



“Estágio Profissional: O Caminho de um Professor Anfíbio em tempos de Pandemia”

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

Coorientadora: Professora Manuela Machado

Miguel Ângelo Cruz Pereira

Porto, julho 2021

Ficha de Catalogação

Pereira, M. (2021) Estágio Profissional: O Caminho de um Professor Anfíbio em tempos de Pandemia. Relatório de Estágio Profissional. Porto: Pereira, M. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção de grau de Mestre de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Adaptativo; Pandemia; Prática de Ensino Supervisionado

Dedicatória

Aos meus **avós presentes e ausentes, pais, irmã e namorada** dedico-vos esta página da minha vida que só foi possível alcançar com sucesso graças a vocês e ao vosso apoio! Para vocês!

Agradecimentos

Não posso começar esta parte do relatório sem agradecer aos meus pais e irmã em relação à forma como me apoiaram, não só ao longo deste último ano letivo como em todo o meu percurso académico. Foram 17 anos seguidos como estudantes com momentos bons outros menos bons, mas que em todo o tempo tive o vosso apoio. Reconheço todos os esforços feitos por vocês e serei eternamente grato.

Agradeço à minha namorada, que já me acompanha há mais de 6 anos e que em todos eles me apoiou e ajudou a alimentar os meus sonhos. Obrigado pela tua compreensão em todos os momentos.

Em terceiro lugar, agradecer à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por me acolher nestes 2 últimos anos letivos e me terem proporcionado momentos fantástico com professores competentes para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e docente. A todos os professores que me acompanharam neste percurso, o meu muito obrigado.

Um enorme obrigado à professora Manuela Machado e à forma como me guiou ao longo deste ano letivo desafiante, em relação à forma tão genuína, exigente, amiga com que me tratou. Sem dúvida que a professora sabe como conduzir alunos em Prática de Ensino Supervisionado e como levar os alunos, de forma reflexiva, a encontrar os seus caminhos. Obrigado!

À orientadora, professora Paula Silva, dizer que o seu comportamento e ligação com os alunos nesta etapa da sua vida académica é a que qualquer aluno deseja ter. Senti-me um sortudo por ter a professora como minha orientadora muito por culpa da sua confiança e tranquilidade contagiante. Esta faceta só corroborou a ideia que tinha ficada da professora no 1º ano de Mestrado. À professora, o meu muito obrigado.

Agradeço, como não poderia deixar de ser, à Escola Secundária D.Dinis e a todos os docentes que lá contactei.

Àquelas que de perto lutaram comigo, Ana Rita Figueiredo e Francisca Rego, sabemos aquilo que passamos, aquilo que falamos, aquilo que lutamos e aquilo

que conseguimos. Todo o esforço não foi em vão e eu tenho-vos a agradecer a forma impecável com que me ajudaram a superar as adversidades e a forma pronta e amiga para ajudar. Obrigado.

Agradecer ainda aos laços de amizade criada com todos ao longo deste mestrado, muitas histórias e muitos momentos que ficarão para sempre nas memórias.

Como não podia deixar de ser, agradecer àquela que foi a minha primeira turma enquanto professor, agradecer a forma como nos facilitaram a vida com um comportamento exemplar e uma humildade apreciada, na qual só tenho a agradecer, ficarão para sempre marcados como os primeiros alunos que lecionei enquanto docente.

Por último, mas não menos importantes, agradeço a todos os familiares que me apoiam e acompanham o meu percurso académico.

A todos o meu muito obrigado.

Índice Geral

Dedicatória	V
Agradecimentos	VII
Índice de Gráficos	XI
Índice de Figuras	XIII
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
Introdução	1
Contextualização Pessoal	3
<i>Quem sou eu?</i>	3
<i>A História da feliz coincidência</i>	4
Caraterização Institucional	13
<i>Caraterização da Escola</i>	13
<i>Caraterização do Meio</i>	14
<i>Caraterização da Turma</i>	16
O Aluno – Género e Idade	16
O Aluno – IMC	17
O Aluno e a Saúde – Problema de Saúde e Qual?	17
O Aluno e a Saúde – Cirurgia	18
O Aluno e Desporto – Prática Desporto? Com que Frequência?	19
O Aluno e Desporto – Que desporto pratica?	19
O Aluno e Desporto – Motivação para as disciplinas Práticas do curso?	20
A Família do Aluno e Desporto – Prática Exercício Físico? Frequência?	21
O Aluno e Curiosidade – Quantas horas permanece sentado durante o dia?	21
<i>Núcleo de Estágio</i>	22

<i>Grupo de Educação Física</i>	23
<i>Professora Cooperante</i>	25
<i>Orientadora de Estágio</i>	26
Prática Profissional	29
<i>Área 1- Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem</i>	29
Curso Profissional – Técnico de Desporto	29
Caraterização da Disciplina	30
Conteúdos do Módulo	31
Professor Anfíbio em Ação	32
Planeamento	42
Avaliação	50
Reflexões das Aulas	53
Ensino à Distância	54
Que professor quero ser?	57
<i>Área 2- Participação na escola e Relação com a comunidade</i>	61
Onda Rosa	61
Desporto Escolar	62
<i>Área 3- Desenvolvimento Profissional</i>	65
Resumo	65
Introdução	66
Objetivos	67
Metodologia	67
Apresentação e Discussão dos Resultados	69
Conclusão	76
Referências Bibliográficas	77
Conclusão	79
Referências Bibliográficas	82
Anexos	XXIII

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Idade dos Alunos	17
Gráfico 2 - IMC dos Alunos	17
Gráfico 3 - Problema de Saúde do Aluno	18
Gráfico 4 - Cirurgia	18
Gráfico 5 - Frequência da Prática Extraescola	19
Gráfico 6 - Modalidades Desportivas Praticadas pelos alunos	20
Gráfico 7 - Motivação Aulas Práticas	20
Gráfico 8 - Familiares Praticantes	21
Gráfico 9 - Tempo Diário Sentado	22
Gráfico 10 – Condicionaismos percebidos relativos ao Planeamento e Organização da Aula e de Exercícios	70
Gráfico 11 - Planeamento Curricular/Modular/ Programático	71
Gráfico 12 – Frequência do tipo de gestão de recursos referenciados por professores	73
Gráfico 13 - Cumprimento do plano de contingências e normas da DGS	74
Gráfico 14 - Constrangimentos das modalidades desportivas	75

Índice de Figuras

Figura 1 - Fases Progressão	36
Figura 2 - Adaptação Funcional	36
Figura 3 - Resistência Muscular	40
Figura 4 - Planeamento Anual - 1º Período - V1	44
Figura 5 - Planeamento Anual - 1º Período - V2	45
Figura 7 - Planeamento do Módulo - V1	46
Figura 6 - Planeamento do Módulo - V2	46
Figura 8 - Plano Aula Exemplo	49

Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficha Autoavaliação 1º Período	XXIII
Anexo 2 - Plano Aula Exemplo	XXV
Anexo 3 - Planeamento Anual Final	XXVI
Anexo 4 - Planeamento Final do Módulo	XXVII
Anexo 5 - Ficha do Aluno	XXVIII
Anexo 6 – Exercícios Membros Superiores	XXXIII
Anexo 7 - Exercícios Core	XXXV
Anexo 8 - Exercícios Membros Inferiores	XXXVII

Resumo

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular (UC) Estágio Profissional, uma UC que se encontra inserida no 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O Estágio Profissional, também conhecido como Prática de Ensino Supervisionado (PES), decorreu na Escola D. Dinis, em Santo Tirso, com um núcleo de estágio constituído por três alunos e uma professora cooperante. Este é um relatório de estágio e tem na sua essência um relato reflexivo de um estudante-professor anfíbio em tempos de pandemia. Este documento surge no final de uma etapa académica. A expressão professor anfíbio surge das constantes adaptações que tiveram de existir ao longo desta caminhada letiva. Tal como um anfíbio que se adapta ao meio terrestre e meio aquático, eu tive de me adaptar à escola, ao curso, às adaptações da planificação quer em relação ao conteúdo como o local de aula, adaptar-me à matéria a lecionar, foi, portanto um grande desafio e de constantes adaptações e por isso, surge a palavra anfíbio, para indicar a constante necessidade de adaptar.

Este documento está dividido em três grandes partes. A primeira parte diz respeito a contextualização pessoal, onde é referido um pouco daquilo que é o autor do documento. A segunda parte é a caracterização institucional, onde há uma caracterização profunda da comunidade escolar, e da turma envolvida. A última denomina-se de prática profissional, e esta divide-se em três áreas de desempenho, sendo elas a: área 1 (Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem), área 2 (Participação na Escola e Relações com a Comunidade) e área 3 (Desenvolvimento Profissional).

Palavras-Chave: Adaptativo; Pandemia; Prática de Ensino Supervisionado

Abstract

This document is part of the curricular unit (UC) Professional Internship, a UC that is part of the 2nd cycle of Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sport of the University of Porto. The Professional Internship, also called Supervised Teaching Practice (PES), took place at Escola D. Dinis, in Santo Tirso, with an internship center composed of three students and a collaborating teacher. This is an internship report and has at its core a reflective account of an amphibious student-teacher in times of pandemic. This document comes at the end of an academic phase. The term amphibious teacher arises from the constant adaptations that had to exist throughout this academic journey. Like an amphibian that adapts to the terrestrial and aquatic environment, I had to adapt to the school, to the course, to the adaptations of the planning, both in terms of content and the classroom, adapting to the subject to be taught, it was, therefore a great challenge and constant adaptations and that is why the word amphibian appears to indicate the constant need to adapt.

This document is divided into three main parts. The first part concerns the personal contextualization, where a little of what the author of the document is mentioned. The second part is the institutional characterization, where there is a deep characterization of the school community and the class involved. The latter is called professional practice and is divided into three areas of action, namely: area 1 (Organization and Management of Teaching and Learning), area 2 (Participation in School and Community Relations) and area 3 (Professional Development).

Keywords: Adaptive; Pandemic; Supervised Teaching Practice

Lista de Abreviaturas

AGCL - Atividade de Ginásio e Centros de Lazer

CDT - Clube Desportivo Trofense

DE - Desporto Escolar

DGS – Direção Geral da Saúde

EA – Ensino-Aprendizagem

EBSD - Escola Básica e Secundária D. Dinis

EF - Educação Física

ESSE - Escola Superior de Educação

IMC - Índice de Massa Corporal

PAn - Planeamento Anual

PES - Prática de Ensino Supervisionado

PFI – Projeto de Formação Individual

PT - *Personal Trainer*

UC – Unidade Curricular

UT – Unidade Temática

Introdução

“O Estágio Profissional visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.” (FADEUP, 2016, p.2)

Desse modo, o presente documento tem como finalidade relatar a experiência vivida na primeira pessoa ao longo desta tão desafiante etapa do meu percurso acadêmico. Ele aparece no momento de conclusão do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e através dele transmito muito daquilo que foi este ano de PES e algumas sensações em relação à construção do professor que eu quero ser.

O título do documento tem um propósito, perspetivar que o caminho de um docente tem imensos obstáculos e desafios e que, por isso, o professor tem de ser capaz de estar em constante adaptação como os anfíbios que vivem quer na terra como na água, fazendo uma alusão à fácil adaptação que apresentam. O professor que melhor se conseguir adaptar aos diversos desafios, terá mais probabilidade de sucesso no seu processo de Ensino-Aprendizagem (EA).

Durante o processo de PES, muitas reuniões, muitas aulas, muitas observações, muitas alterações, discussões aconteceram, e neste documento eu vou relatar aquilo que foi mais relevante durante este último ano letivo de 2020/2021.

As orientações que deram sentido ao ano letivo e à PES passaram pela procura constante de estratégias, orientada por objetivos pedagógicos, para conduzir a uma eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF. Além disso, a intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora foram fundamentais para a promoção do sucesso educativo e ainda as constantes reflexões acerca das condições e do exercício da atividade foram fatores determinantes no desenrolar do ano letivo.

O documento divide-se em três grandes partes. A primeira parte diz respeito a contextualização pessoal, e aqui trata-se das experiências pessoais do autor, assim como as suas ambições e interesses pessoais sobre os mais variados assuntos. A segunda parte é a caracterização institucional, existindo uma caracterização da escola, do meio e da turma que acompanhou o autor ao longo do ano letivo. Já a terceira grande parte a destacar é a prática profissional, onde são abordadas três áreas de desempenho a área 1 (Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem), área 2 (Participação na Escola e Relações com a Comunidade) e área 3 (Desenvolvimento Profissional).

Contextualização Pessoal

Quem sou eu?

Era uma vez um ser humano, de seu nome Miguel Pereira. O Miguel é, desde cedo, um jovem com educação e respeito por todos. A paixão pelo desporto surgiu desde cedo, quando o seu pai o colocou no futebol. Essa modalidade alimentou o gosto pelo desporto e pelas aulas de educação física, destacando-se pelo seu empenho e respeito por todos os professores.

Desde o 5º ano de escolaridade se decidiu que queria ir para a Universidade e queria ir para um curso relacionado com Desporto. Tal aconteceu porque um certo dia a professora dele decidiu nomeá-lo como responsável pela seleção dos alunos para constituir equipa para o torneio interturmas de basquetebol. A partir desse momento, nele existiu uma grande admiração tanto pela liderança como treinador como a de professor de educação física.

Os tempos foram passando e ele foi sempre sendo um aluno com boas notas na área de educação física alimentando assim o gosto pela disciplina.

