Estas primeiras semanas também ficaram marcadas, pelo regresso do PC, que assim como no 1º período foi de imediato uma enorme ajuda em todos os aspetos, especialmente no feedback imediatamente após o fim das aulas. Assim, o trabalho realizado nestas primeiras semanas foi bastante rico para o meu desenvolvimento, com a ajuda do professor.

Dessa forma, este 2º período como já foi referido anteriormente foi maioritariamente lecionado no regime de ensino à distância. Isto, como é obvio levou a uma diferente abordagem das aulas comparando com o 1º período que tinha sido no regime presencial. Devido ao ano transato, já estava familiarizado com este estilo de ensino, mas não no papel de professor, o que seria mais uma nova experiência para vivenciar no EP.

As aulas, relativamente ao que era planeado, decorriam como tal, sendo possível realizar o trabalho de condição física e realizar as apresentações que estavam previstas. No entanto, o período ficou marcado pelos atrasos constantes na aula de quarta-feira que decorria às 8:25, muitos alunos presumidamente deviam ficar a dormir e acordavam em cima da hora da aula e então atrasavam-se e chegavam atrasados, ou até não vinham à aula. Este foi o grande desafio do 2º período, foi a “luta” contra os atrasos da minha turma e tentar motivar os alunos para que estivessem motivados para as aulas.

Foi durante este período, que aproveitei para incidir no meu estudo, com o objetivo de que os alunos tivessem experiências mais autónomas nas aulas de EF. O objetivo era que este estudo fosse aplicado em contexto prático, mas na situação de confinamento aproveitei para aplicar num contexto pouco explorado. Assim, foram atribuídos trabalhos à turma que foram todos nesse sentido, em que organizados em grupos cada um com um tema diferente, o objetivo era pesquisarem sobre o tema, e posteriormente apresentar à turma e com ajuda do professor existir uma discussão sobre o tema.

Nas aulas síncronas, foi feito trabalho de condição física para aproveitar o tempo de aula síncrona de modo que os alunos mesmo em confinamento conseguissem realizar alguma atividade. Isto correu com a expectativa com os alunos empenhados e a participarem de forma bastante positiva. Existiram sempre os problemas de alguns alunos fingirem fazer alguns exercícios, mas de forma geral correram muito bem as aulas à distância.

Embora, as aulas tenham corrido bem, durante este período as aulas acabaram por ser monótonas num grande plano, no sentido que as aulas não variavam muito. Isto levou a que a minha motivação durante o período baixasse ligeiramente, embora as aulas que lecionava estava empenhado e demonstrava bastante energia. A desmotivação, ocorreu mais numa questão de vontade de realizar os documentos que eram necessários ou o pensamento de ter de lecionar as aulas à distância. Embora, na prática, não sinto que tenha deixado de ser aplicado, numa questão mais psicológica e pessoal, sinto que este tempo foi duro e difícil. Se tivesse que nomear o aspeto mais difícil do segundo confinamento e do ensino à distância realmente seria, a dimensão psicológica, que foi o que deu mais trabalho durante o confinamento.

Mas com o fim do período e sabendo que no 3º período iríamos voltar ao ensino presencial, fiquei motivado para voltar ao terreno, aprender e crescer mais, neste meu último período enquanto professor estagiário. Pois todos os momentos que atravessamos, sejam eles a dar a aula, ou até mesmo as dificuldades que passamos a um nível pessoal fazem parte do que é ser professor.

3.5. 3º Período

Com o início do 3º período, como já era sabido no período anterior, voltaríamos para o ensino presencial. Isto, foi uma “rajada de ar fresco”, após um período “mau” para a EF como foi o ensino à distância, na medida em que estava bastante limitada para fazer o que nós professores gostaríamos de ter realizado.

Este período, ficou logo marcado por uma reunião entre os professores de EF, na segunda semana de aulas, para decidir o modo como iríamos abordar o 3º período e especialmente o que seria das modalidades do 2º período que ficaram por abordar. Todos os professores, incluindo nós os EE's, falamos acerca do modo como cada um tencionava abordar as modalidades e após todos falarem ficou decidido de forma unânime que seriam abordadas as modalidades que tinham ficado para trás, mas de uma forma mais breve com menos aulas por cada uma delas.

3.5.1. O voltar ao presencial

Com o voltar ao presencial, foi possível retomar o trabalho que estávamos a realizar no 2º período, Antes de começarem as aulas, tivemos de decidir as modalidades que seriam abordadas e não podíamos esquecer que este período tinha sido alongado e no meu caso seria até dia 23 de junho. Após ponderação conjunta do NE, decidimos que iríamos abordar todas as modalidades, umas iriam ter mais aulas para serem abordadas que outras, mas de forma geral todas as modalidades que eram para ser lecionadas iriam ser abordadas. Nesse sentido, teve de ser pensado qual o planeamento do período, que ordem iriam ter as modalidades abordadas e a quantidade de aulas que cada uma teria. Com o ensino presencial de volta, realidade pela qual todos estávamos ansiosos, foi preciso voltar à rotina, fazer os PA's com uma semana de antecedência e pensar nas unidades didáticas das modalidades.

Na primeira aula de regresso, a turma estava normal, pensei que o comportamento iria estar muito negativo, mas não foi o caso, pelo contrário os alunos mostraram um comportamento aceitável para uma aula.

“Esta aula foi a primeira aula presencial após o período de confinamento. Embora eu estivesse à espera de que a turma estivesse bastante dispersa e com comportamentos distantes dos pedidos, isso não aconteceu. Esta aula que serviu para retomar o ensino do badminton e avaliar diagnosticamente

os alunos todos a basquetebol correu melhor do que esperava. Pela razão referida anteriormente, mas também por que os alunos não só compareceram com um comportamento positivo, mas também aplicados para a realização das aulas.” – Diário de Bordo aula 67 e 68 – 7 de abril

Nesta aula, senti um grande alívio por estar de regresso ao ensino presencial, o ensino à distância não foi das melhores experiências que tive durante o EP e voltar à escola “soube” muito bem. Sendo que estávamos de regresso ao presencial, era preciso estar atento às regras de segurança, para que não voltássemos ao ensino à distância, portanto uma das preocupações desta aula foi relembrar todos os aspetos que estavam presentes nos períodos passados. Era de esperar, que a turma estivesse esquecida já algumas das normas, mas não foi o que se sucedeu com toda a gente a cumprir, a posicionarem-se nas marcas, a desinfetar as mãos e a respeitar na maioria das vezes o distanciamento físico.

Isto tudo, fez com que o 3º e último período deste ano letivo, fosse importante para o nosso crescimento enquanto professores, pois com um 2º período em que as aprendizagens ficaram ligeiramente estagnadas era preciso aproveitar o 3º período. No entanto, também era importante não esquecer o que aprendemos nas aulas presenciais do 1º e 2º período e continuar a trabalhar e melhorar tudo o que aprendemos.

Como já foi referido anteriormente, ficou decidido que iríamos abordar todas as modalidades que tinham ficado por lecionar no 2º período, ajustando o tempo com as modalidades do 3º período. Então, as duas primeiras modalidades deste 3º período, seria a continuação do badminton, modalidade na qual já tinham sido abordados alguns conteúdos e o basquetebol modalidade na qual apenas tinha sido realizada a avaliação diagnóstica, mas muitos alunos tinham faltado à aula. O badminton, como teve quase um período entre as aulas que seriam agora abordadas e as últimas aulas lecionadas, teve de sofrer uma revisão de conteúdos nas primeiras aulas. O basquetebol, seria recomeçado todo de início, para poder avaliar os vários alunos que faltaram no período passado à avaliação diagnóstica, na abordagem do basquetebol, também utilizaria uma abordagem diferente, com a criação de equipas que ficariam para as aulas todas. Esta abordagem veio no sentido de separar os alunos e

experimentar uma abordagem diferente, à abordagem de níveis que até agora era a que vinha mais a prevalecer.

Esta abordagem que ia ser utilizada em basquetebol, vinha no sentido de dar mais autonomia e experiência de equipa aos alunos. Nas aulas de basquetebol, a turma estava dividida em equipas como já foi referenciado e cada equipa realizava o exercício, ajudando entre eles na execução do exercício. Isto, ficou facilitado, com a divisão pelas equipas dos melhores alunos, em cada equipa estava um dos melhores alunos e dos que se empenhavam mais nas aulas, para que houvesse garantia que cada equipa iria trabalhar e se surgissem dúvidas pequenas estes podiam resolver entre eles. Este era o objetivo, que acabou por acontecer ao longo das várias aulas, com os alunos a corrigirem alguns conteúdos entre eles e ajudarem no decorrer dos exercícios.

Nesta modalidade, decidi também utilizar exercícios para trabalhar alguns conteúdos, mas que eu não “dava a receita completa”, isto é, exercícios que os alunos acabavam por descobrir ao longo do exercício “o truque” para que fosse fácil. Isto tudo, numa abordagem mais construtivista, conferindo ao aluno a oportunidade de construir as suas próprias aprendizagens através dos seus modelos, estratégias e conceitos (Fosnot, 1996). Para isto, tive de utilizar uma noção como a de “Scaffolding”, que é a orientação dos alunos através de pistas para estes descobrirem as soluções (Wood, Bruner and Ross (1976). Exemplo disto é foi o exercício do “meinho”, em que sem eu dizer nada os alunos começaram por se mover para outros sinalizadores para criar linhas de passe, quando existiam limitações de não poder passar ao mesmo começaram a realizar trocas. Esta limitações foram impostas por mim ao longo do exercício, com o objetivo de que os alunos comesçassem a realizar o que eu pretendia que era a desmarcação. Embora isto tenha acontecido com sucesso, houve equipas que demoraram a chegar ao objetivo, então, nesses casos eu dava feedback dizendo por exemplo que podiam se mexer, tentando dar a “pista”, mas sem ser direto ao que deveriam fazer. No final do exercício, já todas as equipas estavam a realizar o pretendido, transmitindo a ideia de que a abordagem e o exercício tinham sido bem-sucedidos.

Foi durante este 3º período, que a nossa PO, teve oportunidade para observar a nossa aula, visto que no 1º e 2º período não tinha sido possível. Esta

aula, trouxe um ligeiro aumento do nervosismo, pois a presença da PO parecia aumentar a pressão. No entanto, assim que comecei a lecionar, esse nervosismo e pressão desapareceram. No caso da aula observada, foi uma aula de 100 minutos, em que foi abordado a segunda aula de basquetebol e a sexta aula de badminton.

“Esta aula também foi marcada por estar a ser observada pela PO de estágio, que no início fez com que as coisas fossem um pouco mais stressantes, mas isso logo passou com o decorrer da aula.” – Diário de Bordo aula 70 e 71 – 14 de abril

Esta aula correu bem, ao nível da organização dos exercícios, da aplicação deles e das transições, no entanto uma parte da aula, com um exercício, acabei por demorar mais tempo na explicação de um deles. No final da aula, a PO definiu que depois realizaríamos uma reunião para falar sobre a observação.

Na reunião com a nossa PO, ela deu-nos a conhecer o que tinha retirado das nossas aulas e que feedbacks tinha para nos dar. No meu caso, a PO apontou que eu deveria tentar dar ainda mais feedbacks aos alunos, pois por vezes passava por eles e poderia dar mais feedbacks do que eu estava a dar. Também apontou, o caso que eu próprio tinha observado que foi ali uma perda de tempo na explicação do exercício, que acabou por destabilizar o tempo de fim de aula. A PO, também fez questão de certa forma nos tranquilizar, de informar que a observação dela embora importante, não tinha o mesmo peso que a do PC, pois com uma ou duas aulas era difícil dizer se tínhamos melhorado ou não, especialmente neste caso que era a primeira aula observada. Embora eu soubesse disto, ainda assim, tranquilizou-me bastante poder ouvir aquelas palavras vindo da PO.

3.5.2. Observações

Durante o ano letivo todo, enquanto colegas de NE, fomos observando as aulas um do outro, de modo a aprender com o que observávamos, mas também dando correções ou apontando aspetos de aulas que víamos que podiam ser melhorados, como por exemplo ocupar melhor o espaço disponível para a aula. Assim, como Sarmiento (2004) afirma, “Observar “qualquer coisa” não é só olhar o que se passa à nossa volta. Mais do que isso, é captar significados diferentes

através da visualização. Na verdade, “ver” não se limita a um olhar sobre um facto ou uma ideia, mas mais do que isso, atribui-lhe um sentido significativo.”

As observações eram de certa forma, “livres”, na medida em que podíamos nos focar em qualquer aspeto da aula. No entanto, íamos realizar no 2º período observações mais objetivas, só que estas ficaram adiadas, pois entramos em confinamento e fomos para o ensino à distância, onde estas observações não eram possíveis de realizar.

Neste 3º período, então, começamos a realizar as observações que íamos realizar no 2º período. A primeira observação que começamos por realizar, era com o intuito de observar o tempo de atividade e o tempo potencial de aprendizagem do aluno, para percebermos do tempo todo de aula, quanto tempo o aluno estava em atividade prática.

Esta observação foi realizada entre nós os EE's, efetuando a observação um ao outro. Para realizar isto, no primeiro dia de observação escolhemos um aluno da aula do colega para observar, e esse aluno seria mantido durante as observações nas outras aulas. Para melhor entender o tempo potencial de aprendizagem, cronometrávamos o tempo de aula durante as várias fases da aula, aquecimento, fundamental e alongamentos, que o aluno estava potencialmente a aprender.

Ao realizar esta observação, comecei a entender melhor quais os momentos de aula que se perdia mais tempo. Acabei por detetar que o momento que se perdia mais tempo de aula, eram os momentos em que se explicavam os exercícios, pois explicar o exercício, tirar dúvidas e até os alunos estarem prontos para começar perdia-se bastante tempo. Até então pelas observações das aulas que tinha feito, já tinha observado que se perdia algum tempo nestes momentos, mas só quando cronometrei é que me apercebi da realidade. Quando fui alvo da observação e foi me transmitido que o aluno observado só estava essencialmente em prática metade ou dois terços da aula, fiquei intrigado. Esta intriga era de como poderia potenciar o tempo de prática e conseqüentemente o tempo potencial de aprendizagem dos todos os alunos.

Depois desta observação, partilhamos os tempos observados e discutimos de como poderíamos melhorar neste aspeto. Existiam situações em

que era claro, como na transição de exercícios e na sua montagem, sendo mais rápidos e podendo utilizar a ajuda dos alunos se perderia menos tempo de aula. Um aspeto que teria de ser melhorado de uma forma pessoal, seria a transmissão de informação, quer no feedback dado aos alunos, quer na explicação de exercícios e conteúdos. Tínhamos de tentar ser claros e breves na explicação dos exercícios. Foi nisso que comecei a trabalhar a um nível pessoal, mas também na minha planificação das aulas, onde construía o plano de modo que de um exercício para outro não se perdesse muito tempo. Durante as aulas aproveitei os momentos que os alunos estavam a realizar um exercício, para ir montando outro, mas mantendo a atenção nos alunos e na sua realização do exercício. Após ter trabalhado para melhorar os aspetos anteriormente referenciados, posso dizer que senti que realmente melhorei no aspeto da transição e montagem de exercícios. Isto deveu-se bastante ao meu planeamento, o qual realizava de maneira que não se perdesse tempo, utilizando exercícios que pudessem aproveitar o material do exercício anterior, ou quando tinha espaço suficiente montar os exercícios todos e evitar paragens para montar exercícios. Uma estratégia que utilizei, mas que já utilizava nas aulas de 100 minutos quando abordava duas modalidades e tinha de desmontar material, por exemplo uma rede, foi pedir ajuda aos alunos para desmontar o material e dar permissão para se hidratarem. Dessa forma, a desmontagem do material era rápida e enquanto montava os exercícios seguintes os alunos hidratavam-se o que também era importante.