Certa altura teve de se candidatar a uma Universidade. Definiu bem as suas prioridades e conseguiu entrar na 1ª opção que escolheu, a Escola Superior de Educação (ESE).

Com o passar do tempo decidiu avançar para o ensino da modalidade que o acompanhou desde o início da sua vida, o Futebol. Passou assim a ser treinador dos escalões de formação do Clube Desportivo Trofense (CDT). Foram momentos importantes para ele pois alimentou ainda mais o gosto pelo ensino aos outros como passou de umas ideias teóricas para algo prático conseguindo crescer em vários aspetos.

Findada a licenciatura, teria de tomar uma decisão quanto ao seu futuro, decidiu então concorrer ao Mestrado de Ensino para poder continuar a realizar o seu sonho do 5º ano.

No mestrado, foi um aluno que se manteve constante no 1º ano, e no 2º é quando uma das maiores aventuras da sua vida começa, o 2º ano é o momento

em que vai lecionar para uma escola tendo assim a possibilidade de aprender ainda mais e perceber se foi um bom sonho, aquele que teve desde o 5º ano.

Feita a candidatura às escolas, ficou na 1ª opção, o Agrupamento de Escolas D. Dinis.

Quem é esse Miguel Pereira? Sou eu, a pessoa que está a escrever.

A História da feliz coincidência

Importa remontar a dia 18 de março de 2020 para escrever sobre este assunto. A razão? Muito simples, este foi o dia que o governo decretou o 1º Estado de Emergência devido à pandemia que ainda hoje perdura. Com o desenrolar deste assunto vou explicar a importância de referência a este dia.

Dia 18 de março de 2020 o Governo decretou estado de emergência ficando a partir daquele momento encerradas as obrigações letivas de forma presencial. A partir daquele momento, todos nós portugueses, estudantes e não estudantes, trabalhadores e não trabalhadores obrigados a permanecer nas suas habitações, salvo certos casos onde existia a obrigação de trabalhar, até ordem em contrário, tudo isto para combater o vírus da COVID-19.

A partir daí todo o 2º Semestre de aulas foi passado em casa. Além de serem fechadas as escolas, os clubes de futebol estavam também encerrados para a prática das modalidades e por isso a vida resumia-se a um estar em casa, fechado, isolado sem obrigações profissionais, apenas de ter aulas, respirar, descansar e alimentar.

Como cidadão responsável cancelei todas as minhas interações com pessoas que não coabitasse comigo, incluindo a minha namorada e cingi-me a ter aulas pelo computador. Ninguém estava preparado para este tipo de ensino à distância, nem professores, nem alunos, nem pais, ninguém, por isso, a carga de trabalho elevada, devido às dificuldades na avaliação habitual dos alunos. Para compensar e terem assim material para avaliação os professores começaram a pedir tarefas com elevado grau de dispêndio de tempo e de empenhamento sobre a tarefa e isso fez com que, para além de permanecermos ao computador em tempos de aulas, tínhamos de nos manter em frente ao

mesmo por mais horas. Esse trabalho de grupo é complicado, quer pela sua extensão, complexidade e também porque a interação entre elementos do grupo é mais difícil. Em suma, acordávamos para nos sentar em frente ao computador e ficávamos em frente a ele até termos os olhos “*pixelizados*”.

A minha agitada vida -pois acordava, em média às 6h30 da manhã todos os dias para apanhar comboio para as aulas, ter as aulas, apanhar comboio de volta a casa, ir dar treinos de futebol, para depois vir para casa, estudar - tudo isso se perdeu, e aquilo que era uma agitação e turbulência se resumiu à “facilidade” de acordar 5 minutos antes da aula para se sentar numa cadeira à frente de um computador por 10 horas. Tão simples assim, tão monótono assim, tão cansativo assim.

Com estas novas rotinas na vida e a minha facilidade em aumentar o peso, a verdade é que o número na balança foi aumentando a cada dia que passava sem que eu reparasse ou tivesse noção disso. Isto aconteceu até que certo dia decidi, depois de ver um vídeo no habitual momento do dia de correr o *Facebook*, que me inspirou a praticar exercício físico, mesmo em quarentena. A partir daquele dia, 14 de abril de 2020 e quase um mês depois de ser decretado o estado de emergência, comecei a apontar todos os dias de manhã o meu peso e durante o dia tinha cuidado com a minha alimentação, além disso comecei a praticar exercício físico. A minha rotina passou a ser, apesar de sedentária, mais ativa e cuidada quer em relação ao exercício físico como com a alimentação.

Passei por acordar mais cedo, pesar-me, alimentar-me de forma saudável, ter as aulas, fazer os trabalhos e todos os dias às 18h30, após um longo dia de aulas e trabalhos, comecei a ir correr/caminhar/praticar exercício físico com a minha mãe e, agora sim, com a minha namorada, após esta sair do trabalho. A partir desse dia esta começou a ser a minha rotina. O nosso trajeto era sempre o mesmo, a velocidade é que era diferente, dependendo sempre da vontade que existia no dia. Mesmo que existisse pouca vontade, aquela hora de caminhada ou corrida era bem útil para a sanidade mental e para o combate ao sedentarismo. Esta era a rotina, monótona na mesma, mas bem mais ativa e

com o tempo, o meu objetivo de perder peso, aliado a um estilo de vida saudável começou a ter resultados.

Depois da caminhada ou corrida, a minha namorada e mãe pediam-me sempre para fazer uma parte de reforço muscular, um treino mais localizado para certos grupos musculares e aumentar assim a resistência muscular. Porque era de desporto, tinha de mostrar o que aprendi, por isso comecei a preparar treinos para no final das corridas fazermos em conjunto. Isto estendeu-se, mais tarde, ao meu pai e irmã, e a ideia de tornar aquilo mais sério foi cada vez mais ganhando forma. Na altura, o que eu queria era criar o meu próprio negocio e em nenhuma das hipóteses a abertura de um estúdio para treino personalizados foi hipóteses, sempre quis usar a qualidade da minha irmã com idosos e potenciar esse tipo de negócios, além do mais a minha única fonte de rendimento, que era o futebol, cessou atividades e por isso fiquei sem receber, e para os jovens que querem seguir a sua vida, não é fácil, por isso, comecei a olhar com alguma seriedade para este tipo de treinos personalizados.

Depois de pensar sobre o assunto, decidi falar com dois colegas que também tinham criado este tipo de serviço e, de forma gentil, deram as dicas para que eu pudesse também começar o projeto e, além disso, ganhar dinheiro.

Decidi avançar, até porque não tinha nada a perder, era um investimento forte que em último caso era usado para benefício próprio. Além disso, os ginásios não eram vistos como lugares seguros e por isso sempre achei que as pessoas iriam querer sair do sedentarismo e iriam começar a praticar exercício físico, recorrendo a um *Personal Trainer* (PT) para evitar a aglomeração de pessoas. Sempre olhei com desconfiança para as minhas capacidades relativamente a este tipo de serviços pois eles nunca me tinham despertado interesse, nunca me fizeram procurar mais sobre ele tal como o futebol faz, futebol este que é a minha paixão, aliás, durante o meu percurso académico os meus interesses em relação a treinos de academia nunca existiram, e em conversa com amigos meus sempre disse que nunca entraria nesta área, mesmo que ligado ao futebol. É caso para dizer: “Nunca digas nunca”.

Comecei a estruturar logotipo, preços, cartão de visita, tabelas de valores de pesagem, tipo de serviço e, em relação a isto, decidi dar serviços de PT de ginásio para qualquer modalidade desportiva e também um serviço relacionado com a performance no futebol, quer do ponto de vista técnico, quer de um ponto de vista físico ou até tático, mas sempre personalizado e em específico com os objetivos de cada um. Comecei a preparar tudo de forma séria e dia 01/07/2020, depois de estar mais folgado em relação às aulas e até para iniciar o mês de julho em beleza, divulguei tudo nas redes sociais, que também criei, e dei a conhecer o meu projeto e um pouco de mim. A adesão, a partilha, a interação criada foi brutal, foi muito superior àquilo que tinha idealizado, felizmente. Dia 04/07/2020 dei então o meu primeiro treino e até então o projeto tem crescido e ultrapassado todos os obstáculos que aparecem, nomeadamente confinamentos e situações de isolamento domiciliário, por isso sinto-me um sortudo e, sobretudo, orgulhoso por ter feito o investimento neste tipo de área que me trouxe muitos fatores positivos, quer do ponto de vista financeiro, quer do ponto de vista do conhecimento.

Mas, o que tem haver este assunto para este relatório? Tudo.

Dia 13/07/2020, poucos dias depois de iniciar este tão desafiante projeto, envio a ordem da candidatura às escolas para realizar o meu estágio de prática de ensino supervisionado, ainda que admito que fiz a candidatura de forma “cega”, sem me preocupar muito com a qualidade da escola e o tipo de ensino, tudo porque não era isso o mais importante para mim, pois sei que não vou ter sempre a escola de sonho ao longo do meu percurso profissional, por isso cingi-me apenas às distâncias e à facilidade na deslocação. 10 dias mais tarde, dia 23/07/2020, tenho a excelente notícia de que fui colocado na escola à qual concorri em 1º lugar, a Escola Básica e Secundária D. Dinis (EBSDD) em Santo Tirso.

Não sabia o que esperar, mas a sensação que tinha era que ia dar aulas de Educação Física a 3 turmas, tais eram os relatos que ouvia de alunos que tinham estagiado em anos anteriores.

Dia 28/08/2020 fui pela primeira vez, junto com uma outra colega de estágio, a Francisca, visitar a escola e fornecer alguns dados fundamentais para a minha “existência” na escola. Nesse dia, preenchi uma espécie de formulário com dados pessoais e depois fui conhecer os espaços da escola, especialmente a zona do pavilhão gimnodesportivo. Escrevo isto e dou por mim a pensar que olhei para o pavilhão multiusos e imaginei-me a dar futsal, badminton, basquetebol, voleibol, ... tanta coisa, e a minha vontade em iniciar o estágio começou a ser cada vez maior (inocência a minha). Após essa visita, foi altura de entrar em contacto com a professora Manuela Machado, que é a professora cooperante. Estabeleci ali um primeiro contacto, sugeri-me aproveitar o pouco das supostas “férias” que restavam para estar pronto para um ano letivo exigente.

No dia 01/09/2020 realizou-se a primeira reunião pessoal com a professora Manuela, foi uma reunião, mas também podemos apelidar de conversa informal. Esta conversa foi necessária para nos conhecermos. A conversa foi muito agradável e fluída. Nessa mesma reunião fiquei a conhecer o que realmente ia fazer durante o ano letivo (desilusão a minha), fiquei a saber quais as reuniões de professores que iriam existir e que eu deveria estar presente, falamos sobre o desporto escolar e a grande importância que a escola dá ao desporto, refletida na quantidade de docentes de Educação Física (EF) que estão na escola. A reunião foi muito importante para criar a motivação para o ano que me esperava, contudo, a forma como se iria desenrolar o ano letivo deixou-me um pouco desanimado e surpreendido, pois não era nos moldes que eu perspetivava. O estágio iria cingir-se a uma turma do 11º ano, do curso profissional de Técnico de Desporto e eu ia lecionar um Módulo presente da disciplina de Atividade de Ginásio e Centros de Lazer (AGCL).

Continuando...

A disciplina de AGCL divide-se em 3 módulos e por isso, cada um dos estudantes estagiários iria ficar com um módulo, mas só havia concordância com a atribuição do Módulo de Ginástica Aeróbica à Rita, por se sentir, de certa maneira, à vontade com o assunto, enquanto que eu e a Francisca tínhamos

bastante mais dificuldades a decidir e a distribuir os módulos de Ginástica Localizada e Step por nós, por isso, decidimos que íamos trocar a cada semana. Ninguém queria Step! Após 3 semanas ficou decidido que eu ficaria com o Módulo 9458 – Ginástica Localizada e a Francisca com o módulo 9453 – Step.

Agora é que começa a fazer lógica a menção ao dia 18 de março e ao momento em que foi decretado o estado de emergência e a obrigação de recolher domiciliário. Visto que esse recolher obrigatório me levou a criar um projeto relacionado com o treino de PT, obrigando-me a conhecer os tipos de treinos mais adequados a cada um. Por coincidência, aquilo que julgava que ia lecionar não se realizou e acabei por ficar responsável por um módulo que em tudo se relacionava com o projeto que tinha criado. Feliz coincidência. Consegui então motivar-me para a cada dia saber mais sobre tudo o que envolve este tipo de aulas, por isso, foi uma hipótese de conseguir evoluir e aumentar as minhas competências em relação a este tipo de aulas/treino.

Tudo tem uma ligação. A obrigação de saber o conteúdo teórico para lecionar aos alunos, a obrigação de ser flexível com os reduzidos recursos materiais devido à pandemia, a necessidade de explorar caminhos que para mim eram de total incógnita, fez-me melhorar e fez-me ficar mais completo. A partir daí, o meu procedimento passou por usar os alunos/clientes de PT, para perceber se era viável em alunos da escola, a qualidade de certos exercícios, as possibilidades de variantes dentro de cada exercício, a facilidade com que eu conhecia e transmitia os conteúdos que ia abordar nas aulas, tudo isto foi feito com o propósito de estar preparado para as aulas e de dar aos alunos mais ferramentas em relação ao tipo de aula em causa.

Mas... Que tipo de conteúdo tinha eu de dar a conhecer aos alunos?

No que toca ao curso profissional de Técnico de Desporto, existe um documento referência com os conteúdos que cada disciplina/módulo do curso tem de lecionar ao longo do tempo, por isso, a grande referência para mim em relação aos conteúdos a abordar encontrava-se ali mesmo, nesse documento onde mencionava que o módulo 9458 – Ginástica Localizada.

O conteúdo a abordar eram:

- Conceitos básicos
 - Duração, volume e intensidade
 - Carga, densidade e frequência
- Princípios do treino
 - Individualização sobrecarga
 - Progressão / adaptação, especificidade
 - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade
- Força e resistência muscular
 - Força dinâmica e força estática
 - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
 - Planificação da aula em ginástica localizada
 - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo
- Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada
 - Treino em circuito
 - Treino intervalado
 - Treino em uníssono

Em relação aos Conceitos Básicos do treino da força de duração, volume e intensidade, eles foram passados aos alunos na aula 34, 35 e 36 do dia 28/10/2020. A minha parte da aula, que se seguia sempre depois da aula de Step ou Aeróbica, iniciou-se com um debate com os alunos sobre os 3 conceitos acima mencionados e que os alunos deviam ficar a conhecer. A matéria foi lecionada aos alunos através de debate e com uma indicação final que eles deviam escrever no caderno.

Mais tarde, dia 27/11/2020, e com a turma em casa por isolamento profilático, revi os 3 conceitos básicos já abordados e ainda acrescentei os restantes 3 conceitos à apresentação da aula, a carga, a densidade e a frequência. Esta transmissão de conteúdos teóricos tornou-se mais fácil pois em casa, e através

de um PowerPoint, o visionamento destas questões é mais fácil do que sem suporte digital nas aulas presenciais.

Ainda em isolamento, e com oportunidade de transmitir conceitos teóricos aos alunos, no dia 02/12/2021 lecionei a matéria relacionada com os “Princípios do Treino” abordando as questões da Individualização, Sobrecarga, Progressão, Adaptação, Especificidade, Continuidade, Reversibilidade e Ciclicidade. Todos estes conceitos, apesar de adquiridos durante o processo formativo, eu não me lembrava da sua definição e da sua utilidade na prescrição do treino, mais uma vez aqui se reflete a utilidade da investigação sobre os conhecimentos a transmitir aos alunos para uma melhor lecionação aos alunos.

Já no 2º Período e após um novo confinamento, nada melhor que usar esse tempo de aulas para apresentar aos alunos conceitos dos diferentes tipos de Força Estática e Dinâmica, dia 12/02/2021, incidindo sobre as forças concêntricas e excêntricas e os tipos de força que existiam em cada uma das formas. Mais uma vez, e corroborando com Shulman (1987, p.15), “a capacidade de um professor para transformar o conhecimento do conteúdo que ele possui em formas pedagogicamente poderosas e adaptadas às variações dos estudantes levando em consideração as experiências e bagagens dos mesmos” torna-se fundamental para a e mais completa possível transmissão de conhecimentos aos alunos. Por coincidência, todo este processo ajudou-me no projeto que tinha criado ao conseguir melhorar as minhas competências e conhecimentos, fundamentais para este tipo de aulas.

Dia 26/02/2021, ainda em confinamento e aulas à distância leciono mais uma aula que me deu bastante jeito para aumentar os meus conhecimentos e a minha qualidade de trabalho para o projeto, lecionei um conteúdo completamente útil e necessário para as aulas de *personal trainer* que estava relacionado com os conceitos da Resistência Muscular Aeróbia e Anaeróbia. Não conseguia distinguir nem conhecia a fundo ambos os conceitos, até para benefício próprio, mas com a necessidade de explicar alguém o que significavam os termos, fez com que eu investigasse a o ponto de estar preparado para discutir/debater sobre o assunto.

As planificações das aulas de Ginástica Localizada foram explicadas ao longo das aulas, até para situar o aluno no processo de ensino e assim perceber o que estava a ser feito e o porquê.

Era um tópico que não estava contemplado no programa do curso, mas que fez todo o sentido referir, até porque após a aula seria solicitada uma proposta de trabalho relacionado com o tema da aula. Nesse sentido, destinamos a aula do dia 05/03/2021 para desmitificar os conceitos relacionados com os Alongamentos, Mobilidade Articular e Flexibilidade. Esta aula teve um significado acrescido para mim. A preparação da aula deu bastante trabalho. O desmistificar certos conceitos e tentar alcançar um consenso entre todos os professores para no fim poder apresentar os conteúdos aos alunos de forma coerente e em sintonia com todos despendeu muito tempo, mas enriquecedor para a minha aprendizagem. Para além da investigação, a preparação da apresentação foi igualmente bastante refletida pois tentei, juntamente com as outras professoras, perceber qual a melhor forma de tornar aqueles conceitos claros, interativos e não aborrecidos.

Ainda relativo ao programa do curso, as questões relacionadas com as diferentes formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada, mais concretamente o Treino em circuito, o Treino intervalado e o Treino em uníssono tiveram o seu momento de aplicação comprometido pois na prática, o treino em circuito era impossível de realizar devido à pandemia que vivemos em período de aulas, por isso apenas foram consideradas as outras duas formas de treino.

Em suma, a mensagem que quero passar é que aquele dia 18/03/2020, um dia antes de fazer os meus 22 anos, em que foi decretado o estado de emergência, foi só um início de uma caminhada que estava destinada a acontecer. Tudo se alinou e tudo fez sentido. O ensino ligou-se com o profissional e vice-versa e quem ganhou fui eu, aprendi mais sobre conteúdo útil para a área do fitness e despoletou em mim curiosidade que não existira antes.

Caraterização Institucional

Caraterização da Escola

O Agrupamento de Escolas D. Dinis foi constituído em 24 de abril de 2013, através da agregação da Escola Secundária de D. Dinis com o Agrupamento de Escolas D' Agrela e Vale do Leça, do Concelho de Santo Tirso. O Agrupamento de Escolas D. Dinis é atualmente constituído por oito estabelecimentos: Escola Básica e Secundária D. Dinis (Escola Sede); Escola Básica da Agrela e Vale do Leça (2º e 3º Ciclos do Ensino Básico); Escola Básica de Arcozelo, Água Longa – com JI e 1º Ciclo (Centro Escolar); Escola Básica de Campinhos, Agrela – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Cantim, Reguenga – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de S. José, Refojos – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Parada, Carreira – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Igreja, Guimarei – com JI e 1º Ciclo.

A Direção funciona na escola sede, tendo cada uma das outras escolas um coordenador de estabelecimento, assim como os serviços de administração escolar, que estão centralizados na Escola Básica e Secundária D. Dinis, mantendo-se, na Escola Básica da Agrela e Vale do Leça, um polo dos serviços de administração escolar.

O Agrupamento de Escolas D. Dinis apresenta como missão principal “formar cidadãos bem preparados, informados e criativos, capazes de pensar e agir de forma autónoma, recetivos à inovação e preparados para a mudança, respeitadores de estilos de vida saudável e exigentes na sua conduta ética e no seu desempenho profissional”. (D.Dinis, 2020, p.8-9) O sucesso educativo é um requisito desta instituição apoiada na qualidade, no rigor, na disciplina e na exigência do ensino prestado, onde o saber, o saber ser e o saber fazer, a teoria e a prática e a cultura escolar são valorizados. A formação de alunos conscientes e empenhados nas opções que tomam no seu percurso escolar e no seu prosseguimento de estudos, funde-se numa transmissão de valores, onde está espelhada a liberdade, solidariedade, partilha, tolerância, harmonia, iniciativa, responsabilidade e excelência.

Relativamente aos espaços desportivos, a escola possui um pavilhão desportivo, uma sala de ginástica, uma sala de musculação e está devidamente equipada para a lecionação de aulas relacionadas com a Educação Física.

Apesar disso, nós, núcleo de estágio, lecionamos, predominantemente, fora da escola e do pavilhão gimnodesportivo. O maior tempo de lecionação prática decorreu no ginásio D'Alma & Corpo. O ginásio em questão possuía boas condições para lecionar os diferentes módulos existentes na disciplina de AGCL. O espaço tem 2 balneários, um para cada sexo, 2 salas destinadas a aulas de grupo, um espaço destinado a aulas de *Personal Trainer*, uma sala de *Cycling* e uma zona de musculação. Intercalamos entre dois espaços destinados a aulas de grupo. Nesses espaços existiam Steps suficientes para os alunos e algum material para Ginástica Localizada. Era, por isso, um bom espaço para as aulas.

Contudo, nem sempre foi assim, após o último confinamento, as aulas passaram para o Pavilhão Municipal de Santo Tirso e aí estava destinada uma sala de aquecimento de Voleibol, mais ampla que as salas do Ginásio D'Alma & Corpo, mas com recursos materiais semelhantes, faltando apenas barras de PUMP e os seus acessórios.

Fui, portanto, um felizardo por ter ao meu dispor todos estes recursos de espaço e de material nas aulas práticas durante o ano letivo.

Caraterização do Meio

O Município de Santo Tirso fica situado no distrito do Porto, no Norte do país. Apresenta uma área geográfica de transição entre o Grande Porto, o Vale do Ave e o Vale de Sousa, com uma área de 132,6 Km². Este município desde 2013 que é constituído por 14 freguesias.

É possível afirmar que Santo Tirso soube conciliar da melhor forma a história e consequente manutenção do património. Através do Arquivo Histórico Municipal de Santo Tirso é possível conhecer melhor os nossos antepassados,

na relação que estes tiveram com várias instituições locais, como a Câmara Municipal.

Importa mencionar que o município de Santo Tirso reconhece que a Educação é, de facto, o pilar de desenvolvimento de uma região e de um Município, a Câmara de Santo Tirso tem vindo a reforçar a aposta no desenvolvimento de políticas educativas que, por um lado, promovam o acesso a recursos educativos de maior qualidade e, por outro, criem condições para que todos possam ter acesso a estas oportunidades, independentemente da sua condição social e económica.

Consciente ainda da importância que o Desporto assume nos dias de hoje, o Município de Santo Tirso tem feito uma forte aposta na promoção e apoio a diversas iniciativas desportivas, nas mais variadas modalidades.

A Câmara Municipal de Santo Tirso considera que a prática de atividade física é um elemento promotor de comportamentos saudáveis, seja enquanto instrumento de afirmação de um município, seja enquanto instrumento de promoção de valores e princípios humanistas.

Deste modo, o Desporto apresenta-se como uma importante ferramenta de intervenção e transformação social, permitindo a orientação moral das ações dos agentes desportivos em função da ética desportiva reconhecida, estabelecida e desenvolvida com base em determinados valores pessoais, interpessoais e cívicos.

Por outro lado, as apostas da Câmara Municipal na construção de infraestruturas de qualidade dotaram Santo Tirso de uma série de equipamentos que permitem a prática desportiva das mais diversas modalidades, seja ao ar livre, seja indoor.

Nesta medida, a oferta desportiva disponibilizada pretende ser o mais completa possível, de modo a garantir a satisfação de todos os que vivem no concelho e daqueles que nos visitam. Assim sendo, o concelho de Santo Tirso possui características ímpares para a prática desportiva, seja de forma informal, de competição ou de lazer. As condições naturais da região onde está inserido o Município convidam à prática do “Desporto Verde”, cada vez mais em voga, atraindo os amantes das caminhadas, do *tracking* ou do *trail*.

Portanto, esta visão transversal permite que o Desporto assuma grande importância na estratégia de desenvolvimento do Município de Santo Tirso.

Deste modo, no meio envolvente estão presentes 71 clube/associações desportivas, 25 Polidesportivos, 21 Campos de Jogos descobertos, 4 Piscinas, 1 Pista de Atletismo e 5 Campos de Ténis. Para além disto, existe a Biblioteca Municipal de Santo Tirso que pertence à Rede Nacional de Leitura Pública.

Em suma, reconhecendo que as características do meio envolvente devem ser consideradas pelo professor nas suas tomadas de decisão é fundamental que o docente conheça o meio envolvente e o inclua no processo de ensino aprendizagem, de modo a tornar este processo o mais holístico possível

Caraterização da Turma

Numa tentativa de conhecer os alunos realizamos no dia 18 de setembro de 2020 um questionário através do *GoogleForms* com diversas questões entre as quais saúde, interesses e prática desportiva.

O Aluno – Género e Idade

A turma que leciono AGCL tem 26 alunos no total sendo 5 do sexo feminino.

Em relação às idades dos alunos, a moda é de 16 anos e a média de 16,15 anos de idade. Percebemos assim que grande parte da turma é do sexo masculino.

Ao verificar a idade dos alunos, percebemos que, sendo alunos de 11º ano e que a idade normal neste ano é de 15 ou 16 no início do ano letivo, apenas 7 alunos já tinham reprovado e, por isso, podemos concluir que a grande maioria dos alunos não reprovou induzindo a ideia de uma turma competente e sem grandes problemas.