Com a observação do tempo de prática e tempo potencial de aprendizagem concluída, começamos a realizar outra observação. Esta observação, era focada no tempo de transmissão de mensagem e tempo de montagem de exercícios, isto incluía dar feedback à turma, explicar exercícios e claro, a montagem dos exercícios. A observação que íamos realizar agora, estava fortemente ligada à que tínhamos realizado, pois se conseguíssemos potencializar a transmissão de mensagem, e montagem de exercícios, conseguíamos aumentar o tempo que os alunos estavam em prática.

Dessa forma, começamos a observação dentro dos mesmos modos que tínhamos realizado a anterior. Durante a observação, tive o choque do tempo que se perdia na transmissão da mensagem, embora fosse um aspeto que na

observação anterior já tivesse reparado, mas quando observei os tempos tive novamente aquela intriga de querer melhorar, pois a noção e o tempo real são coisas diferentes, e quando vemos o tempo real existe sempre um choque de realidade. O tempo, não ocupava uma parte enorme da aula, mas a influência que tinha no resto da aula era enorme. Então, mais uma vez discutimos sobre a observação, e rapidamente chegamos à ideia de que o tempo que se perdia durante a transmissão da aula era algum, embora existisse a probabilidade de já ter melhorado. Se comparássemos as primeiras aulas que lecionamos no 1º período, com as daquele momento claramente íamos estar muito melhores, mas enquanto houver espaço para melhorar, devemos procurar melhorar.

Ao longo do ano letivo, observei várias aulas da minha colega de estágio, e ela observou várias aulas minhas, tal como já foi referido neste RE. Estas aulas, serviram para ambos como um meio de aprendizagem, quer fosse por um de nós cometer algum erro, quer fosse por um de nós fazer algo muito bom.

A discussão no final das aulas, sobre o que tinha acontecido era o ponto sobre o qual trocávamos ideias do que tínhamos observado. Nestes momentos, quem tinha lecionado a aula, dizia o que sentiu ao lecionar, as dificuldades sentidas, as alterações e os porquês de terem ocorrido essas coisas no ponto de vista de quem lecionou. Após a exposição de quem tinha lecionado a aula, o professor e o colega de estágio, expunham as suas observações da aula, indicando coisas menos boas, ou que podiam ser melhoradas, mas também eram indicadas coisas boas.

Realizar estas observações, foi deveras essencial para a minha evolução, como já foi evidenciado no presente RE. Com um foco enorme nos tempos que o PC esteve de baixa médica, pois com a perspetiva “exterior” da aula conseguia observar aspetos que quando estamos a lecionar, por vezes “fogem da nossa vista”. Estas aprendizagens, estavam relacionadas com vários aspetos das aulas, do tempo de montagem de exercícios, do tempo de transmissão de mensagem, de adaptação de exercícios das várias modalidades, exercícios diferentes e do controlo do comportamento dos alunos. Também aprendia sobre diferentes contextos, na medida em que as aulas que observava, eram correspondentes a uma turma do 9ºano com alunos diferentes e que “pediam”

diferentes modos de abordar os alunos, neste caso existiam alunos surdos que necessitavam de uma diferente atenção.

Embora algumas das aprendizagens não fossem utilizadas nas minhas aulas, ficava com a noção delas e do que fazer perante várias situações. O principal feedback ao nível destas observações, e aquele que era mais extenso e aprofundado vinham do PC. As observações do PC e a sua explicação eram bastante claras e com a experiências que ele tinha, conseguia dar sempre soluções aos problemas que apareciam e identificar problemas que até não pareciam ser problemas, mas com a explicação acabava por entender o porquê de ser um problema.

3.5.3. Planeamento e decurso das modalidades

Como já foi referenciado anteriormente, após uma reunião entre os professores de EF, ficou decidido que os professores deveriam abordar as modalidades todas, mas de forma mais abrangente.

Assim, houve necessidade de planear as várias modalidades e pensar na abordagem de cada uma, sendo estas o badminton, o basquetebol, a corrida de velocidade, o ténis, a orientação e os testes de condição física.

3.5.3.1. Badminton

O badminton, foi uma modalidade que já tinha sido abordada no 2º período, no entanto não tinha sido concluída nem a meio da UD tinha chegado. No entanto, ao recomençar a lecionação desta modalidade, foi necessário relembrar os vários conteúdos. Dessa forma, a UD não foi alterada, mas as primeiras aulas serviram para os alunos relembrarem os batimentos que tinham sido abordados no 2º período.

Rapidamente os alunos relembraram-se dos batimentos e foi possível retomar a UD, no entanto devido às aulas que foram utilizadas para relembrar os batimentos, não foi possível finalizar a UD. Ficou por abordar um batimento, o drive, embora ainda fosse possível abordar nas aulas não daria tempo suficiente para os alunos exercitarem e então não iria ser avaliado. Assim, trocou-se a aula destinada à introdução do drive, para consolidar de melhor forma as regras do jogo, que por vezes os alunos ainda davam a entender que não estavam bem consolidadas.

Chegando à avaliação, construí uma ficha de avaliação, na qual estavam todos os batimentos abordados, a intenção de jogo e as regras de jogo. O PC, informou-me que o modo como estava construída a ficha de avaliação, iria ser difícil de realizar a observação de todos os alunos. No meu caso com uma turma de 16 alunos até seria possível, mas noutra contexto com uma turma de 20 e tal, quase 30 alunos, iria ser extremamente difícil, observar os alunos todos com tanto detalhe. O professor, deu a ideia de inserir os batimentos em duas categorias, aspetos ofensivos e aspetos defensivos, dessa forma seria mais fácil a sua observação, no entanto encorajou-me a experimentar utilizar a ficha de avaliação que tinha construído.

Após a utilização da ficha de avaliação, o que o PC tinha afirmado acabou por acontecer, pois passei muita dificuldade na observação de todos os batimentos por parte de todos os alunos. Muitas vezes, os alunos, não chegaram a utilizar os batimentos, não por não saberem, mas porque no tempo em que observei não existiu oportunidade para tal. Mas, como Mendes et al. (2012) afirmam, a observação pedagógica ao longo do percurso da profissão docente, vai sendo aperfeiçoada nos momentos-chave da avaliação.

“Nesta aula, realizei a avaliação de badminton, para isto utilizei uma tabela que o PC afirmou que ia ser difícil, mas para que eu experimentasse utilizar a tabela. De facto, ocorreu o que o professor afirmou, foi complicado utilizar a tabela de avaliação que formei, pois, os conteúdos estavam todos explícitos e perdia muito tempo para observar um aluno. Embora, tenha demorado mais consegui observar na maioria dos alunos todos os conteúdos, exceto alguns alunos que não realizaram, mas porque não consegui observar algum momento que fosse necessário a utilização do conteúdo.” – Diário de bordo aula 79 e 80 – 5 de maio

Nesta modalidade, foi possível ver os alunos a progredirem na sua capacidade de a praticar, com alguns alunos a terem a sua progressão bastante significativa. Assim, tornou-se possível afirmar que a planificação de badminton foi bem conseguida e a sua aplicação na turma, com os alunos a evoluírem ao nível dos batimentos e do conhecimento de algumas regras. Ainda assim, poderia ter desenvolvido mais o ensino das regras do jogo, tendo apenas abordado regras básicas de serviço, pontuação e volante dentro/fora. Ao nível dos batimentos, a abordagem foi adequada, no entanto, para alguns dos batimentos como o amorti e o remate seriam precisas mais aulas para que os

alunos aperfeiçoassem estes batimentos. Mas no geral, a modalidade de badminton foi bem conseguida e positiva.

3.5.3.2. Basquetebol

Basquetebol, foi uma modalidade na qual tencionei utilizar o MED de Daryl Siedentop (1994). No 2º período, não tinha sido possível, então seria agora no 3º período que iria abordar o MED. Para isto criei quatro equipas de quatro alunos, com os melhores alunos a escolherem e a serem os capitães; a cada equipa também foi atribuída uma cor.

No entanto, com o desenvolver das primeiras aulas, observei que a aplicação deste modelo não seria possível, pois os alunos não estavam muito dispostos na atitude de capitão e os outros alunos, também não apresentavam características para tal, pois dispersavam muito dificultando o trabalho autónomo. Dessa forma, houve uma alteração da abordagem de basquetebol na turma, o que acabei por abordar foi, de certa forma, algo mais como o Modelo de Competência nos jogos de invasão (Graça, Ricardo, & Pinto, 2006; Much et al., 2002). No entanto, sempre com algumas limitações, pois na escola devido ao covid-19 não se podia realizar jogo, então algumas situações de jogo ricas para a abordagem do basquetebol ficavam limitadas.

Durante a abordagem do basquetebol, utilizei exercícios que os alunos eram colocados em situações que eles próprios tinham de resolver “o problema” para que tivessem sucesso. Exemplo disso, foi um exercício de “meinho” com os alunos em vantagem numérica dentro de um espaço limitado, e que tinham de realizar um número de passes para poderem lançar ao cesto. No início, não introduzi nenhuma regra, mas à medida que os alunos iam dominando o exercício, introduzi regras para que chegassem ao ponto que eu queria.

A primeira parte do exercício foi bastante fácil para os alunos em vantagem numérica, pois era uma situação de 3vs1 então a defesa não tinha hipóteses. Mas depois introduzi a regra de não se poder passar ao mesmo colega, o que fez com que os alunos a defenderem, marcassem o aluno mais “fraco”. Com a introdução desta regra, alguns grupos rapidamente perceberam o que tinham de fazer, precisavam de estar em constantes desmarcações. Alguns grupos tiveram mais dificuldade, mas para isso eu estava lá e sem dizer

diretamente o que deviam fazer, fui dando dicas, como “você podem-se deslocar”, e esta dica chegava para entenderem o que deviam realizar.

No entanto, a UD desta modalidade, não foi toda abordada nestes modos, pois o nível da turma era fraco, então havia necessidade de que os alunos desenvolvessem capacidades nos conteúdos mais individuais, como por exemplo o passe, o lançamento na passada e o lançamento em apoio. O passe era uma capacidade que ia sendo exercitada durante os vários exercícios, mesmo aqueles numa situação mais próxima de jogo. Foi necessário trabalhar os lançamentos mais isoladamente, em exercícios específicos, mas sempre tentando dar sentido ao conteúdo para o jogo.

A avaliação diagnóstica desta modalidade, decorreu através de um percurso de habilidades, no qual os alunos realizavam drible, passe, corte para o cesto, lançamento na passada e depois lançamento em apoio. Não realizei jogo nesta avaliação porque não podia e não realizei uma situação reduzida porque não me sentia confortável ainda com as questões de segurança realizar esta situação.

Na avaliação final, utilizei um circuito parecido ao da avaliação diagnóstica, para avaliar as várias capacidades trabalhadas, mas nesta avaliação já utilizei o jogo reduzido, nomeadamente uma situação de 3vs2. Esta avaliação, demonstrou que os alunos tinham melhorado, nos vários conteúdos exercitados ao longo das aulas, embora houvesse alunos que tinham estagnado, nomeadamente os alunos que estavam mais desenvolvidos. Isto, pode ter sido porque como o nível dos colegas de equipa eram mais baixos, eles não tinham as ferramentas para poderem melhorar de forma tão significativa.

Nesta modalidade comparada outras modalidades, vi um grande acréscimo na motivação, nos exercícios em que eram equipas contra equipas. Nos exercícios, que duas equipas se deparavam diretamente uma contra outra, notava-se um grande empenho por parte dos alunos e com entreajuda entre os alunos. No entanto, desta competição, por vezes, também surgiram comportamentos, que estão associados à competição e ao desporto, mas que devem ser controlados, que são o “mau perder”, discussão entre eles se existia falta ou não, entre outros. Eu controlei estes comportamentos, não deixando

ocorrer e resolvendo as discussões quando estas existiam, mas embora estivessem a decorrer os maus comportamentos associados à competição eram também significado de que os alunos estavam realmente empenhados na prática.

3.5.3.3. Corrida de Velocidade

A abordagem da corrida de velocidade, estava limitada a quatro aulas, o que dificultava a existência de uma evolução dos alunos significativa. Assim, esta abordagem da corrida de velocidade, teve como objetivo que os alunos ficassem a conhecer melhor a modalidade, ao nível das regras das partidas das fases da corrida de velocidade, mais do que propriamente eles todos virarem “*sprinter’s*”.

Esta modalidade ficou marcada por um constrangimento na sua abordagem, que foi o espaço destinado à corrida de velocidade, a pista de 40 metros, não estava em condições de ser utilizada. Assim, as aulas de corrida de velocidade decorreram no campo sintético, estas não eram as melhores condições, mas era o espaço disponível mais adequado para a prática da modalidade.

Dessa forma, as aulas de corrida de velocidade, acabaram por ser afetadas pelas condições climatéricas, pois o campo estava molhado e não era seguro nem ideal para a corrida de velocidade. Mas com um ajustamento das aulas, acabou por não afetar a lecionação das mesmas. Devido à natureza desta modalidade, as aulas de corrida de velocidade, eram bastante pausadas, para evitar lesões, nesse sentido os aquecimentos também foram um grande foco do planeamento destas aulas. Ainda assim, mesmo com um foco enorme no aquecimento, e com pausas entre a realização de cada repetição dos exercícios, alguns alunos foram-se queixando das pernas e de dores. Eu, para não forçar os alunos e possivelmente agravar algo, que poderia não ser nada, ordenei sempre a esses alunos que se sentassem e não os deixava realizar a corrida de velocidade, para não evitar lesões. Embora, não tenha sido a melhor opção, não queria que um aluno se lesionasse, numa situação que podia ter sido evitada, portanto a meu ver foi uma escolha acertada por minha parte.

O decorrer desta UD, foi bom, os alunos interiorizaram muito bem, as regras das modalidades e as fases da corrida, onde alguns alunos falhavam mais

era a manutenção da velocidade e a chegada. A manutenção de velocidade, devido às poucas aulas era difícil de trabalhar, então era normal que a velocidade ia decaindo de forma significativa ao longo da corrida. No entanto, na chegada os alunos tinham de percorrer na velocidade máxima, ou em esforço máximo, fiz questão de insistir nesse aspeto, pois era importante que os alunos não abrandassem antes de chegar à meta.

A avaliação desta modalidade, foi de certa forma, num aspeto mais qualitativo, isto é, avaliei as questões da partida, da fase de aceleração, da manutenção da velocidade e da chegada. Embora quem conseguisse realizar as técnicas de partida e da fase de aceleração corretamente, transmitia uma maior velocidade.

3.5.3.4. Ténis

A UD de ténis à semelhança da corrida de velocidade, era para apenas quatro aulas. Então, mais uma vez foi possível ver melhorias muito significativas na evolução dos alunos, no entanto com estas quatro aulas, o objetivo foi dar a experiência da modalidade e se possível, fazer com que os alunos adquirissem algumas noções básicas da modalidade. Assim, estas aulas focaram-se muito nos batimentos de direita e de esquerda, para os destrímanos, e vice-versa para os sinistrómanos.