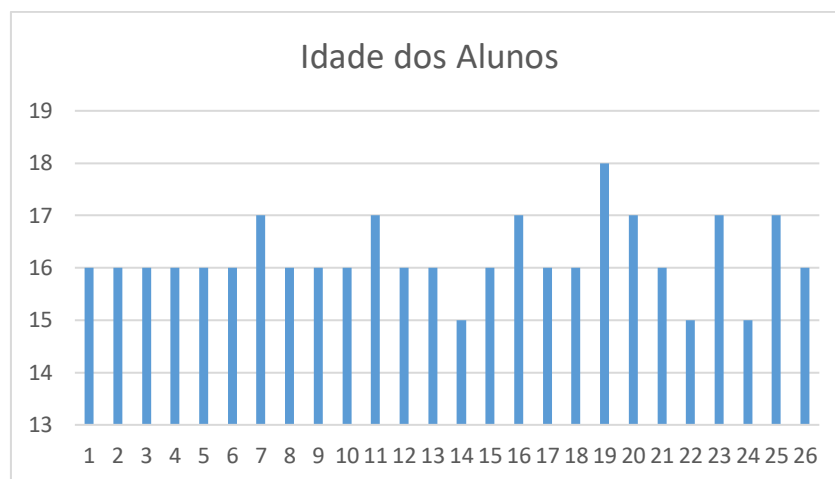


Gráfico 1 - Idade dos Alunos

O Aluno – IMC

Numa tentativa de detetar possíveis casos de obesidade ou défice de peso, decidimos recolher o peso e altura dos alunos para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). Estes valores estavam compreendidos entre os 18,3 e os 26 sugerindo que nenhum aluno se encontrava no nível de Obesidade de Grau I, encontrando-se quase todos no peso ideal.

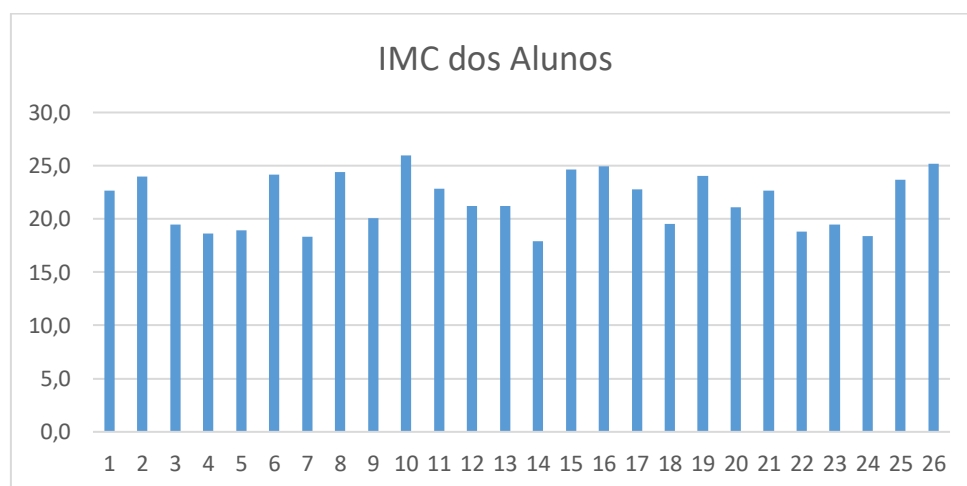


Gráfico 2 - IMC dos Alunos

O Aluno e a Saúde – Problema de Saúde e Qual?

Em relação à saúde dos alunos, felizmente verificamos que a grande maioria não tem, atualmente, nenhum problema de saúde. São 18 o número de alunos sem problemas de saúde. Contudo, tivemos a referência dos alunos com problemas de saúde que é sempre fundamental saber, como nos disse Fonseca (2021) “É importante que o professor conheça os seus alunos. Que conheça as

doenças crónicas que os afetam e quais as suas implicações para a prática desportiva.”

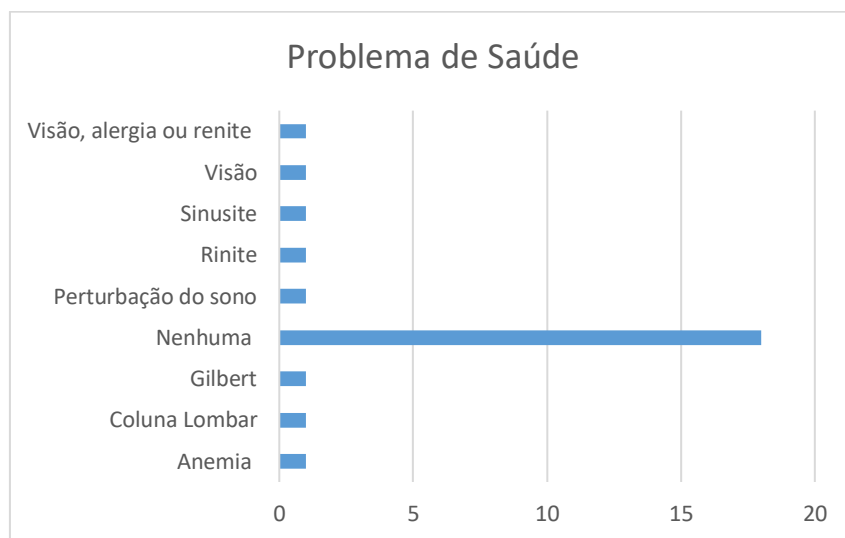


Gráfico 3 - Problema de Saúde do Aluno

O Aluno e a Saúde – Cirurgia

Já em relação a alguma cirurgia a que foram submetidos, novamente a maioria dos alunos refere que o seu histórico clínico não apresenta intervenções, sendo que 14 estudantes nunca foram submetidos a nenhuma cirurgia.

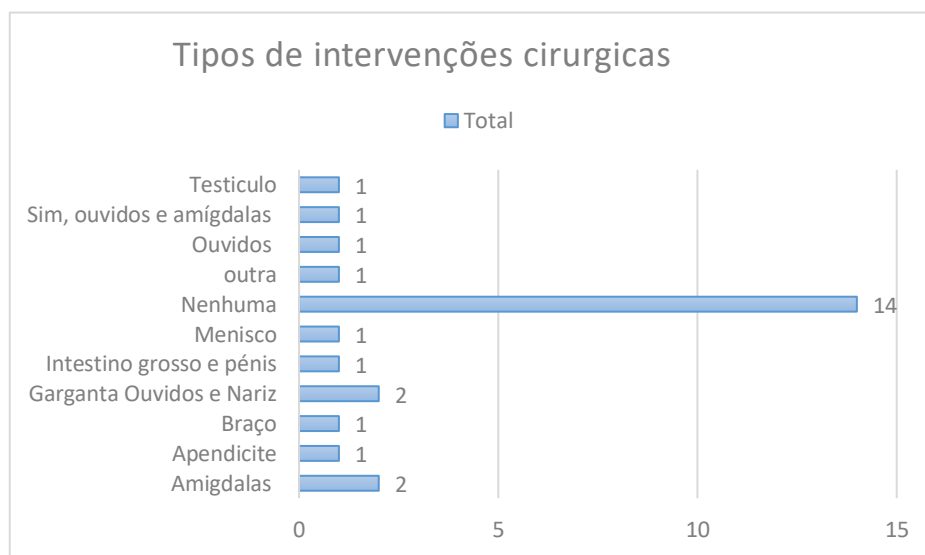


Gráfico 4 - Cirurgia

O Aluno e Desporto –Pratica Desporto? Com que Frequência?

Porque estamos a lidar com alunos de desporto, fez sentido perceber a frequência da prática desportiva. Foi unânime, todos os alunos praticam desporto extraescola.

Em relação à frequência dessa prática, ela varia entre o mínimo de 2 vezes por semana e até um máximo de 5 vezes por semana.

A maioria refere uma frequência entre 2 a 3 vezes sendo que 21 dos 26 alunos da turma estão inseridos neste intervalo. 4 alunos realizam 4 vezes por semana e apenas 1 realiza 5 ou mais vezes por semana.

Torna-se urgente incutir a necessidade de uma prática diária tendo em conta que os alunos são da área de desporto e são os futuros promotores de desporto.

Estes dados tornam-se fundamentais para perceber o repertório motor e desportivo e a possível nível de fadiga que os alunos podiam apresentar nas aulas e devemos ter isso em atenção.

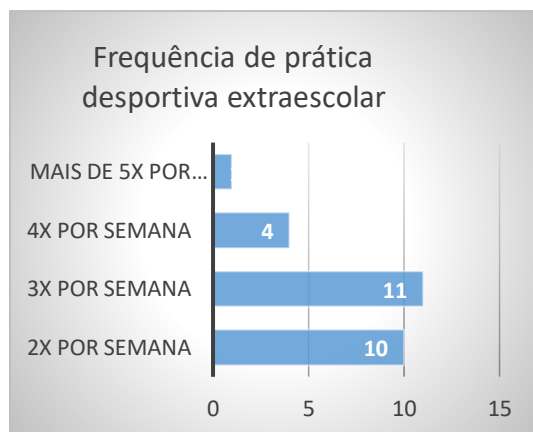


Gráfico 5 - Frequência da Prática Extraescola

O Aluno e Desporto – Que desporto pratica?

Em relação ao desporto que os alunos praticam, aquele que é mais praticado é o Futebol com 14 alunos a praticar. Em segundo lugar o desporto mais praticado é o Futsal.

O Parkour, Natação e Ginástica são referidos com um praticante cada.

Concluímos que existe uma pouca variedade no desporto que os alunos praticam sendo que o futebol e o futsal são os grandes responsáveis pela maioria dos alunos realizar atividade desportiva fora da escola.

Perspetivamos incutir nos alunos o gosto por diferentes modalidades, mais concretamente o fitness, um dos conteúdos lecionados neste estágio.

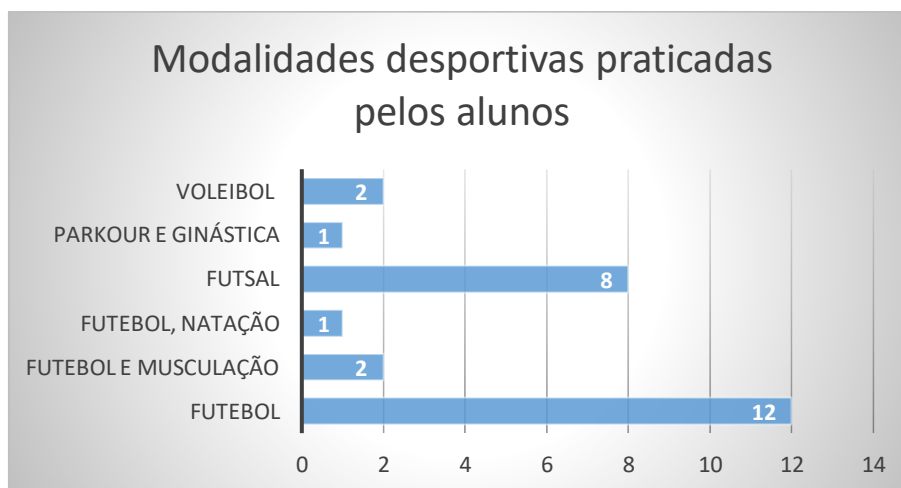


Gráfico 6 - Modalidades Desportivas Praticadas pelos alunos

O Aluno e Desporto – Motivação para as disciplinas Práticas do curso?

Relativamente à motivação dos alunos para as disciplinas do curso que frequentam, e numa escala de 1 a 5, em que 5 é o máximo de motivação e 1 o mínimo, 23 dos 26 alunos consideram-se muito motivados e apenas 3 consideram-se apenas motivados.

Percebemos, assim, que os alunos estavam curiosos e com boas perspetivas sobre o curso ano que se apresentava.

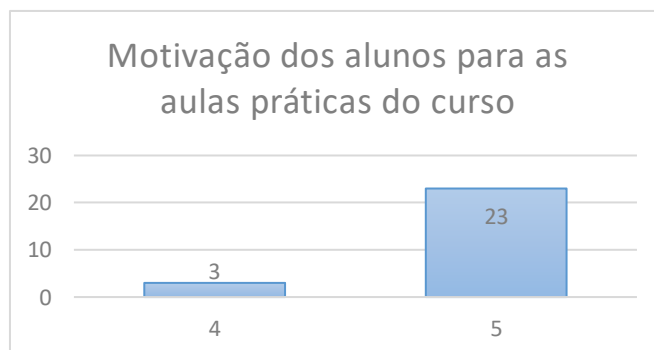


Gráfico 7 - Motivação Aulas Práticas

A Família do Aluno e Desporto – Pratica Exercício Físico? Frequência?

Quando questionados sobre quem pratica exercício físico no seio familiar, é de destacar que 15 alunos referiram que ninguém na família tem esse hábito. Este dado é algo a ter em conta porque torna-se fundamental, de nós enquanto professores, transmitirmos a necessidade da prática de exercício físico em todas as idades para que os alunos consigam no seio familiar apelar ao exercício físico.

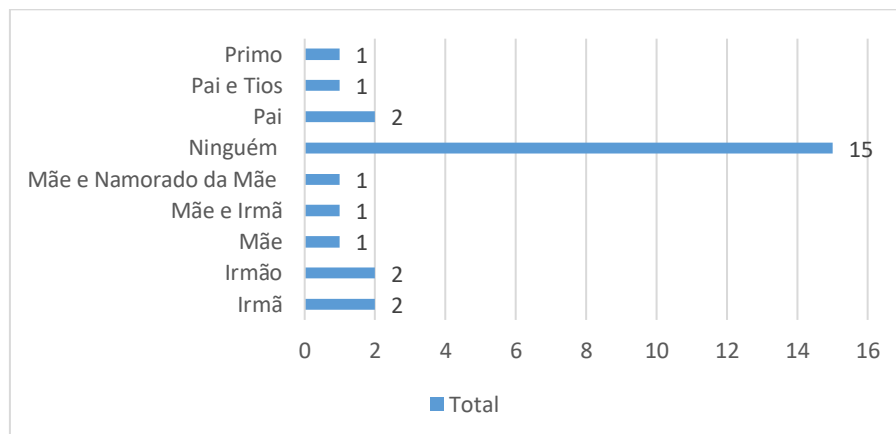


Gráfico 8 - Familiares Praticantes

O Aluno e Curiosidade – Quantas horas permanece sentado durante o dia?

Por uma questão de curiosidade perguntou-se aos alunos quantas horas em média estão sentados por dia e percebe-se com estes resultados que alguns alunos não têm noção do tempo.

No caso do aluno que refere apenas estar sentado 3 horas no dia, suponho ser um erro (que ele jante em pé, tenha aulas sempre em pé, veja televisão em pé, almoce e tome o pequeno-almoço em pé...). Por outro lado, o aluno que está 16 horas sentado, imagino que dessas 16 horas que refere, 8 deve ser a dormir.

Contudo de referir que a moda das horas sentados por dia por parte dos alunos é de 5 horas por dia.



Gráfico 9 - Tempo Diário Sentado

Para concluir, esta análise a algumas características relevantes sobre a turma, serviram para uma melhor adequação e adaptação do ensino aos alunos em causa.

Facilmente se percebeu que foi necessário ter em conta as lesões que os alunos tinham e as cirurgias que já realizaram para que o tipo de exercícios não prejudicasse o seu bem-estar, antes pelo contrário.

Além disso, e como fui referindo, é necessário ter um discurso assertivo e influenciador em relação á prática de atividade física e para o bem que o exercício faz a cada uma das pessoas. A passagem desta informação torna-se fundamental e é algo que deve ser motivado no seio familiar dos alunos da turma, promovendo o crescimento do gosto para a prática de exercício físico, e esta promoção pode iniciar-se com a influência dos alunos da turma para com as suas famílias.

Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio é composto por três estudantes-estagiários, com passados e vivências desportivas totalmente distintos. Conheci as duas colegas que comigo compunham o grupo de três estudantes-estagiários no primeiro ano do 2º ciclo de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na FADEUP, contudo, ambas já se conheciam na Licenciatura em Ciências do Desporto da mesma Faculdade.

No primeiro ano de Mestrado, os trabalhos de grupo foram, na sua totalidade, realizados com a Francisca no meu grupo, por isso, já conhecia o seu método de trabalho e a sua capacidade para trabalho em equipa. A Rita apenas

conheci a sua capacidade de trabalho no início do ano letivo e percebi que, tal como a Francisca, era metódica, responsável e trabalhadora e, por isso, estavam reunidas as condições para ter um Núcleo de Estágio muito forte e competente, e acima de tudo capaz de se ajudar. Este cenário veio a confirmar-se ao longo do ano com o núcleo a ser capaz de desenvolver trabalho em conjunto e a verificar que as impressões sobre as tarefas eram positivas apesar de, claro está, cada um ter o seu método de trabalho. Contudo, saliento ainda a interação constante e a forma aberta com que cada falava sobre os assuntos relevantes em cada altura, sempre em prol da otimização e da reflexão conjunta.

Importa referir ainda que as constantes alterações feitas aos planeamentos podiam gerar alguma falta de empenho e desmotivação, mas o núcleo foi capaz de se manter coeso e muito prestável, sendo completamente professores *anfíbios* com grande competência.

Contudo, e como em qualquer grupo, as divergências acontecem e existem, mas só serviram para melhorar, refletir e confrontar perspetivas, fazendo parte do nosso processo de formação enquanto futuros docentes

Aliás, devo referir, em tom de curiosidade, que no confinamento decretado no início do ano 2021, no meu projeto de *Personal Trainer*, passei a realizar treinos online de grupo, e em diferentes momentos contei com a presença das duas colegas nas suas áreas de competência, nomeadamente a Francisca com uma aula de Step, um prolongamento daquilo que lecionava em AGCL e ainda uma aula de Yoga, já a Rita apresentou uma aula de K-Dance e de Pilates, por isso, percebemos o nível de entreaajuda no núcleo.

Uma vez terminado esta PES, sentimos que o núcleo se tornou cúmplice, amigo e com pessoas em que se pode contar nas mais diversas situações.

Grupo de Educação Física

O primeiro contacto com o Grupo de Educação Física foi na primeira reunião de Departamento no dia 07/09/2021

“foi o 1º momento em que conheci alguns docentes. Nesta reunião foi dada imensa informação sobre alguns dos procedimentos a adotar,

sobre a plataforma e fiquei a conhecer alguns “rituais” da escola. Foi interessante para mim pois já existiu uma maior interação com mais pessoal docente e fiquei a saber mais sobre aquilo que vai ser o ano letivo.” (Diário de Bordo, 07/09/2020 – Reunião de Departamento)

Apesar de, naturalmente esta reunião envolver diferentes áreas disciplinares como Educação Física, Música, Artes e Ensino Especial, tivemos uma pequena reunião final só com os docentes de Educação Física. Esta pequena conversa serviu para ultimar pontos para a reunião de Grupo de Educação Física a realizar no dia seguinte.

A reunião de Grupo de Educação Física, realizada presencialmente no dia 08/09/2020,

“foi de um modo geral uma discussão, mas uma discussão saudável, com a demonstração de vários pontos de vista sobre o modo como deve desenrolar tudo o que envolve as aulas de educação física e desporto. Houve mais discussão e não um monólogo de alguém como tinha acontecido na reunião anterior. Foi muito rico e foi muito perceptível a dificuldade que existirá para garantir que as normas da DGS sejam cumpridas ao longo do ano letivo.”

(Diário de Bordo, 08/09/2020 – Reunião de Grupo de Educação Física)

Ao longo do ano, por estar a lecionar maioritariamente em espaços exteriores à escola, o contacto com os docentes da área de Educação Física eram poucos ou inexistentes, por isso, os grandes contactos com o grupo foram no início do ano e pontualmente durante o ano, mas nunca ocorreram muitos momentos para criar ligação, debater nem conversar com os professores.

Devo ainda referir que, se um dia tiver a oportunidade em ser docente de Educação Física, terei sempre como princípio a abertura ao diálogo e a recetividade a diferentes pontos de vista, pretendo estar em constante conversa e reflexão com as pessoas que partilham a paixão da reflexão sobre os comportamentos e ações dos professores.

Professora Cooperante

Segundo (FADEUP, 2016, p.5) “são atribuições dos professores cooperantes:

1. Programar as atividades do núcleo de EP ao longo do ano escolar, de acordo com as orientações definidas pela regência e comunicá-lo à FADEUP através do professor orientador da FADEUP.
2. Orientar os estagiários cooperativamente com o orientador da FADEUP e, quando necessário (dar cumprimento ao ponto 3.1 do artigo 4º) com um professor colaborador na PES.
3. Cooperar na elaboração PFI dos estudantes do núcleo que supervisiona.
4. Apoiar e orientar os estagiários, nas atividades do projeto de formação desenvolvidas na Escola/Agrupamento de Escolas, promovendo a sua integração na comunidade escolar.
5. Supervisionar a atividade letiva dos estudantes estagiários nas turmas às quais estão adstritos e em todas as atividades programadas.
6. Dinamizar a atividade do núcleo de Estágio através de seminários, reuniões e outras iniciativas.
7. Realizar sessões semanais de cariz pedagógico-didático, com todos os estagiários do núcleo, com horário fixo e duração definida por lei, das quais devem ser elaborados os registos escritos assinados por todos.
8. Avaliar individualmente os estudantes estagiários, elaborando o perfil inicial de cada estudante estagiário e todos os documentos de avaliação decorrentes do ponto 8 do artigo 4º deste regulamento.
9. Colaborar na classificação do desempenho do Estagiário, nos termos da lei, solicitando a informação do professor coordenador do Departamento Curricular da Escola e elaborando o parecer relativo ao desempenho de cada Estagiário.”

Durante a PES, e como fui referindo ao longo do ano, senti que não estava a conseguir ser eu e a fazer aquilo que eu achava melhor, da forma como achava melhor, como eu achava melhor, tudo isso porque independentemente da liberdade dada pela professora, o meu cérebro sabia que estava a ser avaliado e a minha forma de ser e de pensar nem sempre era congruente com a forma de pensar da minha cooperante, tendo mais receio de experimentar e ser diferente sob a consequência de ter um desempenho menos apreciado pela professora cooperante e por isso uma nota inferior. Por isso decidi espelhar a minha cooperante ao máximo até para um maior consenso no ensino. Contudo, sei que o meu estatuto de estudante estagiário não me deixa tão genuíno nas preparações das aulas como na leção das mesmas e o por isso aproveito aquilo que me dizem para melhorar e salvaguardar a aprendizagem dos alunos.

Este foi um assunto discutido ao longo do ano quer com o núcleo como com a professora cooperante e ela sabia de todas estas questões e incentivou, através de palavras motivadoras, para que eu fosse aquilo que eu quero ser, apesar de na prática não ter conseguido ser na totalidade. Reconheço ainda que a professora é competente em relação às funções previstas no enquadramento do Estágio Profissional e predispôs-se a auxiliar nas atividades do mesmo.

Orientadora de Estágio

Segundo (FADEUP, 2016, p.4.) “são atribuições do orientador da faculdade:

1. Dar cumprimento ao Regulamento do EP.
2. Apoiar a conceção e a realização do Projeto de Formação Individual (PFI) do estudante estagiário, num quadro de colaboração com a Escola/Agrupamento de Escolas cooperante, professor cooperante, numa lógica de equidade e de responsabilização.
3. Garantir todas as fases do ciclo de supervisão na realização do PFI de cada estagiário.

4. Supervisionar a prática educativa dos estudantes estagiários em todas as áreas de desempenho, de acordo com as normas orientadoras do EP.
5. Observar aulas, de acordo com as diretrizes das normas orientadoras do EP.
6. Reunir com os professores cooperantes, núcleo de estágio e com os estagiários individualmente, quando necessário.
7. Avaliar e aprovar o desempenho da PES e propor a classificação do Estudante Estagiário.
8. Participar nas reuniões de orientadores da FADEUP, partilhar e discutir as questões inerentes ao processo da PES com os seus pares.
9. Colaborar nos ciclos de formação dos Estagiários, realizados na FADEUP.
10. Colaborar na realização do plano de formação dos professores cooperantes”

A orientadora de estágio esteve, desde o primeiro contacto, disponível para prestar auxílio em relação a todas as atividades resultantes do Estágio Profissional. Esteve sempre pronta a esclarecer qualquer dúvida e apesar de não termos estado em contacto permanente, foi um processo de cooperação que eu aprecio e que me identifico. A professora deu-nos liberdade para trabalhar e sempre que existisse alguma dúvida, mostrou-se sempre pronta a reunir para chegarmos a um esclarecimento. Este é um tipo de trabalho que desenvolve capacidades de autonomia dos formandos, sendo responsáveis pela sua gestão de tarefas e não impostas.

Nem sempre estive motivado na construção do relatório, mas e tal como disse, inclusive, frente à Orientadora e ao Núcleo, no fim das conversas e reuniões ficava sempre muito mais motivado e sem dúvida que a conclusão deste relatório em grande parte deveu-se à sua capacidade de prestar auxílio a qualquer altura e pela abertura que sempre existiu em relação às nossas crenças, já para não falar que a professora é muito culta no que diz respeito a este processo de estágio e de formação docente.

A Orientadora apenas conseguiu seguir-nos em desempenho de tarefas em apenas 2 momentos finais do ano letivo devido às constantes vindas para ensino à distância imposto pela pandemia, mas segundo a mesma ficou contente com os nossos desempenhos estando à espera de maiores dificuldades tais eram as queixas e dificuldades mencionadas.

Por isso, considero que a professora esteve de acordo com as atribuições dos orientadores de estágio desta Unidade Curricular e foi bastante exigente, cooperativa e rigorosa durante toda a Prática de Ensino Supervisionada correspondendo assim às minhas expectativas.

Prática Profissional

Área 1- Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

Cuso Profissional – Técnico de Desporto

Na base da criação deste curso estava a necessidade de formar jovens capazes de “Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.” (ANQEP, 2020, p.3)

O curso em causa tem como objetivo desenvolver certas competências nos alunos, entre elas (ANQEP, 2020, p.3):

- “Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino.
- Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
- Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior.
- Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
- Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.
- Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana”

O aluno que conclua o curso recebe uma Certificação Profissional de nível IV e tem equivalência ao 12º ano podendo prosseguir, se assim o entender, os estudos.

Além disso o participante no curso tem diversas vantagens com o curso, entre elas (D.Dinis, 2017, p.2):

- “Refeição e Material escolar durante os 3 anos do curso;
- Pagamento das visitas de estudos;
- Seguro, subsídio de transporte e subsídio de alimentação durante a Formação em contexto de trabalho (Estágio);
- Possibilidade de estágio no estrangeiro através do Programa ERASMUS+
- Bolsa de Mérito para os formandos que cumpram requisitos.”