De todas as modalidades que até então tinha abordado, esta foi sem dúvida a modalidade que os alunos apresentaram mais dificuldades e tinham zero noção de como a praticar. A principal dificuldade que observei nos alunos, foi a capacidade de controlar a força ao bater na bola. Então, ao mesmo tempo que ia abordando os batimentos, ia ensinando os alunos a controlar a sua força. Rapidamente, identifiquei o porquê de os alunos não conseguirem controlar a força, este problema advinha muito do facto de os alunos, ao baterem na bola imprimirem muita força. Dessa forma, para corrigir a turma neste aspeto, chamei a turma toda e demonstrei que não era necessário bater na bola com força para que ela atravessasse para o outro campo. Depois da minha demonstração. Os alunos começaram a perceber melhor como deviam abordar a bola e deu para ver mais “troca” de bola.

Ao nível desta modalidade, foi impossível abordar jogo, pois o nível da turma era realmente muito fraco e então, não conseguiam fazer jogo entre eles. Assim, transferi o foco para que os alunos conseguissem “trocar” a bola entre eles de forma consistente, pois achei que seria mais importante ganharem esta capacidade do que passar logo para jogo e não existir quase jogo nenhum.

A avaliação desta modalidade foi muito de acordo com a avaliação dos batimentos e com a sustentação da bola, pois realmente foram os conteúdos exercitados nas aulas. Embora não tenha sido uma UD prolongada, os alunos chegaram ao fim, e por vezes já eram capazes de sustentar a bola em campo e realizar os batimentos orientados e com a força moderada.

Esta modalidade, pela sua complexidade e pela falta de aulas, acabou por ser a menos conseguida, onde na qual os alunos demonstraram dificuldades, mesmo no fim da mesma. Uma modalidade, que no início do ano letivo estava programada para ser abordada em dez aulas acabou por apenas serem quatro, isto influenciou pela negativa o decorrer desta modalidade, tendo sido também a que senti mais dificuldades. No futuro, terei de estudar mais sobre esta modalidade, sobre erros comuns e como os resolver na aula bem como exercícios para realizar nas aulas, para não serem tão aborrecidas para os alunos.

3.5.3.5. Orientação

Mais uma vez, numa modalidade estavam apenas disponíveis quatro aulas, sendo desta vez a orientação. Esta modalidade, embora também precisasse de mais aulas, era uma modalidade que era possível desenvolver um bom trabalho em quatro aulas. A principal dificuldade na preparação desta modalidade foi a montagem dos percursos de orientação. Onde foi necessário uma grande e extensa revisão dos pontos existentes, selecionar os que ficavam e se era necessário adicionar mais, que posteriormente acabou por ser feito. As condições climáticas foram um constrangimento para o começo da abordagem da orientação.

Assim, a primeira abordagem desta modalidade foi dar a conhecer os mapas, ao nível da sua construção e do modo como deviam ser utilizados. Esta

foi uma abordagem inicial e importante para a prática da modalidade, pois o mapa era o material essencial para a orientação.

Os alunos, rapidamente perceberam como deviam utilizar o mapa e a procura dos pontos. O que favorecia isto, era o facto de os alunos já terem praticado esta modalidade noutros anos e também de conhecerem a escola e rapidamente identificarem onde estavam os pontos. Ainda assim, comparando com a primeira aula, os alunos estavam muito melhor a utilizar o mapa e a encontrar os pontos, com os tempos para “completar” cada mapa a serem cada vez mais reduzidos.

A avaliação desta modalidade, foi aquela em que me senti menos à vontade para realizar, pois era diferente, comparadas a todas as outras modalidades. Na medida em que os alunos iam estar, “espalhados” pela escola à procura dos pontos, eu poderia avaliar o tempo que demoravam e se tinham acertado nos pontos ou não. Foi isso que realizei, mas utilizei as aulas antes da avaliação para aprimorar o modo como decorreria a avaliação. Experimentando a realização do registo de tempo, e melhorando as saídas dos pares, melhorando não só as aulas para os alunos, mas a minha percepção de como iria realizar a avaliação.

3.5.3.6. Testes de condição física

Não houve novidade nos testes de condição física pois foram realizados de acordo com os testes que tinha para realizar, apenas não realizando o teste da milha pois a pista estava em mau estado.

A avaliação destes testes serviu para comparar com o 1º e 2º períodos, ao nível da performance dos alunos, informando se eles tinham melhorado ou piorado. Os testes de condição física deram por terminadas as matérias a abordar neste 3º e último período, no entanto com duas aulas por lecionar que tinham ficado para caso fosse necessário, aproveitei para realizar alguns jogos mais lúdicos, para os alunos acabarem o ano de forma divertida.

3.5.4. Reflexão 3º Período

Este 3º período, ficou marcado com o regresso do ensino presencial, e com isto o regresso à leção da disciplina de EF em termos completos. Devido aos vários constrangimentos sofridos no 1º e 2º períodos, tencionava

aproveitar ao máximo, este último período para aplicar algumas abordagens diferentes, e começar a consolidar as várias aprendizagens adquiridas neste EP.

Neste período, consegui abordar as várias modalidades que estavam planeadas no início do ano letivo, e onde pude realizar as várias avaliações e acompanhamento total. No entanto, não foi fácil, pois com várias modalidades para abordar durante apenas um período, algumas das modalidades acabaram por sair afetadas no seu número de aulas. Por vezes, a falta de aulas, acabava por eliminar a possibilidade de alguns alunos realmente melhorarem, e de certa forma, deixava-me desanimado, mas saber que os alunos estavam a poder viver a experiência da modalidade e a dar sinais promissores de evolução foi recompensador.

O último período, serviu para realizar as várias atividades de observação, atividades relativas à escola, entre outros, que não se puderam realizar no 2º período. A um nível pessoal, estas atividades foram compensadoras para a minha evolução enquanto professor, na medida em que me deram diferentes pontos de vista sobre a lecionação das aulas e além das aulas com as atividades extracurriculares. Neste 3º período, foi também tempo de olhar para trás, para setembro e outubro e perceber o que aprendi durante este tempo, o que tinha melhorado, o que antes não fazia e agora já o fazia de forma natural.

Assim, este 3º período foi mais uma vez muito rico para o meu crescimento enquanto professor. Foi também uma “aragem” muito boa, ao regressar do ensino à distância que demonstrou ser maçador e estagnado, fez perceber ainda mais o valor do ensino presencial. Chegando então ao fim deste período, significou que tinha chegado ao fim o meu ano de EP, onde conheci vários professores e pessoal não-docente, com quem aprendi imenso e que levo essas aprendizagens para o meu futuro. Este final do ano de EP, foi o fim do começo, pois daqui para frente tinha ideia de ingressar na profissão e pôr novamente tudo em prática daquilo que aprendi e continuar a crescer como professor.

Neste 3º período, aproveitei também para realizar uma retrospeção do ano letivo todo, começando no 1º período em setembro, onde ainda era um professor com “caule muito verde”. Isto é, não tinha experiência nenhuma e era

claro nas aulas que lecionava, onde as transições eram muito lentas e a transmissão da mensagem era pouco clara e por vezes demorava mais que uma explicação para a terminar. Com o avançar das aulas, fui crescendo, o feedback do PC ajudou bastante e levou a que melhorasse nos vários aspetos referidos anteriormente. No 2º período, com o ensino à distância a ocupar mais de metade do período, não houve uma grande melhoria no meu ser professor que pudesse transferir para as aulas práticas. No entanto, não deixou de ser uma mais-valia com mais experiência e com a possibilidade de isto ser uma nova realidade e que no futuro possamos voltar a confinar e a lecionar à distância.

Olhando para o “eu” de agora, sinto que sou um professor mais confiante, com mais facilidade na lecionação da aula, não existindo momentos muito parados e com as aulas a decorrer de acordo. Esses aspetos senti que consegui melhorar bastante no decorrer do ano letivo e atingi um bom patamar no que lhes diz respeito. No entanto, existem outros aspetos que fui trabalhando ao longo do ano, nomeadamente o controlo da turma, a capacidade de improvisação, a transmissão de feedback, entre outros. Nestes aspetos, consegui evoluir progressivamente, mas não cheguei a um patamar desejado tornando, desta forma, estes aspetos em algo que devo continuar a trabalhar mais após o ano de EP.

4. Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Enquanto professor estagiário, é nosso dever incluímo-nos na comunidade escolar, criar relações, não só com o PC, mas também com todos os agentes ao nosso redor, pessoal não docente, professores da disciplina, alunos e se possível, professores de outras disciplinas. Para além de criar relações com as pessoas em nosso redor, há necessidade de participar nas atividades da escola, especialmente aquelas que envolvem a nossa disciplina.

Nesse sentido ao longo deste ano letivo, trabalhei em criar relações com todos, tentando envolver-me com as pessoas que estavam ao meu redor. As atividades da escola, foi mais complicado envolver-me, pois no 1º período estavam todos, professores e direção, muito receosos de realizar algo, e com o confinamento do 2º período, mais difícil se tornou, deixando apenas o 3º período para me envolver nesse aspeto.

4.1. Relações com a comunidade escolar

Logo cedo tive a oportunidade de começar a criar uma relação com o PC. Ao conhecê-lo no dia que os professores se foram apresentar ao serviço, nesse dia o professor deu-me a conhecer os espaços e falamos um pouco, dando também a conhecer ao professor, a um nível pessoal quem eu era. Neste mesmo dia, fiquei logo a conhecer um professor de EF, que se apresentou bastante amigável e ofereceu ajuda para o que fosse preciso.

Foi através do PC, que comecei a conhecer muitas das pessoas da escola, professores da turma, da disciplina, intérpretes de língua gestual que trabalhavam na escola e pessoal não docente. Das pessoas que conheci, os dois funcionários que trabalhavam no pavilhão, foram os que ao longo do ano criei mais e melhor relação. Pois, todos os dias que ia à escola, ia ao pavilhão, e estava sempre um ou dois lá, e o que no início era apenas um bom dia ou boa tarde, com o tempo virou mais conversa, e eventualmente passou para brincadeiras entre nós. Estas duas pessoas foram também bastante essenciais para o meu EP, pois ajudavam a montar o material e indicavam o material que precisava. Durante os tempos que o PC estava de baixa médica, a presença deles lá era sempre uma ajuda, e por vezes cheguei a acabar a aula e perguntar

o que achava procurando um pouco de conforto. O relacionamento com os outros professores, foi muito parecido com o pessoal não docente, os professores que estavam muitas vezes quando ia à escola e durante o período “sozinho”, foram aqueles com que me relacionei mais. No entanto, este relacionamento foi mais “sério”, na medida que foi rico na procura de sugestões, opiniões e ajuda, para o desenvolver enquanto professor.

O relacionamento com os alunos, foi um processo gradual, que com o desenvolver das aulas fui conhecendo melhor os alunos e eles conhecerem-me, das nossas formas de falar, agir e ser. A turma, como já foi referenciado, era muito brincalhona e divertida, isso ajudou de certa forma a relação entre aluno-professor e professor-aluno, pois eu também era uma pessoa que gostava de brincar e de me divertir. Uma estratégia que utilizei, para desenvolver o meu relacionamento com os alunos, foram pequenas conversas que fui tendo com os alunos, mais notoriamente à saída dos alunos do pavilhão, mas às vezes à entrada dos alunos.

“No final desta aula, ao realizar a desinfecção das mãos à saída do pavilhão, aproveitei para falar com os alunos individualmente na esperança de que na próxima aula venham mais motivados.” Diário de Bordo aula 19 – 30 de outubro

Durante as aulas, costumava alinhar vocalmente em brincadeiras com os alunos, senti que desta forma existiu um acréscimo no relacionamento com os alunos e na sua motivação para a aula. Assim como Veras e Ferreira (2010), afirmam que quanto mais existir interlocução professor-aluno, mais alunos se vão sentir à vontade, o que facilita a construção do conhecimento. Eu realmente, observei que conversar com os alunos tinha um efeito positivo no comportamento deles e isto transmitia-se na aula.

“...um aspeto positivo que observei foi que uma das alunas que costuma ser mais difícil de controlar e de motivar para a realização da aula, teve um bom comportamento e realizou a aula toda sem reclamar. Acho que isto, se deva às pequenas conversas/feedback que tenho tido no final da aula, com todos os alunos, mas que com esta aluna tem sido mais acentuado. Assim, nas próximas aulas vou tentar ser mais acentuado nas conversas com todos os alunos, dando foco aos alunos que são menos participativos e que tenham um comportamento menos desejável, mas abordando sempre todos os alunos, para que estes vejam que eu estou atento a eles.” Diário de Bordo aula 20 e 21 – 4 de novembro

Assim, as relações que foram estabelecidas com a comunidade escolar, foram bastante proveitosas, no sentido de que ajudaram significativamente o meu crescer enquanto professor. Mas muito além disso, foram as amizades que foram criadas com estas pessoas, que estavam em meu redor e que nos tempos que vivemos onde sair com os amigos estava muito restringido ajudou bastante numa questão social.

4.2. Atividades Extracurriculares e Desporto Escolar

4.2.1. Amostra Desporto Escolar

Relativamente às atividades extracurriculares, devido à situação de covid-19, não foi possível passar por muitas experiências relativas a isto. No entanto, logo cedo no 1º período, durante a segunda semana de aulas, decorreu a amostra do Desporto Escolar. Nesta amostra, que decorria durante as aulas de EF, os alunos passavam pelas experiências de praticar os desportos que existiam, no Desporto Escolar na escola. Isto vinha no sentido, de dar a conhecer aos alunos e porventura cativar o seu interesse na prática.

Os desportos que estavam disponíveis eram o ténis, o ténis de mesa e o badminton dentro do pavilhão, no exterior estavam disponíveis a orientação e o futebol no campo sintético. A organização desta amostra decorria com as turmas todas que estavam a ter aula de EF, estas turmas foram divididas em grupos, pelas 5 modalidades e ao fim de um tempo os grupos rodavam de modalidade. No meu caso, fiquei dentro do pavilhão a controlar os desportos de raquetes com mais dois professores. Inicialmente, estava responsável pela minha turma, mas para o final da aula, estava a controlar grande parte do pavilhão

Esta aula da amostra do Desporto Escolar, foi o primeiro contacto que tive com a organização de um evento dentro da escola. Tive a oportunidade de ter a perspetiva do lado do professor, controlador e organizador, apercebendo-me da dificuldade que por vezes, neste tipo de cenário, é difícil de controlar os alunos, e gerir ao mesmo tempo a rotação dos grupos. Dessa forma, apreciei bastante ter participado nesta atividade, pois foi algo diferente, mesmo que cedo no período, ter diferentes experiências era importante. Um acontecimento que ocorreu durante esta amostra, foi que os pontos de controlo que montamos juntamente com o PC, ao fim de algumas utilizações, os alunos arrancaram e

estragaram a amostra de orientação. Isto, levou a que o PC desse por terminado a amostra do Desporto Escolar, referente à orientação, pois a montagem dos pontos tinha dado bastante trabalho e com os alunos a não mostrarem uma boa preservação do material decidiu-se por terminar.

4.2.2. Montagem dos percursos de orientação

No 3º período, estava planeado em vários anos de escolaridade abordar orientação em EF. A escola, tinha montado já vários pontos de controlo para realizar a orientação, no entanto estes pontos por às vezes serem arrancados, caírem ou ficarem gastos devido às condições meteorológicas, era necessário verificar todos os pontos.

Então, o NE ficou responsável de fazer isso, também devido ao facto de o PC ser o responsável pela orientação no Desporto Escolar. Começamos por verificar se os mapas que já existiam, tinham os pontos corretamente assinalados e se existiam os pontos nos locais demarcados. Rapidamente, reparamos que muitos pontos já não se encontravam no local, ou não existiam, também encontramos pontos que não correspondiam a nenhum mapa, mas que podiam ser utilizados. Algo que dificultou esta tarefa, foram os dias de chuva e mau tempo, que coincidiram muitas vezes nos dias que tencionávamos realizar a tarefa.