Caraterização da Disciplina

A disciplina do curso que lecionei denominava-se de Atividades de Ginásio e Centros de Lazer. Esta disciplina divide-se em 9 módulos distribuídos pelos 3 anos letivos do curso, sendo que no 1º ano é lecionado “Ginástica aeróbica - a aula”, “Ginástica localizada - a aula”, “Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios” e “Cardiofitness e musculação - o treino”. No 2º ano e foi o ano onde que contactei mais perto com os módulos, leciona-se “Step - a aula”, “Ginástica aeróbica - montagem coreográfica” e o módulo que lecionei ao longo do ano “Ginástica localizada – metodologia”. Já no 3º ano do curso apenas são lecionados 2 módulos, “Metodologia das atividades body & mind” e “Step - montagem coreográfica”. Com esta distribuição de módulos pelos anos do curso, garantem-se a criação de bases para aumentar gradualmente a complexidade das matérias a abordar.

A disciplina ocupa 350 horas do curso o que corresponde a 467 tempos de 45 minutos, mais concretamente 125 horas no 1º e 2º ano do curso e 100 horas no 3º ano. Por isso, este 2º ano onde estivemos, enquanto núcleo, inseridos lecionou 167 tempos de 45 minutos.

Conteúdos do Módulo

O módulo que fiquei responsável, e tal como já referi anteriormente denominava-se de Ginástica localizada – metodologia e era responsável por 33 tempos de 45 minutos ao longo do 2º ano do curso.

Os objetivos do módulo em questão resumiam-se à capacidade dos alunos (ANQEP, 2020, p.30):

- “Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.
- Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.
- Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.
- Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.”

Já em relação aos conteúdos do módulo, a preocupação do professor passava por ensinar aos alunos (ANQEP, 2020, p.30):

- “Os Conceitos básicos do treino de força
 - Duração, volume e intensidade
 - Carga, densidade e frequência
- Princípios do treino da força
 - Individualização sobrecarga
 - Progressão / adaptação, especificidade
 - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade
- Força e resistência muscular
 - Força dinâmica e força estática
 - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
 - Planificação da aula em ginástica localizada
 - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo
- Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada
 - Treino em circuito

- Treino intervalado
- Treino em uníssono”

Professor Anfíbio em Ação

Como já referi, este foi um ano de contantes adaptações e por isso apelou a diferentes formas de ensinar e de intervir no processo de ensino-aprendizagem. Abro este capítulo para discorrer sobre a forma como vivi certos momentos e como os conduzi.

Recorro à primeira reunião tida com a professora cooperante, para relembrar a minha primeira adaptação. Eu estava à espera de lecionar o ensino regular e disciplinas que já tinha tido contacto, mas não foi isso que aconteceu, fiquei com um ensino profissional e com um módulo que, enquanto estudante, nunca tinha tido contacto. Surge aqui uma adaptação

Iniciei o ano achando que, depois de feito o planeamento do módulo, este iria ser estanque e não o ia alterar, considerando que iria ter tempo para calmamente introduzir, exercitar e consolidar alguns conteúdos a lecionar.

Quando iniciei a componente prática das aulas, entendi por bem dividir as aulas por zonas do corpo (zona superior, media e inferior). A ideia passava por dar algum conteúdo teórico aos alunos no início de cada aula e no restante tempo da aula seria lecionada, para uma zona do corpo, a modalidade de ginástica localizada, entre elas PUMP, Fitball, Ginástica Localizada Convencional e GAP.

No início, tudo correu bem, sendo possível abordar os conteúdos planeados da forma prevista. Nessas aulas optei por fazer em uníssono, ou seja, eu contava o tempo, eu dizia o exercício e as suas componentes críticas, vagueava pela sala a corrigir os alunos, era no fundo aulas em que o foco estava em mim. Foi possível seguir esta ideia de trabalho até dia 28/10/2020 pois a partir daí fomos enviados para casa por a professora cooperante ter dado resultado positivo à COVID-19, e isto obrigou-nos a reorganizar todo o nosso planeamento e a adiar as aulas previstas para quando voltássemos às aulas presenciais. No entanto, no momento de voltar às aulas presenciais, recebemos a novidade de que a turma seria toda

enviada para casa em confinamento. Mais uma vez, houve necessidade de reorganizar todo o planeamento, mas desta vez a novidade é que íamos lecionar a partir de casa. A minha preocupação foi, em articulação com as minhas colegas perceber quando e quem ia lecionar os seus módulos, até porque tínhamos tempos em atraso por não termos lecionado enquanto a professora recuperava da COVID-19. Mais uma adaptação a ser feita.

A partir daí a minha preocupação passou por rever e introduzir novos conceitos, por isso, no dia 27/11/2020 lembrei aos alunos alguns conceitos básicos do treino de musculação como a duração, volume, intensidade, carga, densidade e frequência. Para recolher informação para lecionar aos alunos estes conteúdos recorri predominantemente a um documento de apoio ao curso profissional técnico de desporto intitulado *Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Individuais*, da autoria de Luís Rama. Por isso, sobre os conceitos acima mencionados dei a conhecer as definições seguintes:

Carga (Rama, 2016, p.20)

A carga de treino corresponde ao conjunto dos estímulos a que os atletas se submetem durante o tempo de exercício. A submissão regular e sistemática à carga de treino predispõe o organismo a processos de supercompensação sucessivos que, adequadamente doseados, promoverão a prazo a elevação na capacidade funcional do indivíduo.

Duração (Rama, 2016)

A duração é o tempo total gasto na prática de exercício. No caso de um exercício é o tempo total de realização do exercício. Se colocarmos numa perspetiva macro pode ser considerado o tempo total de treino numa sessão ou numa semana.

Volume (Rama, 2016, p.21)

O volume representa o tempo gasto na execução de um exercício ou uma série de exercícios sem interrupção, bem como a quantidade

total de trabalho realizado numa unidade de treino ou ciclo de treino. Incorpora os seguintes componentes:

- tempo ou duração do treino;
- distância cumprida ou carga realizada;
- número de repetições de um exercício ou elemento técnico.

Intensidade (Rama, 2016, p.21-23)

A intensidade fornece a dimensão do esforço aplicado, ou seja, fornece qual a qualidade física requisitada. Em função do esforço físico, e do stress psíquico, determina a qualidade do trabalho executado. No geral, pode ser referido como a quantidade de trabalho por unidade de tempo. Pode ser assumida como a exigência em que um exercício ou série de exercícios são realizados relativamente à capacidade máxima possível do executante em determinado momento.

Densidade (Rama, 2016, p.24)

A densidade caracteriza a relação entre a carga (exercício) e o repouso considerando o tempo total da tarefa ou do treino.

A Densidade está associada à recuperação energética de um organismo.

Ex: 1 minuto de trabalho e 30 segundos de recuperação é uma proporção de 2/1 (2 trabalho/ 1 recuperação)

Ou seja, ao diminuir o tempo de descanso no mesmo tempo de trabalho físico, estamos a tornar o treino mais denso, havendo assim mais intensidade fisiológico, gerando uma maior fadiga muscular.

Frequência (Rama, 2016, p.24)

A frequência reporta a repetição de um exercício ou séries de exercícios num determinado tempo, constituindo assim um indicador de volume.

Estes conceitos foram lecionados com suporte de um PowerPoint, não muito extenso, e teve por base, como já referi, o documento de suporte para

o curso profissional em causa, mais concretamente os conteúdos presentes no módulo de Ginástica Localizada.

Aula seguinte, dia 02/12/2021 e com pouco tempo para a preparar, recolhi igualmente informação suficiente para dar aos alunos a matéria mais correta e concisa possível. O ensino à distância traz desmotivação e aborrecimento e quando se usam as aulas para dar conteúdo teórico senti que não podia massacrar os alunos sob pena de ficarem desmotivados e, por isso, prejudicados na aquisição de conhecimentos.

A aula consistia em dar a conhecer aos alunos Princípios da Metodologia do Treino da Força, da continuidade, reversibilidade, ciclicidade, progressão, adaptação, especificidade, princípio da Individualização e da sobrecarga.

Individualização (Rama, 2016, p.16,17)

O princípio da individualização consiste na condução do processo de treino, considerando fatores que interferem com a capacidade individual de trabalho nomeadamente:

- conhecimento relativo ao desenvolvimento e maturação
- experiência dos atletas
- capacidade individual de trabalho
- estado de treino e saúde
- capacidade de recuperação do indivíduo
- perfil psicológico do indivíduo

O exercício de treino deve respeitar as capacidades cada atleta e o nível do seu desenvolvimento.

Sobrecarga (Rama, 2016, p.99)

A sobrecarga acontece quando a solicitação das reservas de adaptação dos sujeitos, através de cargas de magnitude superior à capacidade atual dos praticantes, ou seja, existe quando o aumento de carga é superior atual do individuo.

Progressão (Rama, 2016, p.33)

Os modelos técnicos da progressão desenvolvem-se em três (3) fases fundamentais, sendo que esta progressão acompanha a construção rigorosa da imagem do movimento pelo praticante.

PRINCIPIANTE	Fase da aprendizagem das técnicas
AVANÇADO	Fase de refinamento e estabilização
DOMÍNIO	Execução estabilizada perante variabilidade interna e externa

Figura 1 - Fases Progressão

Adaptação (Rama, 2016, p.15)

A adaptação funcional não é mais do que o resultado do somatório das transformações em resposta à repetição sistemática de cargas de treino, uma vez que estímulos isolados não são suficientes para consolidar um novo estado de prontidão

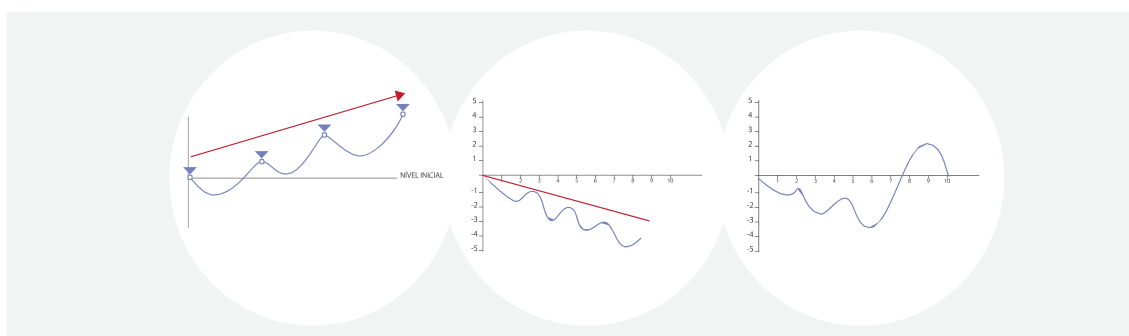


Figura 2 - Adaptação Funcional

Processo positivo continuado de supercompensação determinado pela progressividade na estimulação promovida pelo treino.

Processo negativo determinado pela aplicação de estímulos sem considerar o intervalo de recuperação adequado.

Processo de sobressolicitação com supercompensação aumentada.

Especificidade (Rama, 2016, p.15)

As adaptações promovidas no treino são específicas relativamente ao exercício empregue.

Os exercícios do treino devem estar organizados numa estrutura segundo determinado objetivo a atingir. Cada movimento do exercício no seu conjunto deve ter entre outras especificidades: direção; amplitude; velocidade; duração; ritmo...”

A seleção da intensidade identifica a dimensão ótima do estímulo a aplicar, definindo o objetivo da tarefa de treino, procurando a resposta orgânica desejada. Nesse sentido, deve ser a primeira componente a ser definida uma vez que define a especificidade do exercício.

Continuidade (Rama, 2016, p.20)

A continuidade do processo de treino - exigência imposta pelo treino ao longo dos anos deverá aumentar para que seja possível ambicionar progresso nos resultados

Reversibilidade (Rama, 2016, p.14)

Reversibilidade é quando existe uma perda de algum ganho que foi conseguido através do treino. Quanto menos consolidada estiver a adaptação, maior a probabilidade de ocorrer a reversibilidade da adaptação conseguida. Torna-se assim fundamental garantir continuidade nos exercícios.

Ciclicidade (Castelo, 1996)

A repetição sistemática do exercício ao longo do processo de treino rege-se por ciclos sucessivos onde os conteúdos do treino se repetem em parte, alteram-se a forma, os meios e os métodos

Como referi, esta foi uma aula que me obrigou novamente a outra adaptação, e a mergulhar nestes conceitos que também me ajudaram a saber mais para o meu projeto pessoal de PT e que, confesso, não conhecia tão pormenorizado quanto fiquei a conhecer.

Já no 2º Período, distribuímos novamente os conteúdos a lecionar pelas aulas que previsivelmente iam ser presenciais, e o que é certo é que as aulas de dia 13/01/2021, 15/01/2021 e 20/01/2021 os alunos tiveram contacto do ponto de vista da prática com uma aula de GAP que foi fragmentada nos 3 grandes grupos musculares: os glúteos, abdominais e pernas e cada grupo muscular correspondeu a cada aula. Aqui o tipo de lecionação foi diferente existindo assim diversidade na forma de lecionar as aulas. Para evitar que os alunos tivessem mais distantes, tivessem hipótese de observar os colegas e detetar erros, ganhando as competências necessárias do observar, fizemos 3 grupos de trabalho e enquanto um grupo fazia o exercício, os restantes estavam focados na execução e no fim, em debate, os alunos mencionavam o que consideravam bem e mal feito por parte dos colegas. Assim, despoletamos mais interesse e interação e, acima de tudo, acreditamos numa maior aprendizagem.

Esta rotina foi rapidamente perdida pois dia 12/02/2021 voltamos para o ensino à distância e, com isto, mais uma adaptação forçada. Novamente tivemos de ajustar a forma como seriam lecionadas as aulas, os conteúdos e o tempo da lecionação. Muitas alterações para pouco tempo, obrigou a uma rápida adaptação de todos os envolvidos.