A realização desta tarefa, era importante para que todos os professores de EF que iam abordar orientação, tivessem os pontos montados. Durante estes momentos, o PC aproveitou para ir falando de como as provas de orientação do Desporto Escolar decorrem, para que ficássemos a conhecer como funcionam.

Com a verificação feita dos pontos todos, começámos a retirar os pontos que estavam em mau estado, ou não serviam para ser utilizados nos mapas que existiam. Ao mesmo tempo, fomos colocando novos pontos em locais que eram necessários, pois ou não tinha ou estavam errados. Este trabalho foi feito por toda a escola, pois existiam pontos espalhados pelos vários blocos da escola, e era necessário verificar, se não existiam pontos a mais que não estavam assinalados nos mapas. Isto demorou, alguns dias devido à disponibilidade de todos e da dificuldade de montar todos os pontos, e garantir que estivessem a “salvo” dos alunos mais curiosos e que os fossem estragar.

4.2.3. Corrida para a Vida

A Corrida para a Vida, não foi um evento que funcionei como organizador, mas sendo professor de EF, seria um dos “mediadores” desta atividade, pois era o meu papel dar a conhecer e encorajar na participação da atividade. Esta atividade, foi organizada pelo departamento de angariação de fundos do Núcleo Regional do Norte da LPCC, sendo esta a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro e não sendo exclusiva à nossa escola, mas sim para quem quisesse participar.

O objetivo da “Corrida para a Vida” era alcançar o maior número de quilómetros percorridos a favor da luta contra o cancro, mas também o maior valor possível em donativos para benefício dos doentes oncológicos. Na escola, a corrida era para divulgar esta campanha e ao mesmo tempo, realizar uma atividade em que a EF estava inserida.

Esta funcionou com a saída de pequenos grupos da turma para realizar um percurso com um testemunho, e quando um grupo chegava outro saía. Os alunos foram avisados previamente da realização desta atividade e para qual deviam vir com uma t-shirt ou camisola branca. Nós enquanto professores, também levámos uma camisola/t-shirt branca, para dar o exemplo aos alunos. Isto, a um nível da organização da aula, fez com que tivéssemos de alterar ligeiramente a planificação da aula, pois enquanto os grupos iam realizando a corrida, não seria correto abordar matéria não estando presente os alunos todos.

Esta atividade decorreu como esperado com um bom empenho e participação dos alunos, com quase todos os alunos a trazerem uma t-shirt branca, e praticamente turma toda a realizar a corrida, só não tendo corrido quem não estava equipado e não fazia aula. Esta atividade, embora tenha decorrido da melhor forma, foi de certa forma invasiva à minha aula, na medida em que, afetava os exercícios que decorriam, porque estavam sempre grupos de alunos a sair.

“Nesta aula, foi onde se realizou a corrida para a vida esta ia decorrer em saída de pequenos grupos de alunos para realizarem uma corrida simbólica à volta da faculdade levando um “testemunho” da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Com a saída frequente de alunos e reentrada de outros alunos, esta aula na parte em que se realizou a corrida para a vida, ficou meio “entalada”, com baixa intensidade por parte dos alunos e alguma

desorganização geral. No entanto, tirando esta baixa intensidade e desorganização a aula ainda assim decorreu bem com os exercícios a funcionar e com o PA a ser cumprido dentro dos tempos previstos.” – Diário de Bordo aula 88 e 89 – 26 de maio

Ainda assim, foi possível realizar a aula de forma bem-sucedida e o mais importante de tudo, nesta aula, foi a atividade ter decorrido muito bem.

4.2.4. Vaivém

Esta atividade, foi o único torneio realizado pela escola neste ano letivo, pela facilidade e possibilidade de realizar esta atividade do vaivém durante os tempos de pandemia sem correr riscos de transmissão de covid-19. Esta atividade decorreu em dois dias diferentes, sendo que um dos dias foi referente ao 3º ciclo e o outro dia ao 2º ciclo.

Esta atividade não estava em nosso nome, NE, para a organizar, mas era o dever de cada professor, questionar e incentivar os alunos para se inscreverem e participarem no torneio. Assim, na aula em que realizei os testes Fltescola, nomeadamente o teste do vaivém, após todos os alunos realizarem questioneirei sobre quem gostaria de participar, transmitindo a ideia de que não importava se tinham feitos muitos ou poucos vaivéns na aula. Acabei por ter três alunos a inscreverem-se, dois rapazes e uma rapariga, o torneio ia-se realizar por ano de nascimento, sendo que tive de apontar o ano de nascimento dos três alunos. Depois, no fim da aula, no computador que estava na sala dos professores de EF, inscrevi lá os alunos no ano de nascimento respetivo.

Chegando o dia da realização do torneio para o 3º ciclo, 17 de junho, este decorreu bem com os alunos a participarem de forma positiva e a demonstrarem um bom empenho no torneio. Durante esta realização do torneio estive a ajudar com a movimentação dos alunos, com a montagem do material e a contabilizar os resultados.

Este torneio deu-me uma perspetiva daquilo que é estar no lado de quem organiza um torneio. Tendo este decorrido bem, não me defrontei com possíveis problemas que podem aparecer, mas acabei por ter a experiência. No final do torneio foram atribuídos prémios aos alunos, que eram livros diferentes e assim deu-se por terminado o torneio.

4.2.5. Aulas 1º ciclo

No 3º período, tive a oportunidade de ir lecionar uma aula e observar outra aula do 1º ciclo. A aula que lecionei, foi a duas turmas conjuntas do 1º ano, para lecionar esta aula tive a ajuda da professora da turma que eu já conhecia pois esta era professora na escola onde eu lecionava.

Para esta aula, os alunos estavam a trabalhar capacidades que apareciam na prova de aferição de EF do 2º ano. O PA que realizei para esta aula foi a pensar nesses aspetos e em exercícios adequados à idade. No entanto, a professora da turma quando estava a preparar a aula sugeriu adicionar umas estações e realizar de outra forma o plano. Isto porque, a turma já tinha alguns hábitos integrados então, não fazia sentido mudar estes hábitos.

Uma das mudanças foi o aquecimento pois os alunos tinham uma forma divertida de realizar os exercícios. Com um aluno de cada vez ir à frente da turma e realizar um exercício, depois vinha outro aluno e realizava outro exercício e assim até os alunos aquecerem. Nesta parte, a professora da turma liderou o aquecimento, pois eu não sabia os nomes dos alunos e por uma questão de dinâmica ficou a professora a chamar os alunos.

A outra mudança foi tirar o exercício final que tinha planeado, “jogo da raposa”, pois os alunos a seguir à aula de EF iam para a sala de aula e era essencial que fossem calmos e então foi trocado por um relaxamento e alongamento.

O decorrer da aula, foi bastante diferente da que estava habituado, pois neste caso a professora de EF, os professores das turmas e a minha colega de estágio ajudaram na aula, cada um a controlar algumas estações. Não estava à espera disto, mas foi bastante útil pois eram muitos alunos e muito novos, o que faz com que seja precisa mais atenção. Esta experiência foi bastante diferente, com alunos mais carenciados de atenção, alunos menos autónomos e a precisarem de uma atenção constante. Uma situação que verifiquei foi existirem os alunos “queixinhas”, ou situações de que um dizia que era melhor que o outro e etc.

Esta experiência foi muito boa, pois gostei bastante do ambiente mais lúdico das aulas neste contexto, esta foi também uma experiência muito

diferente, num espaço diferente e com alunos diferentes. Isto também me deu uma perspectiva diferente de outras situações que se podem encontrar na escola, dos diferentes ciclos de ensino os alunos mudam muito o seu comportamento, pois os alunos que lecionei durante o ano estavam no período da pré-puberdade, quando estes alunos do 1º ciclo ainda eram crianças. Embora cada ano tenha as suas dificuldades, penso que ao nível de atitude os alunos pré-puberdade eram mais difíceis de controlar, pois por vezes gostam de desafiar os professores. Os alunos do 1º ciclo, são muito mais “submissos”, sendo mais fáceis de controlar e os problemas que trazem para a aula são fáceis de se resolver.

Assim, gostei imenso desta experiência e de lecionar uma aula a estes alunos, pois foi enriquecedor para os meus conhecimentos e perspectivas do ensino neste ciclo de ensino.

5. Estudo - “*Flipped Classroom* ou Sala de Aula Invertida como estratégia de ensino de Educação Física no ensino à distância”

5.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo a aplicação de uma estratégia visando a autonomia dos alunos, aplicada numa turma de 16 alunos do 8º ano. Inicialmente este estudo estava planejado ser aplicado durante o ensino presencial, mas com a entrada em confinamento surgiu a oportunidade e necessidade de o adaptar para o ensino à distância. Este estudo foi dividido em quatro partes: o enquadramento teórico e metodológico onde é feita a revisão da literatura; a metodologia que aborda a aplicação da estratégia, a justificação, as dificuldades e a avaliação dos resultados; os resultados onde são apresentados os resultados; a análise e interpretação de resultados onde os resultados foram analisados; e por último as conclusões. A estratégia utilizada foi a sala de aula invertida (em inglês: *Flipped Classroom*), que foi adaptado às aulas síncronas e assíncronas do ensino à distância. A aplicação desta estratégia, sofreu ligeiras alterações ao normal, sendo que os trabalhos foram realizados em grupo durante as aulas assíncronas e as apresentações à turma dos trabalhos de cada grupo foram feitas no fim das aulas síncronas. Para avaliar este estudo utilizei um questionário através do *google forms*, que avaliou o que os alunos sentiram enquanto estiveram sujeitos à sala de aula invertida e também, claro, as minhas observações ao longo da aplicação. Os resultados da aplicação, tendo em conta as condições do ensino à distância foram positivas.

PALAVRAS-CHAVE: SALA DE AULA INVERTIDA; ENSINO À DISTÂNCIA; ESTRATÉGIA DE ABORDAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA.

5.2. Abstract

This study aimed to apply a strategy aimed at the autonomy of students, applied to a class of 16 8th grade students. Initially this study was planned to be applied during face-to-face teaching, but with the entry into confinement there was an opportunity and need to adapt it for distance learning. This study was divided into four parts: the theoretical and methodological framework where the literature review is carried out; the methodology that addresses the application of the strategy, justification, difficulties and evaluation of results; the results where the results are presented; the analysis and interpretation of results where the results were analyzed; and finally the conclusions. The strategy used was the flipped classroom, which was adapted to synchronous and asynchronous distance learning classes. The application of this strategy underwent slight changes to the normal, with the works being carried out in groups during the asynchronous classes and the presentations to the class of the work of each group were made at the end of the synchronous classes. To evaluate this study I used a questionnaire through google forms, which evaluated what the students felt while they were subjected to the flipped classroom and also, of course, my observations throughout the application. The results of the application, taking into account the conditions of distance learning, were positive.

KEYWORDS: FLIPPED CLASSROOM; DISTANCE LEARNING; APPROACH STRATEGY; PHYSICAL EDUCATION.

5.3. Introdução

Atualmente vivemos numa época que os alunos saindo das escolas e das universidades enfrentam grandes desafios ao nível profissional e ao nível pessoal. Desta forma, a formação/educação dos alunos apresenta-se com uma grande importância para a preparação dos alunos para o mundo “lá fora”. Existindo uma evidência clara de que as aprendizagens e a formação são uma necessidade com uma grandeza imensurável, não só na vida enquanto alunos, mas ao longo da vida toda (Coutinho & Júnior, 2007, p.104).

O objetivo principal deste trabalho, foi trabalhar as aulas de EF com maior foco na autonomia dos alunos, utilizando parâmetros semelhantes ao Método de Educação Desportiva de Siedentop (1994). O método de ensino atualmente, tem um grande foco no professor apresentando muitas características comportamentalistas, e em métodos que dão poucas “asas” aos alunos. Nesse sentido, a EF apresenta um ambiente propício a explorar métodos de ensino, métodos construtivistas que segundo Delgado (1998), contam-se como sendo inventores Vygotsky, Kelly e Ausubel para além de Piaget, ou sócio construtivistas (Vygotsky, 1978), que são vantajosos não só para lecionar o programa, mas também preparar os alunos para o futuro académico, profissional e pessoal.

No entanto, com o desenvolver da pandemia e com o regresso ao ensino à distância, durante o 2º período este projeto sofreu uma alteração no seu rumo. O objetivo principal continua a ser o mesmo, procurando dar mais autonomia aos alunos, mas isto nas aulas à distância. Utilizando os tempos de aula assíncronos e o das aulas síncronas, para aplicar a estratégia de sala de aula invertida. Com a necessidade de manter os alunos ativos durante este período em casa, mas de continuar a haver a necessidade da transmissão de conteúdos, este modelo poderia vir a ser bastante positivo. Com o trabalho de um tema, em subtemas, sendo que cada grupo de alunos trabalha um subtema através da pesquisa e posteriormente faz a sua apresentação à turma e é discutido cada subtema. Assim, aproveitando características dos modelos do construtivismo e do sócio construtivismo, com os alunos a trabalhar de forma bastante autónoma, mas também em cooperação nos grupos de cada subtema.

O presente estudo, tem como objetivo apresentar os resultados da implementação de uma metodologia diferente da dita “normal”, a aula invertida (em inglês: *Flipped Classroom*). Esta metodologia, como previamente explicado pretende instruir autonomia, trabalho em grupo, criatividade e pensamento crítico, ajudando na formação pessoal dos alunos.

5.4. Enquadramento Teórico e metodológico

5.4.1. Conceito de Autonomia

A autonomia é uma palavra derivada do grego *auto* (próprio) e *nomos* (lei ou regra) (Mogilka, 1999). Kant define autonomia em 3 partes: a primeira, a autonomia como direito de cada indivíduo decidir por si próprio, sem interferir com os outros; em segundo lugar, a autonomia como a capacidade de tomar essas decisões de forma independente e após uma reflexão pessoal e em terceiro lugar, como uma forma ideal de viver a vida de forma autónoma. Em suma, autonomia é um direito moral que cada indivíduo possui, e/ou capacidade de pensar e tomar as próprias decisões, controlando em parte acontecimentos do dia-a-dia (Sensen, 2012). Na literatura, a autonomia está definida como sendo a habilidade para pensar, tomar decisões e agir por conta própria (Steinberg; Silverberg, 1986; Fleming, 2005).

O termo “autonomia”, na educação, está ligado à aprendizagem, através dos próprios estudos, próprias pesquisas e conhecimentos, por parte do educando. A autonomia no crescimento das crianças é de bastante importância, quer nas idades mais tenras na procura e ganho de habilidades diferenciadas (Shaffer, 2009), bem como na adolescência para a criação da sua própria identidade (Berk, 2013). Neste contexto, a autonomia é um tema fundamental, sendo um fim da educação. Segundo Piaget (1969/1970), o principal objetivo da educação é auxiliar a criança a desenvolver-se ao nível intelectual e moral.

5.4.2. Conceito de Aula invertida

A aula invertida (em inglês: *flipped classroom*) foi um modelo de ensino pesquisado desde a década de 90, não sendo atribuído a alguém em específico. Só começou a ganhar fama em 2007 nos Estados Unidos da América, graças aos professores Jonathan Bergman e Aaron Sams que começaram a pôr em prática nas suas aulas (Bergmann e Sams, 2012). Este modelo tem o objetivo

de aumentar o envolvimento e a aprendizagem dos alunos. Neste tipo de ensino, os alunos realizam pesquisas e discussões entre eles fora da sala de aula, e na sala, com a ajuda de um mentor são trabalhados os conceitos que estes trabalharam fora da aula. Enquanto o modelo de aula tradicional, o professor é o foco central da aula, este modelo muda de forma intencional, o centro da aula para o aluno.

Esta abordagem de ensino foi identificada como trazendo vários benefícios para os alunos, uma melhoria na comunicação e interação aluno-aluno e aluno-professor e como foi referenciado anteriormente, este modelo tem o foco no aluno, o que traduz numa melhor aprendizagem por parte do aluno (Aşıksoy e Özdamlı, 2016). Este modelo para além de dar aos alunos mais autonomia na forma de trabalhar, concede também sentido de responsabilidade no trabalho da sua educação, o que vai essencialmente, refletir-se numa melhor preparação dos alunos para o futuro profissional e académico (Rotellar e Cain, 2016).

Para Bishop e Verleger (2013) a aula invertida é uma técnica educacional que está dividida em dois, sendo uma parte conjunta de atividades de aprendizagem interativas em grupos em turma num todo na sala de aula, e a outra parte, uma orientação mais individual utilizando como recursos tecnológicos fora da sala de aula. Esta é uma das características mais focadas por Bishop e Verleger (2013), a não utilização do tempo de aula para ministrar aulas puramente expositivas. Mas embora tudo isto, o conceito de aula invertida ainda não está definido em concreto, tendo uma utilização variada sendo esta adaptada a diferentes países, escolas e alunos com cada uma destas diferentes necessidades.

Este modelo de ensino apresenta vantagens e desvantagens, como qualquer outro. No entanto, estas estão dependentes dos docentes que nela participam.

Vantagens:

- 1- A visualização de conteúdos fora da aula, permite que o aluno aceda a estas de uma forma mais descontraída e recetiva à sua compreensão, e que possa ver e rever quantas vezes assim o desejar

(Plunkett, 2014, p.95). Contrariamente ao que acontece no sistema dito tradicional que o aluno não pode ter acesso a sempre que quiser ao que o professor transmitiu na aula.

- 2- Um aluno que falte à aula pode ainda assim participar na tarefa e aceder aos conteúdos das aulas (Soldevilla, 2014, p.29).
- 3- Os alunos conseguem obter respostas às dúvidas que por vezes ficam por tirar, com a pesquisa fora da aula e com a discussão dentro da aula, assegurando uma melhor absorção dos conteúdos por parte do aluno (Bogan & Ogles citados por Rolo, 2015, p.41).
- 4- Proporciona um ambiente de trabalho entre os alunos e a turma toda, promovendo entreajuda e bom ambiente entre todos (Soldevilla, 2014, p.29).
- 5- O professor, consegue mais tempo para interagir com os alunos, criando uma melhor relação professor-aluno (Soldevilla, 2014, p.29).

Desvantagens:

- 1- Esta metodologia requer um imenso trabalho de materiais e dinâmicas, sendo que o professor tem de ser minucioso nos conteúdos e atividades que seleciona para atingir os objetivos (Soldevilla, 2014, p.29).
- 2- O trabalho entre alunos pode ficar um pouco aquém, se acontecer o caso de os alunos recusarem trabalhar com os colegas (Plunkett citado por Rolo, 2015, p.44).

Face a isto, a aula invertida é claramente uma grande forma de ajudar a desenvolver nos alunos, uma autonomia que não é possível observar no método de ensino tradicional que observamos hoje nas escolas. Tal como referido anteriormente, este modelo tem uma transferência para o futuro dos alunos, no que se refere a capacidades que são desenvolvidas neste modelo. Dos alunos, é esperado que estes participem de forma assídua, realizando as tarefas em casa, para que possa ser possível aplicar o modelo. No entanto, nas vantagens anteriormente referidas as que terão mais efeito no ensino à distância, serão os pontos quatro e cinco.

5.5. Metodologia

5.5.1. Aplicação

Para o presente projeto, foi posta em prática a aula invertida, no entanto, com as condições do ensino à distância o modelo foi aplicado de forma diferente. Na escola em que este projeto foi aplicado, a EF está dividida em duas aulas uma de 100 minutos e outra de 50 minutos. No ensino à distância a de 100 minutos os primeiros 50 minutos são síncronos os segundos 50 minutos são assíncronos, a aula de 50 minutos é síncrona. Os momentos síncronos, têm uma vertente prática, mas podem ter momentos teóricos. Foram esses momentos teóricos da aula síncrona, que foram utilizados para aplicar a metodologia assim como os momentos da aula assíncrona.

No momento teórico síncrono da aula de 100 minutos, foi explicado aos alunos o tema que iria ser trabalhado. Esse tema estava dividido em subtemas, assim como a turma estava dividida em grupos que tiveram um subtema associado. Durante o período da aula assíncrona, os grupos deveriam trabalhar os subtemas e no restante tempo livre antes do dia da aula seguinte. Nas aulas síncronas seguintes, os grupos apresentaram o que pesquisaram/descobriram sobre o seu subtema, e discutiram com o resto da turma com ajuda do professor para mediar a discussão e possivelmente trazer questões para a mesa. No final de cada apresentação, os alunos preencheram um formulário com questões relacionadas com os subtemas, de forma que o professor pudesse perceber se houve algum ponto específico que tivesse suscitado mais dúvidas para na aula seguinte a preencherem o questionário o professor pudesse explicar e tirar as dúvidas existentes. Para melhor compreensão, após o formulário o professor compartilhou um documento com o que foi pesquisado por cada grupo fazendo um documento único feito pela turma.

Esta, foi a aplicação adaptada aos tempos de covid-19 e ao ensino à distância, que por necessidade de colocar os alunos a realizar trabalho prático de condição física nos tempos de aula síncrona e que ocupava grande parte da aula, dificultou de certa forma a aplicação deste modelo na aula, pois havia menos tempo de aula disponível para as apresentações e discussões dos temas.

5.5.2. Justificação

Na realização deste projeto, foi utilizado uma metodologia muito próxima à investigação-ação, enquadrando esta num estudo qualitativo. Esta baseia-se na identificação de um problema, planeamento de ações, por estes em prática e posteriormente avaliar as ações e possivelmente fazer as correções que forem necessárias, seguindo sempre este ciclo. Vai ser nesse sentido que vou trabalhar, tentando identificar problemas que estejam a ocorrer na aplicação da sala de aula invertida e através da avaliação e da reflexão, procurar uma solução para o decorrer da aplicação da sala de aula invertida.

Esta metodologia, Investigação-Ação, está muitas vezes associada à educação. Segundo Coutinho (2009), a Investigação-Ação, relaciona-se frequentemente com a escola, pois esta apresenta ter um ambiente propício com várias incertezas, anseios, problemas, conflitos e toda uma quantidade de situações variadas que proveem da interação e da ação humana. Coutinho (2009) ainda afirma, que a Investigação-Ação é a metodologia mais apta a beneficiar os professores e as instituições educativas, que tencionam acompanhar o desenvolvimento ao longo do tempo.

A Investigação-Ação, segundo Latorre (2003) apresenta como principais benefícios a melhoria da prática, a compreensão da prática e a melhoria da situação onde tem lugar a prática. Este considera também que a Investigação-Ação, não tem como objetivo principal gerar conhecimento, mas sim questionar as práticas, sociais e os seus valores com o fim de as explicar. Isto faz com que a Investigação-Ação, seja um instrumento de grande força para reconstruir os discursos e as práticas.

Dessa forma, é possível considerar que a Investigação-Ação tem como objetivos: obter um melhor entendimento, melhorar e reconstruir práticas (Ebbutt, 1985); intervir em pequenas dimensões no funcionamento de entidades reais e analisar de forma detalhada o resultado da intervenção (Cohen & Manion, 1994).

Para aplicar a Investigação-Ação, esta automaticamente implica que exista um planeamento, uma ação, uma observação e uma reflexão mais concentrada do que se faz normalmente. Isto vem no sentido, de procurar uma melhoria nas práticas e num melhor conhecimento delas (Zuber-Skerrit, 1992).

Desta forma, a Investigação-Ação apresenta metas como, melhorar a prática educativa e/ou social, e melhorar a compreensão desta prática; entrelaçar a investigação, a ação e a formação; tornar o centro da investigação os educadores (Latorre, 2003).

Assim, é possível afirmar que o trabalho desenvolvido foi focado numa metodologia de Investigação-Ação. Embora não seja 100% igual, a metodologia utilizada foi bastante semelhante e inspirada na Investigação-Ação.

5.5.3. Dificuldades/Impedimentos

Este estudo, embora planeado foi passível de ser afetado por acontecimentos fora do controlo do professor. Estes acontecimentos, puderam afetar o decorrer do estudo, os resultados, a quantidade e a validade dos resultados obtidos. Os acontecimentos de facto acabaram mesmo por afetar o estudo nas características anteriormente mencionadas.

Algumas dessas dificuldades/impedimentos, foram maioritariamente provenientes da não participação dos alunos nos trabalhos. A não realização dos trabalhos nos tempos assíncronos, afetou instantaneamente o processo, perdendo-se uma parte essencial das discussões, que foi um tema. Outro impedimento, foi o caso de os alunos não participarem vocalmente na aula e na discussão dos temas, pois esta foi uma parte essencial do modelo para que todos os alunos pudessem aprender sobre os temas. Outro fator que afetou o estudo, foi o facto de os alunos não realizarem os questionários para verificar se ficaram dúvidas presentes nos alunos e avaliar as aprendizagens dos temas.

Assim, o estudo não esteve invulnerável de possíveis impedimentos/dificuldades, muito pelo contrário, o estudo foi afetado pelas várias dificuldades e impedimentos anteriormente nomeados.

5.5.4. Avaliação dos resultados

Na realização de um projeto de investigação é necessário que haja uma recolha de informação quanto à metodologia aplicada.

Assim, a recolha de dados deste modelo decorreu através de três formas. Através da observação prática do modelo olhando aspetos como a participação dos alunos nos trabalhos e nas discussões, na observação teórica com a

qualidade dos trabalhos e das discussões, e por fim na realização de um questionário com o sentido de obter as ideias pessoais dos alunos quanto ao modelo da sala de aula invertida.

Foi utilizado um questionário que visa obter as opiniões pessoais dos alunos quanto ao modelo, no ponto de vista da autonomia, do crescimento pessoal e se gostaram ou não da sua utilização. O questionário teve questões quanto ao funcionamento do modelo nas aulas e em que sentido os alunos acharam se foi melhor ou pior do que o modelo dito normal.

Este questionário vai avaliar também se os alunos gostariam que fosse aplicado nas aulas práticas ou mesmo a sua aplicação em outras disciplinas. O questionário teve questões de escolha múltipla e questões em que os alunos puderam dar a sua opinião. Para finalizar, foi feita a análise dos dados obtidos nos questionários respondidos pelos alunos.

5.6. Resultados

Após a primeira aplicação da metodologia, foi possível observar que a turma não estava a ter a participação desejada na discussão dos trabalhos após as apresentações, o que influenciava bastante a intenção da sala de aula invertida. Dessa forma, decidi adotar uma pequena diferença nos trabalhos seguintes, com a intenção de ser mais fácil iniciar uma discussão e colocar a turma a participar na discussão dos temas trabalhados. Esta adaptação, obrigava os alunos a darem exemplos práticos, em que a turma toda tinha de realizar os exemplos, se fosse possível. No entanto, o trabalho também ganhou na vertente teórica uma melhor aplicação na prática com a procura de exercícios ou exemplos dos temas na EF. Isto foi feito, de modo que mesmo que não existisse envolvimento dos alunos nas discussões estes sentissem o que estava a ser trabalhado.

Assim, o questionário foi aplicado a 15 alunos da turma, na qual foi aplicada a metodologia, através de um *google forms* distribuído na plataforma do *google classroom*. O questionário continha cinco perguntas, com o objetivo de obter a opinião positiva ou negativa sobre a metodologia. Embora, tenha sido distribuído a todos os alunos da turma, apenas 12 alunos responderam ao questionário. Este questionário, não foi anónimo, no entanto para preservar o

anonimato dos alunos não serão demonstrados nenhuns dados pessoais dos alunos.

Na primeira questão do questionário, centrou-se na opinião dos alunos sobre o modelo utilizado na disciplina de EF, durante o ensino à distância. As respostas a esta pergunta eram realizadas em resposta curta como é possível observar na Figura 1. Existiram dois alunos que não responderam, um aluno que respondeu com “não sei” e outro aluno com “não tenho opinião”. As restantes oito respostas, como observado foram positivas, ou transmitiram ideias positivas do modelo.

5.1-Qual a tua opinião do modelo aplicado nas aulas assíncronas da Educação Física (sala de aula inversa)?
Legal
não tenho opinião
Achei bom para não estarmos sempre parados em casa sem fazer nada e assim íamos fazer algum exercício físico nas aulas.
É um trabalho que eu consigo aprender melhor.
Os Trabalhos foram bem aplicados para fazermos.
Boa
interessantes
Acho normal.
nao sei
Sim assim podia sobir a nota

Figura 1 - Respostas à 1ª questão

Na segunda questão, foi perguntado aos alunos se tinham sentido algumas vantagens deste modelo, esta questão foi de escolha múltipla apresentando algumas vantagens retiradas da literatura, mas com a opção de os alunos escolherem outra. As opções eram: autonomia, trabalho de grupo, entreajuda, interação entre colegas da turma, discussão dos temas entre os colegas da turma, interação entre o professor e aluno e outra opção. Como é possível observar na Figura 2 houve algumas opções que foram claramente mais escolhidas entre a turma.

5.2-Sentiste que o modelo aplicado nas aulas assíncronas de Educação Física (sala de aula inversa) foi vantajoso para...
12 respostas

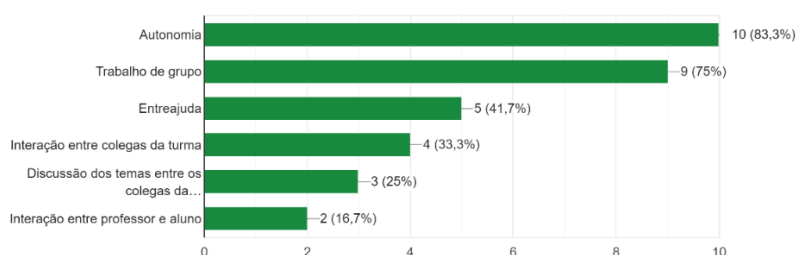


Figura 2 - Distribuição das respostas à 2ª questão

Na terceira questão, tentou-se perceber quais as dificuldades que os alunos tinham sentido durante aulas. Esta questão em semelhança à primeira questão foi de resposta curta. Mais uma vez, como é possível observar na Figura 3 dois alunos não responderam à questão, três alunos apresentaram dificuldades, sendo estas a pressão, comunicar com os colegas e saber o que eram os trabalhos, os restantes sete alunos não apresentam dificuldades nenhuma.

5.3-Qual/quais foi/foram a(s) dificuldade(s) que sentiste na realização ou apresentação dos temas trabalhados nas aulas assíncronas.
Nenhuma, foi fácil de me comunicar com eles
pressão
Não tive muitas dificuldades em fazer os trabalhos
A dificuldade que eu senti foi de me comunicar com os meus colegas.
Acho que não tive problema a fazer o trabalho nem a apresentar.
Não senti nenhuma dificuldade.
Nenhuma
Não senti dificuldade.
saber o que era
Nenhuma

Figura 3 - Respostas à 3ª questão

Na quarta questão, perguntou-se aos alunos se mudariam alguma coisa na forma como decorreram as aulas assíncronas, ou seja, na aplicação do modelo. As respostas a esta questão foram unânimes, com todos os alunos que responderam a responder que não e os que não responderam a ser considerado que não mudariam nada na aplicação do modelo, como é possível observar na Figura 4.