Dia 12/02/2021 lecionei os conteúdos relativos à Força Dinâmica Excêntrica e Concêntrica e Força Estática. Para isso, continuei, e de forma inteligente, a utilizar por base o documento elaborado por Rama (2016) onde refere que:

Força Dinâmica

Existem 3 tipos de Força Dinâmica, entre eles: Força Máxima, Força Resistência e Força Rápida.

Em relação à força Máxima, entende-se o valor mais elevado de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir, independente do fator tempo, e contra uma resistência inamovível.

Por força resistente entende-se a capacidade que os músculos ou grupos musculares têm para resistir contra o cansaço com repetidas contrações dos

músculos. Harre (1976) cit. In Rama (2016), define a resistência de força como a capacidade de resistência à fadiga em condições de desempenho prolongado de força.

Esta forma de manifestação de força é requerida nas atividades do dia a dia, principalmente para os indivíduos que têm em sua atividade profissional a repetição sistemática de movimentos.

Já a força rápida, é quando existe uma mobilização da grande quantidade de força que exercemos o mais rápido possível. Segundo Weineck (1999), cit. In Rama (2016), compreende a capacidade do sistema neuromuscular de movimentar o corpo ou parte do corpo (braços, pernas), ou ainda objetos (bola, pesos, esferas, discos, etc.) com uma velocidade máxima.

Força Estática

A força isométrica máxima é a produção da máxima tensão muscular sem a presença de movimento das alavancas articulares, sendo que o que podemos medir é a força aplicável sobre uma resistência invencível

As ações isométricas podem ocorrer voluntariamente contra menos de 100% da ação voluntária máxima (ou seja, submáximas), como segurar um haltere leve em determinado ponto na amplitude de movimento de um exercício ou voluntariamente gerar menos que a força máxima contra um objeto imóvel.

Para além do PowerPoint e para tornar a aula mais cativante e interessante para os alunos, fiz recortes de imagens que representassem os conceitos que estavam a ser transmitidos aos alunos.

“Abordei as Diferentes manifestações da Força: Força Dinâmica e Força Estática. Aqui, durante a apresentação, procurei sempre que o aluno tivesse concentrado e, através de questões, fazer com que ele interagisse comigo de forma a ter também a noção se a informação estava a ser bem passada e a ser bem recebida por todos os alunos.”
(Diário de Bordo, 21/06/2021)

Dia 24/02/2021, mais uma aula para transmitir novos conteúdos e mais uma vez uma procura de adquirir conhecimento fundamental, uma necessidade de dominar os conteúdos para conseguir, a posteriori transmitir aos alunos de forma competente e segura.

Apresento sob a forma de quadro resumo aquilo que foi transmitido aos alunos:

Tipo	Dinâmica	Estática
Resistência Muscular Localizada Aeróbia	Existe quando ocorre trabalho de no máximo 1/7 da nossa massa muscular total de forma dinâmica desde que utilize menos de 50% da força máxima isométrica do grupo muscular em causa.	Existe quando a força de contração de um pequeno grupo muscular (1/7) <u>não alcança 15% da força máxima isométrica</u> .
Resistência Muscular Localizada Anaeróbia	Ocorre quando realizamos um trabalho de no máximo 1/7 da nossa massa muscular total de forma dinâmica desde que utilizemos mais de 50% da força máxima isométrica do grupo muscular em causa.	Ocorre quando o trabalho é de sustentação de um peso de mais de 15% da força máxima de trabalho em 1/7 da massa muscular total.

Figura 3 - Resistência Muscular

Com esta aula, chegou uma avaliação para aferir se os conceitos foram completamente adquiridos.

As aulas seguintes, de dia 19 e 24 de março de 2021, ainda em ensino à distância, serviram para os alunos apresentarem o trabalho solicitado para o módulo de Ginástica Localizada e que foi realizado ao longo do 2º período de forma autónoma e assíncrona.

Na retoma ao 3º Período, ainda com ensino à distância, foi feita, no dia 07/04/2021, uma apreciação aos trabalho desenvolvidos pelos alunos no 2º período e no dia 16/04/2021 foi apresentado aos alunos um conjunto de exercícios que podemos ver na secção de anexos (Anexo 6, 7 e 8), que tinha como objetivo dar a conhecer diferentes exercícios passíveis de serem utilizados para diferentes grupos musculares e que podiam ser utilizados na construção do plano de aula que os alunos teriam de apresentar para avaliação final.

Dia 21/04/2021, felizmente, voltamos ao ensino presencial e aí os alunos tiveram o primeiro contacto com a *fitball*. De salientar só que, novamente, existiu uma rápida adaptação ao planeamento que na altura se encontrava em vigor.

Na passagem para o presencial e para um local de aula nunca antes “habitado”, o Pavilhão Municipal de Santo Tirso, decidimos que até final do módulo apenas seriam lecionadas aulas de Fitball, para que os alunos se sentissem confortáveis ao ponto de consolidar a relação com a fitball, e porque não existia barras de PUMP no local da aula.

Assim foi, introduzimos a Fitball no dia 21/04/2021 e apelamos à experimentação e descoberta da bola, e nas 3 aulas seguintes destinamos os exercícios para as 3 diferentes zonas corporais (Superior, Média e Inferior). Para estas aulas, decidi voltar a inovar e preparei para cada aula um vídeo de suporte onde os alunos conseguiam ver o tempo de cada exercício e de descanso, libertando-me para os feedbacks, como também viam o exercício e a sua correta execução. Ter uma referência aquando da realização de exercícios posturais é fundamental para termos noção, de forma autónoma, daquilo que temos de ajustar.

Numa destas aulas a Orientadora visitou-nos pela primeira vez e devo dizer que foi uma necessidade muito grande de reajustar o planeamento para que a professora pudesse ver os 3 a desempenhar o papel de professor, ainda para mais sendo altura de avaliações finais.

Destinamos o dia 05/05/2021 e penúltima aula para que os alunos apresentassem todos os seus planos de aulas desenvolvidos. Damos total liberdade aos alunos em utilizar o material à disposição e fomos claros sobre os critérios a avaliar, por isso, sentimos que os alunos tinham condições para ter bons desempenhos.

A última aula do módulo coincidiu com a ida da professora orientadora à escola e, mais uma vez, a aula teve como dinâmica a mesma apresentada nas últimas aulas, com a projeção de um vídeo com os exercícios a realizar.

Com isto, acabei por fazer um resumo em relação à forma como se desenrolou este ano, como foi a minha atuação e acima de tudo dar a noção das constantes alterações feitas em relação ao ensino, quer em relação à preparação de aulas e planeamentos como de dinâmicas dentro da aula para que existisse sempre motivação e gosto pelas aulas.

Em jeito de conclusão, destaco as adaptações feitas ao nível do curso e da disciplina, do módulo e dos seus conteúdos que foram o primeiro impacto no início do ano. Tive de me adaptar à calendarização escolar, pois com a pandemia, a calendarização alterou e houve necessidade de reajustar as aulas previstas. Mais uma adaptação feita passou pela constante alteração do local da aula passando por 6 locais diferentes. Destaco ainda as adaptações relativas a como tivemos de ajustar constantemente a forma e o tipo de avaliação. Foi sem dúvida um ano que desenvolveu em mim a capacidade de professor anfíbio, aquele que sempre se adapta seja em que contexto for.

Planeamento

Pacheco (1995) considera que o planeamento é visto como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem. Já para Januário (1996) o planeamento é considerando como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino. Além disso, para Matos (2010) “o processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina”.

Nesse sentido, neste capítulo vou desenvolver e desconstruir aquilo que foi o planeamento durante o ano nos 3 níveis: Anual, Unidade Temática e Aula.

Em relação ao Planeamento Anual (PAn), devo dizer que foi bastante difícil, desafiante e de constante alteração devido a imprevistos surgidos como o confinamento ou o cumprimento de tarefas administrativas entre outros. Este é um dos motivos da referência ao professor anfíbio no título deste relatório de estágio.

O Planeamento anual foi feito em relação à disciplina de AGCL e esse planeamento sofreu bastantes alterações e ajustes ao longo do ano, como já referimos neste documento - superior a 10 versões. Alguns dos motivos que levou à alteração do planeamento anual eram completamente evitáveis, porém tivemos de nos ajustar sempre que algo não corria bem.

“Uma questão que importa referir, é que o pior e talvez o mais habitual no futuro, é a constante alteração do planeamento das aulas, dos espaços, do tipo de aula, do planeamento anual. Isto é, sem dúvida nenhuma, um grande desgosto pois muita coisa planeada acaba por ser alterada, e é trabalho que se prepara, mas que não vai ser lecionado quando planeado. Ter uma aula pronta para amanhã, e no dia anterior mudamos o sítio da aula, o tipo de aula, isto é algo que não é bem-vindo, mas é algo que tenho de me habituar pois pode acontecer quando lecionamos. Contudo, acredito que tenha sido mais complicado pois existe uma pandemia e constantes decisões no funcionamento do país.”

(Diário de Bordo, Reflexão 1º Período)

Para Bento (2003, p.67), “a elaboração do plano anual constitui (...) um plano exequível, didaticamente exato e rigoroso, que orienta para o essencial, com base nas indicações programáticas e em análises da situação da turma e na escola.”

Em Curso Profissionais, o que devemos ter em conta no planeamento, enquanto professores, está relacionado com o cumprimento de tempos destinados a cada módulo, por isso, a nossa preocupação sempre foi “encaixar” os tempos destinados a cada um ao longo do ano. Para isso, destinamos um padrão de dias da semana destinado a cada módulo e optamos por alternar a sumariação de Ginástica Localizada entre quarta-feira numa semana e na semana seguinte sexta-feira.

Posto isto, tentamos conhecer o calendário escolar e quais os feriados e interrupções letivas que iríamos encontrar no nosso horário destinado. Além disso, tivemos de ter em conta os espaços das aulas visto que até aí verificaram-

se bastantes alterações no local das aulas, passando por sala de informática, aulas online, pavilhão de ginástica do pavilhão gimnodesportivo, ginásio D'Alma & Corpo e o Pavilhão Municipal de Santo Tirso.

Posto todos estas referências e aspetos a ter em conta, apresento aquilo que foi a 1ª versão do planeamento anual e a última versão, apenas em relação ao 1º período. Os restantes períodos podemos ver na secção dos Anexos.

Quarta-feira								Sexta-feira					
Mês	Aula	Dia	Espaço	Modulo	Modulo	Modulo	Aula	Dia	Espaço	Modulo	Modulo	Modulo	
				T1	T2	T3				T1	T2	T3	
							1,2,3	18/09/2020	A33	Step	Aeróbica	Localizada	
1º Período	Setembro	4,5,6	23/09/2020	A33	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	7,8,9	25/09/2020	A33	Step	Step	Step
		10,11,12	30/09/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	13,14,15	02/10/2020		Step	Step	Localizada
	Outubro	16,17,18	07/10/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	19,20,21	09/10/2020		Step	Step	Step
		22,23,24	14/10/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	25,26,27	16/10/2020		Step	Step	Localizada
		28,29,30	21/10/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	31,32,33	23/10/2020		Step	Step	Step
		34,35,36	28/10/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	37,38,39	30/10/2020		Step	Step	Localizada
	Novembro	40,41,42	04/11/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	43,44,45	06/11/2020		Step	Step	Step
		46,47,48	11/11/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	49,50,51	13/11/2020		Step	Step	Localizada
		52,53,54	18/11/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	55,56,57	20/11/2020		Step	Step	Step
		58,59,60	25/11/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	61,62,63	27/11/2020		Step	Step	Localizada
	Dezembro	64,65,66	02/12/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	67,68,69	04/12/2020		Step	Step	Step
		70,71,72	09/12/2020		Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	73,74,75	11/12/2020		Step	Step	Localizada
		76,77,78	16/12/2020		Aeróbica	Aeróbica	Localizada	79,80,81	18/12/2020		Step	Step	Step

Figura 4 - Planeamento Anual - 1º Período - V1

Quando comparada a última versão com a primeira percebemos que muita coisa mudou, pelas diversas razões mencionadas anteriormente, e, aquilo que tínhamos planeado, pensado e estruturado fazer, teve de ser muitas vezes alterado. Torna-se então fundamental os professores serem capazes de se adaptar a todas as circunstâncias e às constates alterações.

Só após termos os dias e os tempos destinados a cada modulo é que avançamos para a planificação da Unidade Temática (UT), chamemos-lhe de Módulo.

19 Período	Quarta-feira						Sexta-feira					
	Mês	Aula	Dia	Espaço	Modulo	Modulo	Modulo	Aula	Dia	Espaço	Modulo	Modulo
					T1	T2	T3					T1
19 Período	Setembro	4,5,6	23/09/2020	A33	Step	Aeróbica	Localizada	1,2,3	18/09/2020	A33	Step	Aeróbica
		10,11,12	30/09/2020	Sala de Ginástica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	7,8,9	25/09/2020	A33	Step	Step
		19,20,21	14/10/2020	Polivalente	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	13,14,15	02/10/2020	Sala de Ginástica	Step	Step
	Outubro	22,23,24	14/10/2020	Polivalente	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	16,17,18	09/10/2020	Sala de Ginástica	Step	Step
		28,29,30	21/10/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Aeróbica	Aeróbica	Localizada	25,26,27	16/10/2020	Polivalente	Step	Step
		34,35,36	28/10/2020	Polivalente	Aeróbica	Aeróbica	Localizada	31,32,33	23/10/2020	Polivalente	Step	Step
		40,41,42	25/11/2020	Classroom	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	37,38,39	30/10/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Step	Step
	Dezembro	43,44,45	25/11/2020	Classroom	Aeróbica	Localizada	Localizada	46,47	26/11/2020	Classroom	Step	Step
		51,52,53	02/12/2020	Classroom	Step	Step	Step	48,49,50	27/11/2020	Classroom	Step	Step
		54,55,56	02/12/2020	Classroom	Step	Step	Localizada	57,58	03/12/2020	Classroom	Step	Step
		62,63,64	09/12/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	59,60,61	04/12/2020	Classroom	Aeróbica	Aeróbica
		68,69,70	16/12/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Aeróbica	Aeróbica	Localizada	65,66,67	11/12/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Step	Step
								71,72,73	18/12/2020	Ginásio D'Alma e Corpo	Step	Aeróbica

Figura 5 - Planeamento Anual - 1º Período - V2

Para Bento (1998), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”.