5.4-Mudarias alguma coisa na forma como decorreram as aulas assíncronas? (se sim, responde em baixo)
Nop
não
Não mudaria nada, o que nós todos fizemos em física foram dentro dos possíveis
Não
Não.
Não.
Não
Não
Não

Figura 4 - Respostas à 4ª questão

Por fim, na quinta e última pergunta, questionou-se os alunos se gostariam de ver este modelo ser aplicado nas aulas práticas e presenciais de EF. Esta questão, foi feita em escolha múltipla com três opções: sim, não e indiferente. Foi possível observar as três opções, com dois alunos a responderem “sim”, três alunos a responder “não” e sete alunos a responderem “indiferente”. Como é possível observar na Figura 5.

5.5-Gostarias de ver este método (sala de aula invertida) aplicado nas aulas presenciais?
12 respostas

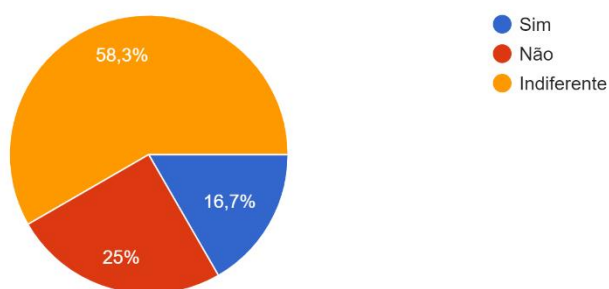


Figura 5 - Percentagens das respostas da 5ª questão

Estes foram os resultados obtidos no questionário realizado aos alunos com o âmbito de obter a opinião dos alunos sobre o modelo aplicado nas aulas de EF, no regime de ensino à distância. Após ter recolhido estes dados dos alunos, serão agora analisados e interpretados para melhor entender a aplicação deste modelo.

5.7. Análise e Interpretação de Resultados:

Após obter os resultados do questionário entregue aos alunos, foi realizado a análise e a interpretação deles.

Debruçando-me sobre a primeira questão que perguntava sobre a opinião dos alunos quanto ao modelo aplicado nas aulas assíncronas de EF. Das dez respostas recolhidas, sete transmitiam ideias positivas quanto à abordagem da sala de aula invertida, alguns alunos foram breves e apenas afirmaram que a abordagem era “Legal”, “Boa” e “Interessantes”, existiu um caso que afirmou gostar da abordagem, pois esta permitia subir a sua avaliação na disciplina, “Sim, assim podia subir a nota”. Esta observação, foi algo que eu observei, que realmente alguns alunos que não tinham uma avaliação tão boa, durante este período e com esta abordagem conseguiram melhorar a sua avaliação. Assim, esta foi logo uma das consequências que pude observar na aplicação da sala de aula invertida, durante o ensino à distância. Uma resposta obtida foi que, o(a) aluno(a), constatou que esta abordagem possibilitava positivamente a sua aprendizagem “É um trabalho que eu consigo aprender melhor”, assim, o modelo já demonstrou ser positivo numa questão de aprendizagem.

O restante das respostas, das que não foram positivas, apresentaram estar neutras quanto ao modelo, referindo que “não tenho opinião”, “Acho normal” e “não sei”. Isto pode ter sido por vários motivos, os alunos não sentiram nenhuma diferença ao nível pessoal desta abordagem comparada à normal, podem até não se ter aplicado o suficiente para que a abordagem fizesse sentido, ou mesmo as atividades não proporcionaram nos alunos o interesse necessário para que estes sentissem diferença. Uma observação que deve ser feita, é que não houve opiniões negativas quanto à abordagem o que pode significar que a abordagem para os alunos, não seja negativa.

A segunda pergunta deste questionário, abordava as vantagens que os alunos tinham sentido nesta abordagem. Nesta pergunta eles podiam escolher mais do que uma opção, e das 12 respostas obtidas nesta questão, duas das opções estiveram claramente destacadas, a autonomia e o trabalho de grupo, com dez e nove escolhas respetivamente. As opções menos escolhidas, foram a “interação entre professor e o aluno”, “discussão dos temas entre os colegas

da turma” e a “interação entre colegas da turma”, com dois, três e quatro respectivamente, a “interajuda”, foi escolhida cinco vezes.

Os resultados deste questionário, mais concretamente nesta questão não foram todas ao encontro das vantagens descritas na literatura, no entanto foi possível observar que algumas das vantagens foram ao encontro do objetivo da aplicação desta abordagem. Segundo Soldevilla (2014), o professor, consegue mais tempo para interagir com os alunos, levando a uma melhor relação professor-aluno, isto não se observou, no entanto pode-se justificar isto, porque na abordagem que foi utilizada, os alunos trabalhavam sem o professor, exceto para tirar dúvidas e só durante a discussão é que existia esta interação.

Embora, todas as vantagens descritas na literatura não fossem possíveis observar através do questionário aplicado, foi possível observar que grande parte dos alunos que responderam sentiram que esta estratégia aumentou a autonomia deles. Este era um dos principais objetivos da aplicação desta abordagem, que os alunos tivessem um trabalho nas aulas mais autónomo. Isto então, transmitiu-se em sucesso num dos objetivos da aplicação da sala de aula invertida, dando mais autonomia aos alunos na disciplina de EF.

Passando agora o foco para a terceira questão, sobre as dificuldades que os alunos tinham sentido durante a realização e/ou apresentação dos trabalhos. Nesta questão, estava à espera de que os alunos fossem apresentar mais dificuldades, pois durante a aplicação da sala de aula invertida os alunos, senti que alguns alunos, por vezes estavam com dificuldades a realizar os trabalhos. Ao contrário então do que esperava, nesta questão a grande maioria dos alunos que respondeu não transmitiu nenhuma dificuldade, no entanto houve alunos que expuseram as suas dificuldades.

Uma das dificuldades de um dos alunos, foi a de saber o que eram os trabalhos, dificuldade esta originada por culpa do aluno. Pois, os trabalhos eram explicados durante as aulas, antes da aula assíncrona, e questionei sempre a existência de dúvidas, e para confirmar ainda que não surgissem dúvidas e para os alunos que pudessem ter faltado, colocava um documento no *Google Classroom* com a explicação da atividade. Assim, esta dificuldade pode ter sido originada pela falta de atenção do aluno ou até mesmo da “vergonha/medo” de

colocar a sua dúvida, não dando a entender que a dúvida tenha vindo da abordagem.

Outra dificuldade expressa, foi a pressão, esta resposta não especificou em qual das situações, sendo que dessa forma interpretei como sendo na realização e na apresentação dos trabalhos. Isto pode ser originado pelo nervosismo dos alunos na realização e apresentação de um trabalho, o que acaba por ser normal. No entanto, se esta pressão for algo bastante significativa deve ser prestada atenção, para que não influencie negativamente a evolução dos alunos.

Por fim, a última dificuldade apresentada e a que eu mais facilmente identifiquei que ocorria durante a realização dos trabalhos foi a dificuldade de comunicar com os colegas. Esta dificuldade, está presente como sendo uma das desvantagens desta abordagem, que acaba por ser o trabalho entre os alunos ficar aquém, se acontecer o caso de os alunos, por exemplo recusarem trabalhar com os colegas (Plunkett citado por Rolo, 2015, p.44). Neste caso em concreto, não foi a recusa de os alunos trabalharem uns com os outros, mas sim a dificuldade de entrar em contacto com os alunos. Este é um problema que provém de o ensino à distância, embora existam várias formas de os alunos entrar em contacto, *Skype*, *Discord*, *Zoom*, *Google Meet*, entre outros, e até os alunos terem confirmado que tinham possibilidade de contactar os colegas dos seus grupos, ainda assim ocorreu este caso. Isto pode ser por várias razões, os alunos serem envergonhados, não terem uma relação muito próxima, ter-se esquecido de realizar a tarefa, etc.

Seguindo para a quarta questão, os alunos foram questionados se gostariam se existisse alguma alteração no modo de como decorreram as aulas assíncronas e assim a aplicação desta abordagem. A resposta foi bastante unânime com os alunos a não sugerirem coisas novas, ou modificações à maneira de como tinham decorrido as aulas. Sem nenhuma sugestão dos alunos, interpretei como os alunos terem gostado ou sentido, que a abordagem estava adequada às aulas de EF no ensino à distância.

Por fim, a última questão abordava o interesse de os alunos verem esta abordagem da sala de aula invertida, nas aulas presenciais, com o objetivo de

verificar se continuaria esta abordagem no seguinte período. Nesta questão, a turma ficou algo dividida, embora mais de metade da turma tenha respondido como “Indiferente” com 58,3 %, a opção a seguir com mais votação foi a “Não” com 25% e o restante 16,7% para o “Sim”. Dessa forma, com uma grande indiferença para esta abordagem, decidi em não aplicar esta abordagem durante o período seguinte.

Com todas as questões analisadas individualmente, realizando agora uma análise sobre o questionário de forma global e tendo em conta o que observei durante a aplicação desta estratégia, posso dizer que tendo em conta as circunstâncias, a abordagem acabou por ser um sucesso, mas numa situação normal não seria ideal. Os alunos estiveram realmente numa realidade na qual tiveram que ser mais autónomos e esse era o objetivo principal da aplicação desta abordagem. Como era de esperar alguns alunos tiveram mais dificuldades que outros, mas mesmo assim conseguiram realizar os trabalhos numa forma autónoma. Consegui também durante esta aplicação tirar o foco da aula de mim e colocá-lo nos alunos, evitando as aulas expositivas que são uma das principais características desta abordagem, como Bishop e Verleger (2013), afirmam. Com esta abordagem foi também conseguido e observado aquilo que Rotellar e Cain (2016), afirmam ser possível obter com esta abordagem, que é um aumento do sentido de responsabilidade no trabalho, e mais uma vez na autonomia na forma de trabalhar, o que pode vir-se a refletir numa melhor preparação dos alunos para os seus futuros académicos e profissionais.

A um nível pessoal, daquilo que consegui observar com as realizações dos trabalhos e das suas apresentações, foi de acordo com o que os alunos transmitiram. No entanto, existem alguns aspetos que acabaram por não passar pelas respostas dos questionários, nomeadamente os alunos que não responderam e que as suas respostas eram importantes. Alguns desses alunos que não responderam, foram os que menos participaram e que o seu desempenho foi o mais negativo. Não podendo adivinhar o que teriam sido as suas respostas, posso, no entanto, transmitir aquilo que observei desses alunos.

Os alunos que não chegaram a responder ao questionário, foram os principais alunos que não realizaram os trabalhos. Estes alunos, foram de acordo com os potenciais impedimentos que identifiquei que poderiam ocorrer, que era

a não realização dos trabalhos, a não participação nas discussões dos temas e na resposta aos questionários sendo este último mais uma prova. Nestes alunos, a abordagem não foi tão positiva, pois tiveram menos atividade para desenvolver tanta autonomia, bem como todas as vantagens associadas à sala de aula invertida.

Assim, podemos determinar que a aplicação da abordagem da sala de aula invertida foi positiva, na grande maioria da turma os resultados foram positivos como foi possível observar no questionário realizado pelos alunos. No entanto, é preciso ter atenção aos alunos em que esta abordagem não é tão bem-sucedida, procurando formas diferentes para estes alunos ou dar um maior acompanhamento a estes alunos.

5.8. Conclusões

Em suma, este estudo decorreu de forma positiva, sendo que o principal objetivo de focar o ensino nos alunos dando-lhes mais autonomia, foi alcançado. O estudo decorreu durante o ensino à distância, uma altura do ensino que está ainda pouco explorada e onde certamente existirá espaço para muitas melhorias e pesquisas. Fazendo então a minha primeira sugestão para que a disciplina de EF, seja mais investigada no ensino à distância, para que se investigue no sentido de tornar mais claro as vantagens e desvantagens de diferentes abordagens durante este tipo de ensino.

O presente estudo, como já referenciado anteriormente decorreu de forma positiva, no entanto, poderia ter decorrido ainda melhor, isto por várias razões. A primeira, se eu enquanto professor estivesse mais familiarizado com esta abordagem, conseguiria com certeza aplicar a sala de aula invertida ainda melhor, sem tantos entraves e conseguiria ter resolvido mais depressa os problemas que surgiram com a não realização das tarefas e da não participação nas discussões. Outra razão pela qual o estudo poderia ter sido melhor, e de certa forma envolvida com a primeira, era a que a turma, embora não estivesse “desconectada” completamente, poderia ter sido mais ativa e participativa nas várias atividades. Outro problema, com o estudo é a sua validade, que embora até tenha tido um resultado positivo, não podemos interpretar isto como um resultado global, pois é preciso manter na consciência que a amostra deste

estudo foi realmente pequena, de 16 alunos, e no qual o questionário que serviu para uma avaliação daquilo que os alunos sentiram sobre a abordagem foi respondida por apenas 12 alunos.

Assim, o estudo poderia ter sido mais bem aplicado e com uma maior amostra poderão ser encontrados resultados que venham a favorecer os professores de EF que no futuro se encontrem no ensino à distância. Uma grande influência desta abordagem será sempre a turma que temos pela frente, pois será necessário perceber os alunos que temos e se serão capazes de realizar as tarefas e participar nas discussões dos temas. Caso não sejam capazes, a abordagem deve ser alterada e adaptada às características dos alunos.

Outro aspeto que pode ter sido em conta, foi que esta abordagem foi realizada apenas durante o ensino à distância, e não fora desse período. É possível que uma adaptação desta abordagem, para as aulas presenciais possa ser muito positiva, na medida em que os alunos possam aprender sobre as várias modalidades ao nível das regras e da história. Aspetos que por vezes são mais difíceis de lecionar aos alunos nos modelos presenciais de forma extensa e/ou específica.

Em conclusão, o estudo provou ser positivo cumprindo com o objetivo principal, sendo também possível observar que foi de acordo com as várias vantagens descritas na literatura, mesmo este estando a ser aplicado no ensino à distância. Existiram também as suas desvantagens, mas que comparando com as vantagens, estas foram significativamente menores, o que leva a pensar que com alguns ajustes e melhorias este pode ser uma abordagem para a EF nas aulas de ensino à distância.

Para o futuro, ficam as “portas” abertas para a continuidade nesta área de pesquisa. Existindo vários pontos que podem ser investigados, para melhorar esta abordagem e quem sabe criar uma abordagem que possa ser um *role model* para as aulas do ensino à distância. Investigar se este modelo pode ser aplicado com sucesso nas aulas presenciais também seria um bom centro de pesquisa para futuras pesquisas sobre a sala de aula invertida. E para finalizar, no futuro as pesquisas procurarem ter uma amostra maior, ao contrário do presente

estudo, para os resultados serem mais válidos e mais fiáveis nos seus resultados e conclusões.

5.9. Referências Bibliográficas:

- Aşıksoy G., & Özdamlı F. (2016). "Flipped Classroom adapted to the ARCS Model of Motivation and applied to a Physics Course". *Eurasia Journal of Mathematics*. 12: 1589–1603 – via EJMSTE
- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: reach every student in every class every day*. Washington, DC: International Society for Technology in Education.
- Berk, L. (2013). *Child Development* (9 ed.). Pearson.
- Bishop, J., L., & Verleger, M., A. (2013). The Flipped Classroom: A Survey of the Research. In: *ASEE ANNUAL CONFERENCE & EXPOSITION*, 120., 2013, Atlanta. Anais... local: Washington DC, American Society for Engineering Education, p. 1-18
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods in Education* (4th ed.). London: Routledge
- Coutinho, C., & Adão, S. (2009). Investigação-Acção: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas. In *Psicologia, Educação e Cultura* (pp. 455-479). Braga: Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal
- Coutinho, C., P., & Junior, J., B., B. (2007). Utilização da técnica do Brainstorming na introdução de um modelo de E/B-Learning numa escola Profissional Portuguesa: a perspectiva de professores e alunos. Braga: Universidade do Minho. p. 103-118. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/7351/1/Discurso%2c metodologia%20e%20tecnologia.pdf.pdf> (acesso em abril de 2021).
- Delgado, A. M. (1998). No todos somos constructivas. *revista de Educación*, 315, p. 179-198.
- Ebbutt, D. (1985). "Educational action research: some general concerns and specific quibbles".
- Fleming, M. (2005). Adolescent autonomy: desire, achievement and disobeying pares between early and late adolescence. *Australian Journal of Education and Developmental Psychology*, Australia, n. 5, 1-16.

- Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelo: Graó.
- Mogilka, M. (1999). Autonomia e formação humana em situações pedagógicas: um difícil percurso. *Educação e Pesquisa*, 25(2), 57-68
- Piaget, J. (1970). *Psicologia e Pedagogia*. Rio de Janeiro: Forense. (Original publicado em 1969).
- Plunkett, K. (2014). *The Flipped Classroom- A Teacher's Complete Guide: Theory, Implementation, and Advice*. s. l.: JIBB Publishing
- Rolo, C. (2015). *Flipped Classroom: Educar para o século XXI em História e Geografia de Portugal*. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Relatório Final de prática de ensino supervisionada, Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico). Disponível em <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1508> (acesso em março de 2021).
- Rotellar, C., & Cain, J. (2016). Research, Perspectives, and Recommendations on Implementing the Flipped Classroom. *American journal of pharmaceutical education*, 80(2), 34. <https://doi.org/10.5688/ajpe80234>
- Sensen, O. (2012). *Kant on Moral Autonomy*. Cambridge University Press.
- Shaffer, D. (2009). *Social and Personality Development* (6 ed.).
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positivesport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Soldevilla, S. (2014). *Posibilidades didácticas del modelo Flipped Classroom en la Educación Primaria*. Logroño: Facultad de Letras y de la Educación, Universidad de la Rioja.
- Steinberg, L., & Silverberg, S., B. (1986) The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Development*, Madison, n. 57, p. 841-851.
- Vygotsky, L., S. (1978). *Mind in society*. Cambridge: Harvard University Press.
- Zuber-Skerritt, O. (1992). *Action Research in Higher Education: examples and reflections*. London: Kogan Page.

6. Conclusões e Perspetivas futuras

O EP, foi a última fase da minha formação inicial enquanto profissional docente, tendo sido uma fase bastante marcante a um nível pessoal e profissional. Esta foi a minha integração no mundo que é ser professor, onde vivi momentos de dificuldade, de diversão, de seriedade e de conhecimento, isto tudo visando o meu crescimento no objetivo que foi o EP, que foi uma melhor preparação e formação do meu ser enquanto professor de EF. Antes de iniciar o EP, sabia que não ia ser fácil e que me ia deparar com bastantes momentos que iam questionar os meus conhecimentos ou incentivar a que os obtivesse. Dessa forma, o EP decorreu como esperado colocando-me sempre em momentos de dúvida, procurando a certeza.

Este ano, como já referi anteriormente foi rico em situações em que fui posto à prova, o que começou logo desde cedo quando eu estava ainda muito “verde”. Com uma situação que deveras marcou o ano de EP, com o PC a colocar baixa médica e ter de se ausentar das aulas, estando apenas nas reuniões que o NE realizava. Nesta situação, como ainda estava pouco à vontade e inexperiente, senti-me bastante nervoso, especialmente nas primeiras aulas. Mas isto levou a que eu comesse a ganhar um mais à-vontade, e de certa forma, cresci numa forma autónoma durante este período.

A realização deste EP, proporcionou-me imensas emoções, momentos de aquisição de conhecimentos, de dúvidas, de ter sido colocado à prova, momentos bons e menos-bons. Mas tudo isso, levou a que algo em mim mudasse ou que reagisse de alguma forma, contribuindo assim para a minha formação enquanto professor e superação dos desafios que se puseram no caminho para atingir os meus objetivos.

Quando comecei este EP, coloquei o objetivo de no fim deste conseguir ser capaz de controlar os aspetos essenciais de uma aula de EF, começando pelo planeamento, pelo aquecimento, pela explicação, montagem e transição de exercícios, o relacionamento com os alunos e claro ser capaz de ensinar e fazer com que os alunos fossem capazes de aprender. Chegando ao fim do EP, pude afirmar que atingi vários patamares desejáveis, no que diz respeito a estes aspetos, mas que como em tudo na vida e especialmente no trabalho de um

professor, ainda existe espaço para melhorias e aperfeiçoamentos. Deixando assim, uma nota para o “eu” mesmo do futuro, que devo continuar a trabalhar e procurar melhorar nestes aspetos referidos anteriormente.

Ainda que tenha conseguido atingir patamares desejáveis em certas características da aula, existiram algumas que não atingi o meu objetivo pessoal, nomeadamente o feedback e o controlo da turma. Nestas duas características da aula e do professor, não consegui ser o que queria ser no final, mas que, embora não tenha alcançado o objetivo, não significa que deva desistir, pelo contrário devo aplicar-me ainda mais, para que no futuro consiga atingir o patamar desejado nestas características.

Embora todas estas vivências e situações tenham influenciado bastante a minha formação, esta não teria sido a mesma sem a ajuda do PC, da PO de estágio, do NE, que contribuíram imensamente para o meu crescimento e os meus conhecimentos. Graças ao acompanhamento do PC e da PO de estágio, tornei-me num professor autónomo e capaz de tomar decisões em prol das aulas de EF.

Durante este EP, também foi possível adquirir o conhecimento e a experiência das atividades que vão para além de planejar e lecionar uma aula, a intervenção e inclusão na comunidade escolar, na participação nas reuniões de departamento, dos professores de EF e dos conselhos de turma, a organização e realização das atividades extracurriculares entre outras tarefas associadas à profissão de professor. A possibilidade de ter experienciado tudo isto, foi um acréscimo enorme para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Concluindo, este ano de EP foi deveras enriquecedor em várias valências para a minha formação enquanto profissional docente de EF. Aprendi imenso e transformei-me num futuro melhor professor do que aquele que era em setembro de 2020. Assim, no futuro irei procurar melhorar quem eu sou como professor e ingressar nesta profissão, à qual ganhei um enorme carinho pelo que é e pelo que pode dar aos alunos no seu crescimento académico e pessoal.

7. Referências:

- Alarcão, I. (Ed.). (1996). Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão. Porto: Porto Editora
- Alonso, M. L. G. (1987). A avaliação do professor como instrumento de inovação: um modelo para o desenvolvimento profissional dos professores. Ser professor – Contributos para um Debate, 47-62
- Aşıksoy G., & Özdamlı F. (June 2016). "Flipped Classroom adapted to the ARCS Model of Motivation and applied to a Physics Course". Eurasia Journal of Mathematics. 12: 1589–1603 – via EJMSTE
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In Batista, P., Queirós, P., & Rolim, R. (Ed.) Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física (pp. 33-51). FADEUP.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). Flip your classroom: reach every student in every class every day. Washington, DC: International Society for Technology in Education.
- Berk, L. (2013). Child Development (9 ed.). Pearson.
- Bishop, J. L., & Verleger, M. A. (2013). The Flipped Classroom: A Survey of the Research. In: ASEE ANNUAL CONFERENCE & EXPOSITION, 120., 2013, Atlanta. Anais... local: Washington DC, American Society for Engineering Education, p. 1-18.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods in Education* (4th ed.). London: Routledge
- Coutinho, C., & Adão, s. (2009). Investigação-Acção: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas. In Psicologia, Educação e Cultura (p. 455-479). Braga: Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal
- Coutinho, C., P., & Junior, J., B., B. (2007). Utilização da técnica do Brainstorming na introdução de um modelo de E/B-Learning numa escola

- Profissional Portuguesa: a perspectiva de professores e alunos. Braga: Universidade do Minho. pp. 103-118. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/7351/1/Discurso%2c metodologia%20e%20tecnologia.pdf.pdf> (acesso em Abril de 2021).
- Delgado, A. M. (1998). No todos somos constructivas. revista de Educación, 315, p. 179-198.
- Ebbutt, D. (1985). "Educational action research: some general concerns and specific quibbles".
- Ferreira, C. A., & Bastos, A. M. (2020). Ensino, aprendizagem e avaliação no contexto da pandemia. Laplage em Revista, 6(3), 109-119.
- Fleming, M. (2005) Adolescent autonomy: desire, achievement and disobeying pares between early and late adolescence. Australian Journal of Education and Developmental Psychology, Australia, n. 5, 1-16.
- Fosnot, C. T. (Ed.) (1996). *Constructivism, theory, perspectives, and practice*. New York: Teachers College Press.
- Gomes, P. M. S., Queirós, P. M. L., & Batista, P. M. F. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a timelines em entrevistas de natureza biográfica. Revista Brasileira de Educação, 24.
- Graça, A. (2014). A construção da Identidade Profissional em tempos de incerteza. In Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (Ed.) O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. FADEUP.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física (pp. 13-27). Porto: Editora FADEUP.
- Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelo: Graó.
- Luguetti, C. N., Ré, A. H. N. & Bohme, M. T. S. (2010). Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 12. Núm. 5. (pp. 331-337).

- Magalhães, A., Muller, G., Lima, J., & Jesus, R. (2014). Código de Ética Desportiva. Plano Nacional de Ética no Desporto.
- Maggil, R. A. (1984). A aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher.
- Mckean, R. C. (1965). Princípio e Métodos en la Educación Secundaria. Troquel.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em educação física. Exedra: Revista Científica, 6, 57-70
- Mesquita, I. (2003). A importância da intervenção do treinador: elogiar para formar e treinar melhor. Horizonte, 8, 108, 3-8
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2017). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar* (pp. 73-122). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da FADEUP.
- Mogilka, M. (1999). Autonomia e formação humana em situações pedagógicas: um difícil percurso. Educação e Pesquisa, 25(2), 57-68
- Piaget, J. (1970). Psicologia e Pedagogia. Rio de Janeiro: Forense. (Original publicado em 1969).
- Plunkett, K. (2014). The Flipped Classroom- A Teacher's Complete Guide: Theory, Implementation, and Advice. s. l.: JIBB Publishing
- Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Valores e Expectativas dos Professores-Estagários. Revista Millenium.
- Rolo, C. (2015). Flipped Classroom: Educar para o século XXI em História e Geografia de Portugal. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Relatório Final de prática de ensino supervisionada, Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico). Disponível em <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1508> (acesso em Março de 2021).

- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Faculdade Motricidade Humana, Lisboa (pp 42 – 43).
- Rotellar, C., & Cain, J. (2016). Research, Perspectives, and Recommendations on Implementing the Flipped Classroom. *American journal of pharmaceutical education*, 80(2), 34. <https://doi.org/10.5688/ajpe80234>
- Rufato, J. A., & Silva, R. N. O. (2020). Educação Física no ensino a distância: uma revisão. *Caderno Intersaberes*, 9(17).
- Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. Faculdade de Motricidade Humana.
- Sensen, O. (2012). *Kant on Moral Autonomy*. Cambridge University Press.
- Shaffer, D. (2009). *Social and Personality Development* (6 ed.).
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positivesport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educacion fisica*. Barcelona: INDE.
- Simões, M. A. (2008). *Início da carreira docente: Desafios e dificuldades*. Lisboa: M. Simões. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Aberta.
- Soldevilla, S. (2014). *Posibilidades didácticas del modelo Flipped Classroom en la Educación Primaria*. Logroño: Facultad de Letras y de la Educación, Universidad de la Rioja.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986) The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Development*, Madison, n. 57, p. 841-851.
- Tenroller, C. A., & Merino, E. (2006). *Métodos e planos para o ensino dos esportes*. Canoas: Editora ULBRA.
- Tsangaridou, N., & O'Sullivan, M. (1997). Using Pedagogical Reflective Strategies to Enhance Reflection Among Preservice Physical Education Teachers. *Journal of Teaching inPhysical Education*, 14 (1), 13-33.
- Veras, R. & Ferreira, S. (2010). A afetividade na relação professor-aluno e suas implicações na aprendizagem, em contexto universitário. *Educar em Revista*, 38, 219-235.

- Vygotsky, L., S. (1978). *Mind in society*. Cambridge: Harvard University Press.
- Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). *The role of tutoring in problem solving*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 89–100.
- Zuber-Skerritt, O. (1992). *Action Research in Higher Education: examples and reflections*. London: Kogan Page.
- Graça, A., Ricardo, V., & Pinto, D. (2006). O ensino do basquetebol: Aplicar o modelo de competência nos jogos de invasão criando um contexto desportivo autêntico.

8. Anexos

Anexo 1: Questionário do aluno

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – QUESTIONÁRIO

Este questionário foi elaborado com o objetivo de te conhecer melhor, pelo que deves ser sincero(a), não existindo respostas certas ou erradas.

O teu passado desportivo e histórico clínico serão determinantes para o planeamento do processo ensino-aprendizagem e consequente estruturação das aulas, pelo que deves ser sempre verdadeiro(a) nas tuas respostas. Assinala com um X as tuas opções.

I – Identificação do Aluno

Nome				
Data de nascimento: / /	N.º de aluno:	Ano:	Turma:	
Localidade de residência:				

II – Prática Desportiva

Praticas alguma modalidade desportiva federada?		Sim____ Não____
Se sim, qual? _____		
Treinas quantas vezes por semana? _____ Quantas horas por sessão? _____		
Para além dessa, já praticaste mais alguma modalidade?		Sim____ Não____
Se sim, qual ou quais? _____		
Já praticaste alguma modalidade no desporto escolar?		Sim____ Não____
Se sim, qual ou quais? _____		

III – Educação Física

Das modalidades que experimentaste:											
Quais são as que mais gostas?											
Andebol		Atletismo		Basquetebol		Dança		Escalada		Futebol	
Ginástica		Judo		Natação		Voleibol		Outras:			
Em quais tens mais dificuldades?											
Em quais tens menos dificuldades?											

Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física (de 1 a 10)?
--

Qual a tua opinião acerca da disciplina de Educação Física?							
Muito importante		Importante		Pouco importante		Nada importante	

Quem foi o teu professor do ano letivo passado?
Qual foi a tua nota no final do ano letivo transato?

Quais as características que mais aprecias num Professor?							
Companheirismo		Pontualidade		Exigência		Coerência	
Humor		Compreensão		Inteligência		Justiça	
Participação		Outra:					

O que esperas das aulas de Educação Física?							
Desenvolvimento corporal		Aumentar o espírito de grupo		Conhecimento da modalidade		Aprender/Melhorar técnicas desportivas	
Divertimento		Emagrecer		Relaxar		Melhorar a saúde	
Outra:							

Que atividades gostarias de praticar na escola além das aulas de Educação Física?					
Futsal		Ténis de Mesa		Orientação	
Ténis		Badminton		Corta Mato	
Escalada		Torneios		Megasprint	
Outra:					

IV – Saúde

Tens algum dos seguintes problemas de saúde?	
- Problemas respiratórios	Sim ____ Não ____ Quais?
- Problemas cardíacos	Sim ____ Não ____ Quais?
- Problemas motores	Sim ____ Não ____ Quais?
- Problemas musculares	Sim ____ Não ____ Quais?
- Epilepsia	Sim ____ Não ____
- Problemas de audição	Sim ____ Não ____
	- Diabetes Sim ____ Não ____
	- Problemas de visão Sim ____ Não ____
Outros:	

És alérgico a alguma coisa (ex: medicamento)? Sim ____ Não ____ Se sim, qual? _____
--

Muito obrigado pela colaboração!

Anexo 2: Modelo do Plano de Aula

Plano de Aula			Aula nº da UD de		
Estudante Estagiário:		Data:	Hora:	Duração:	Ano/Turma:
Nº de alunos:	Local:	Material:			
Função (ões) Didática (s):					
Objetivo Geral:					
Objetivos Específicos:					
1.					
2.					
3.					

Parte	Conteúdo Situações de aprendizagem Organização didático-metodológica	Critérios de êxito	Palavras-Chave
Inicial			
Fundamental			
Final			

Sumário:

Reflexão:

Anexo 3: Unidade Didática de Voleibol

Unidade Temática de Voleibol														
Conteúdos:			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Componente Técnica	Posição Média		Avaliação Diagnóstica			I	E	E	C				Avaliação	
	Passe Frente			I	E	E	E	E	E	C				
	Ocupar Espaço					I	E	E	E	C				
	Serviço por baixo							I	E	E	E	C		
	Serviço Ténis								I	E	E	C		
	Ataque em Passe							I	E	E	E	C		
	Prosseguir					I	E	E	E	C				
Componente Tática	Jogo 1x1	Reenvio da bola dentro dos limites do campo		I	E	E	C							
		Escolha de alvos para atacar			I	E	E	E	C					
	Jogo 2x2	Introdução de papeis de passador e recebedor						I	E	E	E	E		C
Componente teórica	Regras	Pontuação						I	E	E	E	E		C
		Bola"dentro"/bola "fora"		I	E	E	E	E	E	E	E	E		C
		Número de jogadores						I	E	E	E	E		C
		Número de toques		I	E	E	E	E	E	C				
		Regras do jogo		I	E	E	E	E	E	E	E	E		C
Legenda: I-Introdução; E-Exercitação; C-Consolidação; A-Avaliação														

Anexo 4: Documento Base de Voleibol

Documento Base Voleibol	
Regras	Dimensões do campo; Dimensões da rede; Bola dentro bola fora (a bola é dentro se estiver em contacto com a linha, fora se não contactar); Limite de toques por jogador e equipa; Como se faz ponto; Como funciona o sistema de pontos (25 por set e 15 na negra, com diferença de 2 pontos); Nº de jogadores em campo e por equipa (6 e 12); Regras de regulamento que possam aparecer no jogo.
Passe de Frente	Bola contactada acima e ligeiramente à frente da cabeça; Mãos envolvem a bola, contactando-a com os 10 dedos; Os 3 primeiros dedos de cada mão são decisivos para um bom controlo da bola; A bola não é agarrada nem batida, mas algo entre estas duas ações; Contacto feito via aceleração dos punhos, iniciando com flexão radial e indo para flexão cubital; Pés ligeiramente afastados, com um à frente do outro; As mãos/punhos impulsionam a bola; Reduzir o mais possível a flexão dos cotovelos; <i>Follow-through</i> com extensão dos MS.
Passe de Costas	Movimento muito similar ao passe de frente; No último momento possível, impulsionar a bola para trás com as mãos/punhos; Se necessário, arquear ligeiramente as costas, mas através sobretudo de um avanço da bacia.
Passe em Suspensão	Usado para acelerar o jogo, dando ao adversário menos tempo para se posicionar corretamente; Também utilizado para salvar bolas altas mas demasiado próximas da rede; Contactar a bola no ponto mais alto do salto.
Serviço por baixo	Servidor na linha final, de frente para o campo, segurando a bola à altura da bacia com a mão contralateral; Para um destro, pé esquerdo ligeiramente à frente do direito; Joelhos ligeiramente fletidos; Peso corporal transferido do MI de trás para o frente; Bola segura pela mão esquerda e o braço direito avança em sintonia; A bola é largada e imediatamente batida com a mão direita (largar, não lançar); Contactar a bola por baixo e atrás, com a palma da mão aberta e rígida.
Serviço ténis	Pés quase perpendiculares à rede, afastados à largura dos ombros; Bola à altura do peito, segura pela mão contralateral; Lançar ligeiramente para a frente do servidor, mas não mais de 60-90cm acima da cabeça; Um mau lançamento é, frequentemente, o principal responsável por um mau serviço; À medida que transferimos o peso do corpo para a frente e para o pé esquerda, existe uma rotação interna do tronco; O braço de batimento roda e aduz internamente.

Serviço Flutuante	“Flutuante” significa que a bola não tem “spin” nem trajetória de vôo bem definida; Aceleração brusca do braço no momento do batimento; A mão contacta a bola de modo abrupto, com muita aceleração; Bola batida no centro, com a palma da mão rígida e sem envolver com os dedos; Distâncias maiores aumentam o efeito da flutuação, pois permitem maior aceleração.
Serviço em Suspensão	O servidor lança a bola para a frente e alta, permitindo uma boa chamada; Bola pode ser lançada para dentro do campo, mas o salto tem de ser feito fora; Usualmente, o lançamento é feito durante o segundo passo de aproximação; Corrida e chamada semelhantes às do ataque; Cada servidor deve conhecer a distância ideal para si em relação à linha final; Swing do braço semelhante ao do remate, mas imprimindo à bola mais spin e trajetória mais alongada.
Manchete	Sobretudo utilizada na recepção e na defesa; Também utilizada na distribuição e no ataque, em situações não ideais; Requer posição corporal mais baixa do adotada no passe (regra geral); Bola contactada no terço médio do antebraço; Ombros avançados e rodados para dentro e antebraços em supinação, para uma maior superfície de contacto; Braços afastados do tronco e pélvis em retroversão; Coordenar a flexão/extensão de MS e MI; Todo o corpo acompanha a bola na direção pretendida (<i>follow-through</i>); Preferencialmente, contactar a bola entre os joelhos.
Remate	Na aproximação de 3-4 passos, os primeiros passos são mais lentos e de ajuste à trajetória da bola; Os últimos dois passos serão sempre explosivos, produzindo grande aceleração; Para aproximação de 3 passos, o ritmo deverá ser 1, 2-3, uma vez que o 2º e 3º passos devem ser em rápida sucessão; O salto deve ser equilibrado e mais em altura do que em comprimento; Ao subir, puxar o braço direito para fora e para cima, acompanhado por rotação do tronco e ligeira flexão das costas; No ponto mais alto do salto, iniciar o swing do braço; O tronco produz uma contra-rotação, retornando à posição inicial e gerando potência; O ombro realiza uma combinação de adução horizontal, extensão e rotação interna; Bola batida por cima e com flexão enérgica de punho, imprimindo potência e topspin à bola; Após rematar, o braço deve seguir o seu movimento natural para baixo.
Amorti	Procura retirar força à bola, desequilibrando o bloco e colocando a bola num espaço vazio; Simular um remate potente; depois, no último momento, desacelerar o braço; Contacto com os dedos e trajetória pode ser curta ou longa, em frente ou lateral.

Bloco	Inicia-se com posição alta, braços acima da cabeça e próximos da rede; Joelhos ligeiramente fletidos para prontamente poder deslocar ou saltar; Salto equilibrado, evitando falta na rede; Os MS ajudam na impulsão sempre que houver tempo para isso; Em ataques mais rápidos, os MS devem ser mantidos altos; À medida que sobe, a invasão do espaço adversário deverá ser imediata; Um erro comum é estender os braços e depois balançá-los para a frente; Isso aumenta probabilidade de falta na rede e diminui tempo de invasão; No ar, corpo tenso: região abdominal, ombros, cotovelos, punhos, dedos; Punhos firmes, mão estendidas e dedos afastados, ocupando uma boa área; Se possível, manter os olhos na bola (evitar se o bloqueador passar a cabeça acima da rede); Durante o bloco, manter os MS voltados para o centro do campo, sempre que possível.
Posição Média	Joelhos e tornozelos ligeiramente fletidos, corpo relaxado, mas pronto a atuar; Comumente utilizado para preparar o ataque, o passe e o bloco.
Posição Baixa	Procurar sempre a bola, não esperando que esta venha ao nosso encontro; MS a média altura, preparados para reagir a todos os níveis, desde os pés até acima da cabeça; Geralmente usa-se manchete, mas os MS podem amortecer a bola; Para isso: aproximar MS do tronco e/ou dobrar os cotovelos no momento do impacto; Defender bola alta.

Anexo 5: Ficha de Avaliação Diagnóstica de Voleibol

Avaliação Diagnóstica Voleibol							
Turma: 8ºB		Conteúdos					
Nº	Nome:	Passe de frente	Manchete	Serviço por baixo	Ocupar espaço	Prosseguir	Observações
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
Legenda: 0- NãoFaz; 1- Faz; 2- Faz Bem							

Anexo 6: Modelo de Atividade Teórica

	Atividade teórica
Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade	Ano Letivo: 2020/2021
Ano: 3º Turma: X	Aluno: Exemplo da Silva Nº: 24
DISCIPLINA: Educação Física	
O aluno vai realizar: a) Resumo escrito dos conteúdos lecionados durante o período em que o aluno faltou.....☐ b) Trabalhos individuais.....☐ c) Fichas de trabalho.....☐ d) Outras atividades (especificar: _____)☐ Especificação das atividades a desenvolver: Realização de um trabalho escrito, cumprindo a seguinte estrutura: capa, índice, introdução, desenvolvimento do tema, conclusão e web/bibliografia. O(a) aluno(a) deverá efetuar uma pesquisa prévia (livros, web, revistas, etc.) para realizar a tarefa. A concretização desta medida visa a aquisição de conteúdos que não foram concretizados devido à não realização das aulas onde estes foram lecionados. Enviar o trabalho para o e-mail: safsfslsafsf@agrupamento-eugenioandrade.org. Conteúdos/matérias a desenvolver Basquetebol: Regras; Ações: - Passe de peito e picado; - Receção-enquadramento; - Lançamento em apoio e na passada; - Drible de progressão com mudanças de direção; - Drible de proteção; - Passe e corte; - Ressalto; - Posição ofensiva básica; - Enquadramento defensivo.	
PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO PLANO DE RECUPERAÇÃO DE APRENDIZAGENS	INÍCIO <u>22/05/19</u> FIM <u>22/05/19</u>
Local de realização: em casa, na sala de estudo ou na biblioteca.	
Data: ____/____/____	
Assinatura do professor: <u>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</u>	
Assinatura do aluno: <u>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</u>	

Anexo 7: Modelo de Ficha de Avaliação de Trabalhos Escritos

FICHA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHOS ESCRITOS

Aluno (a): Exemplo Exemplo

Nº: º Ano Turma:

ESTRUTURAÇÃO DO TRABALHO	COMENTÁRIOS	AVALIAÇÃO
Apresentação (10%)		
Capa (5%)		
Índice (5%)		
Introdução (contextualização do trabalho respondendo às questões o quê? quando? porquê? para quê? como?) (10%)		
Desenvolvimento do Tema (40%)		
Objetivos (10%)		
Conclusões (10%)		
Bibliografia/Webgrafia (10%)		
OBSERVAÇÕES GERAIS: - APRECIAÇÃO GLOBAL - CLASSIFICAÇÃO FINAL		

O Professor: Exemplo Exemplo

Data: / /2020

Anexo 8: Planificação 3º Período

Modalidades/Unidades Temáticas	
Autoavaliação	1
Testes CF	4
Badminton	8
Atletismo	4
Orientação	4
Basquetebol	8
Reserva	2
Ténis	4

	Abril				Maio				Junho			
Tempos	Dia	Local	Aula	Nº aula da UD	Dia	Local	Aula	Nº aula da UD	Dia	Local	Aula	Nº aula da UD
2 Tempos Quarta-feira	7	P	1	Aula 1	5	P	13	Aula 7	2	E	25	Aula 2
	7	P	2	Aula 1	5	P	14	Aula 7	2	P	26	Aula 4
1 Tempo Sexta-feira	9	P	3	Aula 2	7	PA	15	Aula 1	4	E	27	Aula 3
2 Tempos Quarta-feira	14	P	4	Aula 2	12	P	16	Aula 8	9	P	28	Aula 4
	14	P	5	Aula 3	12	P	17	Aula 8	9	P	29	Aula 1
1 Tempo Sexta-feira	16	P	6	Aula 3	14	PA	18	Aula 2	11	E	30	Aula 2
2 Tempos Quarta-feira	21	P	7	Aula 4	19	PA	19	Aula 3	16	E	31	Aula 3
	21	P	8	Aula 4	19	E	20	Aula 1	16	P	32	Aula 4
1 Tempo Sexta-feira	23	P	9	Aula 5	21	PA	21	Aula 4	18	P	33	Aula 1
2 Tempos Quarta-feira	28	P	10	Aula 6	26	P	22	Aula 1	23	P	34	Aula 2
	28	P	11	Aula 5	26	E	23	Aula 2	23	P	35	Aula 1
1 Tempo Sexta-feira	30	P	12	Aula 6	28	P	24	Aula 3				
Legenda: P-Pavilhão; E-Exterior; CE-Campo Exterior; CBE-Campo de Basquetebol Exterior; PA-Pista de Atletismo; S-Sala de aula												

Anexo 9: Questionário do Estudo

Educação Física | Avaliação E@D | 2.º Período

2.º Período | 3.º ciclo | Professor João Teixeira

***Obrigatório**

1. Email *

Identificação do(a) aluno(a)

2. Ano: *

Marcar apenas uma oval.

☐ 7.º

☐ 8.º

☐ 9.º

3. Turma: *

Marcar apenas uma oval.

☐ A

☐ B

☐ C

☐ AS

☐ BS

☐ S

4. Número:

Marcar apenas uma oval.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10

☐ 11

☐ 12

☐ 13

☐ 14

☐ 15

☐ 16

☐ 17

☐ 18

☐ 19

☐ 20

☐ 21

☐ 22

☐ 23

☐ 24

☐ 25

☐ 26

☐ 27

5. Nome: *

(Primeiro e último nomes)

1. E@D

6. 5.1-Qual a tua opinião do modelo aplicado nas aulas assíncronas da Educação Física (sala de aula invertida)?

7. 5.2-Sentiste que o modelo aplicado nas aulas assíncronas de Educação Física (sala de aula invertida) foi vantajoso para...

(seleciona quantas opções quiseres)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Autonomia
- ☐ Trabalho de grupo
- ☐ Entreaajuda
- ☐ Interação entre colegas da turma
- ☐ Discussão dos temas entre os colegas da turma
- ☐ Interação entre professor e aluno

Outra: ☐ _____

8. 5.3-Qual/quais foi/foram a(s) dificuldade(s) que sentiste na realização ou apresentação dos temas trabalhados nas aulas assíncronas.

9. 5.4-Mudarias alguma coisa na forma como decorreram as aulas assíncronas? (se sim, responde em baixo)

10.

presenciais?

Marcar apenas uma oval.

5.5-Gostarias de ver este método (sala de aula invertida) aplicado nas aulas

☐ Sim

☐ Não

☐ Indiferente