Num outro momento, Bento (2003, p. 78), defende que “as unidades temáticas não deverão ser meramente o distribuir dos conteúdos ao longo das aulas, mas funcionar como uma base sólida para um nível de qualidade elevado no processo real de ensino” e tal como refere Vickers (1990), podemos abordar determinado conteúdo ou modalidade de duas formas. A primeira passar por realizar um planeamento de ensino da base para o topo, partindo de uma desfragmentação das habilidades motoras em pequenas partes, que foi, de resto a forma como se desenrolou o meu ano de estágio. A segunda forma passa por ensinar com um planeamento e estruturação do ensino do topo para base. Esta última forma não se verificou em momento algum do meu PES, pois o módulo que lecionei obrigava a um ensino da base para o topo, na minha e na concessão da minha professora cooperante.

De uma forma geral, o módulo e o planeamento dele, é muito mais que um distribuidor de conteúdos, é a base do professor e um documento que conduz e relata o processo de ensino-aprendizagem durante, no meu caso, o ano, pois leccionei o mesmo módulo todo o ano.

Planeamento do Módulo de Ginástica Localizada	
Dia	Conteúdo
1º Período	
18/09/2020	Aula de Apresentação
02/10/2020	Conceitos acerca da Ginástica Localizada
09/10/2020	Avaliação Diagnóstica
16/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Trem Superior
21/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Região Abdominal
30/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Trem Inferior
04/11/2020	Ginástica Localizada Convencional - Avaliação
13/11/2020	Fitball
18/11/2020	Fitball
27/11/2020	Fitball
02/12/2020	Fitball
11/12/2020	Fitball
16/12/2020	Fitball - Avaliação
2º Período	
06/01/2021	GAP
15/01/2021	GAP
20/01/2021	GAP
29/01/2021	GAP
03/02/2021	GAP - Avaliação
12/02/2021	PUMP
19/02/2021	PUMP
24/02/2021	PUMP
05/03/2021	PUMP
17/03/2021	PUMP - Avaliação
3º Período	
07/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas - Localizada Convencional
09/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas - Fitball
14/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas - Fitball
16/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas GAP
21/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas GAP
23/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas - PUMP
28/04/2021	Alunos Apresentam Exercícios/ Dão Aulas - PUMP

Figura 6 - Planeamento do Módulo - V1

Planeamento do Módulo de Ginástica Localizada		
Sessão	Dia	Conteúdo
1º Período		
	18/09/2020	Aula de Apresentação
1	23/09/2020	
2	02/10/2020	Conceitos acerca da Ginástica Localizada
3	09/10/2020	Avaliação Diagnóstica
4	16/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Trem Superior
5	21/10/2021	Ginástica Localizada Convencional - Trem Superior
6	28/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Região Abdominal
7	25/11/2020	Duração, volume e intensidade
8,9	27/11/2020	Apresentação da Proposta de Trabalho sobre Tipos de G. Localizada que existem nos Ginásios
10	02/12/2020	Revisão e Introdução Conceitos Básicos do Treino de Ginástica Localizada: Carga, Duração, Volume, Intensidade, Densidade, Frequência
11,12	16/02/2020	Princípios da Metodologia do Treino: Continuidade, reversibilidade, ciclicidade, Progressão / adaptação, especificidade, Princípio da Individualização e Sobrecarga
13	18/02/2020	Discussão e análise dos trabalhos elaborados pelos alunos
14		Ginástica Localizada Convencional - Trem Inferior (Isquiotibial, Quadríceps e Gêmeos) + Autoavaliação
2º Período		
15	08/01/2021	Ginástica Localizada Convencional - Trem Inferior (Gluteo, Adutor, Abdutor) + Introdução GAP
16	13/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para os Abdominais
17	15/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para o Gluteo
18	20/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para as pernas
19	12/02/2021	Revisão de Conceitos Básicos da Metodologia do Treino. Força Dinâmica e Força Estática
20	24/02/2021	Resistência Muscular Aeróbia e Anaeróbia
21	19/03/2021	Apresentação dos trabalhos sobre: "Proposta de Alongamentos"
22	24/03/2021	Apresentação dos trabalhos sobre: "Proposta de Alongamentos"
23	26/03/2021	Auto e Heteroavaliação
3º Período		
24	07/04/2021	Apreciação Geral dos Trabalhos de Retorno à Calma
25	16/04/2021	Apresentação de alguns exercícios de força para G.Localizada
26	21/04/2021	Introdução e Exercitação Fitball
27	23/04/2021	Exercitação Fitball - Parte Superior
28	28/04/2021	Exercitação Fitball - Parte Média
29	30/04/2021	Exercitação Fitball - Parte Inferior
30, 31, 32	05/05/2021	Apresentação de uma aula de G.Localizada apresentada pelos alunos – Grupo 1, Grupo 2, Grupo 3
33	12/05/2021	Aula de Ginástica Localizada

Figura 7 - Planeamento do Módulo - V2

Em relação ao Planeamento do Módulo, este, tal como no Planeamento Anual, viu-se muitas vezes alterado pois aquilo que o guiava, o planeamento

anual, estava em constantes alterações, tal como sugerem as imagens que se seguem das quais comparam a 1ª versão do planeamento do módulo com a última versão.

Apesar dos conteúdos não terem tido grandes diferenças - não podiam existir - existiu uma notória alteração, essencialmente devido ao tempo que dispúnhamos na prática para exercitar, na ordem com que abordávamos os conteúdos, acabando por, e de forma inteligente, lecionar nas aulas online conteúdos mais teóricos, embora se fossem acumulando conteúdos para as aulas práticas.

O grande destaque vai para a não experiência dos alunos com a Modalidade de PUMP, uma aula que seria rica para os alunos. Além disso destaco a precariedade de momentos que os alunos dispuseram para apresentarem aulas na prática e serem responsáveis pela preparação e “lecionação” da aula, perdendo-se assim uma das principais dimensões de formação, a experimentação e a passagem pela tarefa de maior controlo sobre a aula. Relembro uma aula de Didática Geral do Desporto, no 1º ano de Mestrado, onde a professora Isabel Mesquita referiu que recordamos 10% do que lemos, 20% ouvimos, 30% do que vemos, 50%-70% do que vemos e ouvimos, 80% do que dizemos e 90% do que fazemos. Acompanhou esta referência dizendo um ditado: “O que ouço esqueço, o que vejo recordo, o que faço compreendo.” Trouxe esta passagem do meu percurso académico pois enquadra-se naquilo que referi. Os alunos perderam o fazer e por isso perderam o porquê de ser feito e de que forma.

Apesar de sumariarmos apenas Ginástica Localizada em 45 minutos por semana, ela era lecionada, na prática nos dois dias de aulas AGCL na semana por um tempo medio entre 30 a 45 minutos em cada dia.

Entre todos consideramos essencial que depois de uma atividade mais aeróbia como é o Módulo de Step e de Ginástica Aeróbica, os alunos deviam terminar essas aulas com um tipo de trabalho mais incidido na força e por isso, optamos por utilizar a Ginástica Localizada como forma de terminar as aulas de AGCL.

Seguindo, então, uma linha de raciocínio, após o planejamento anual (nível macro) e a unidade temática/módulo (nível meso), surge o plano de aula (nível micro), o ponto principal de todo o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 2003).

Um aspecto fundamental passa pela forma como a construção de um plano de aula que, para Metzler (2011) deve conter objetivos de aula, algumas palavras-chave, material e espaço necessário, uma lista de situações de aprendizagem, um tempo estimado para cada atividade de aula e transições entre estas. O plano de aula modificou muito ao longo do ano tendo apresentado maiores dificuldades no início e que, com ajuda da professora cooperante, consegui ir corrigindo e completando o plano de aula ao longo do ano. Inicialmente, o plano de aula carecia de comentários a fazer, menção de grupos de trabalho e ainda de uma correta articulação e definição dos objetivos gerais e específicos das aulas.

“A professora ajudou a melhorar em certos aspetos do plano de aula, tornando-o mais claro e completo. Deu trabalho, mas estava pronto para dar a aula do dia seguinte.”
(Diário de Bordo, 01/10/2020).

Por esta razão, a professora cooperante foi fundamental no processo de otimização de competências na realização de um plano de aula, ajudando-me a usar como uma ferramenta útil, situação que não estava a acontecer.

“Para corrigir futuras situações semelhantes, pensei em ter, durante a aula, o plano de aula no bolso e guiar-me desta maneira.”
(Diário de Bordo, 09/10/2020)

Por isso, segue um exemplo daquilo que era a forma como os planos de aulas de Ginástica Localizada eram construídos na generalidade dos casos.

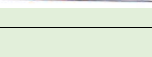
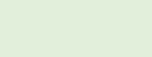
			
PLANO DE AULA nº			
Alameda Machado, Ana Rita Figueiredo, Francisca Prego e Miguel Pinheiro	Turma: 11ºG Nº de Alunos: 13 alunos (11/ 12)	Data: 18/12/2020 Duração: 30'	Espaço: Ginásio D'Alma e Corpo
Material:		Toalha. 13 Steps.	
Objetivos da aula: Motores: Aumentar a qualidade postural. Conhecimento: Conhecer as diferentes possibilidades e diversidade de exercícios existentes numa aula de "GAP". Psico-sociais: Respeito entre alunos, respeito o espaço e os materiais presentes no espaço. Fisiológicos: Aumentar da força localizada na região dos Glúteos, Abdominais e Pernas			
Função Didática: Introdução e Exercitação da aula de "GAP"			
PARTE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	ILUSTRAÇÃO
Ativação Geral			
Aula de Step			
Parte Fundamental 2	Os alunos conhecem o conteúdo da presente aula. Alunos relembram o conceito de GAP	De frente para os alunos o professor faz um pequeno discurso e dita o sumário para os alunos conhecerem o conteúdo da aula. Com recurso a frases de trabalhos dos alunos, o professor dita e introdução o "GAP" e a sua essência.	
	Os alunos realizam: Ex1- Abdominal Crunch no Step com saída do Step para salto e agachamento + V1.1- Vela unilateral + V1.2- Tesouras	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX1 por 2 series de 10 repetições em cada MI. De seguida realiza V1.1 por 2 series de 10 repetições. De seguida realiza V1.2 em 2 serie de 15 segundos Entre series descansa 20 segundos.	    Abdominal, Glúteos e Quadríceps
	Os alunos realizam: EX2- Ponte de Ombros no Step + V2.1- Ponto de Ombros com 1 MI em extensão + V2.2- Ponte de Ombros com 1 MI em extensão c/ variação no angulo	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX2 por 2 series de 10 repetições em cada MI. De seguida realiza V2.1 por 2 series de 12 repetições em cada MI. De seguida realiza V2.2 por 2 series de 12 repetições em cada MI. Entre series descansa 10 segundos e a troca de MI não existe tempo de descanso (apenas o tempo de troca de MI)	   Isquiotibiais
	Alunos realizam: Ex3- Levantamento do calcanhar com os dois apoios no Step + V3.1- Levantamento do calcanhar apenas com um dos apoios no Step	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX3 por 2 series de 30 segundos. De seguida realiza V3.1 por 2 series de 20 segundos em cada MI. De seguida realiza EX3+V3.1 por 2 series de 20 segundos em cada variante. Entre series descansa 20 segundos e na troca de MI não existe tempo de descanso (apenas o tempo de troca de MI)	   Gêmeos
Retorno À Calma			
Observações			
   			

Figura 8 - Plano Aula Exemplo

Avaliação

Segundo Siedentop & Tannehill (2000) nos momentos de avaliação são dadas aos alunos oportunidades de demonstrar conhecimentos, habilidades, compreensão e a aplicação de conteúdos num contexto real. Já Arends (2008), refere-se à avaliação como um processo de fazer juízos, atribuição de notas ou decidir sobre o mérito. O que senti ao longo do meu percurso académico em relação às avaliações é que elas não passam de um número atribuído à competência dos alunos em responder a uma serie de critérios. Por isso, avaliar é julgar segundo critérios e segundo um olhar, isto claro, segundo a concessão que adquiri com o passar do tempo.

Para Bento (2003) existem três momentos de avaliação. A avaliação Inicial (diagnóstica), intermédia (formativa) e final (sumativa). A avaliação diagnóstica normalmente acontece no início de cada unidade didática, de forma a analisar os conhecimentos, aptidões e habilidades que o aluno possui. No meu caso, só com um módulo ao longo do ano só realizei uma avaliação diagnóstica (AD). Esta serviu-me para conhecer os alunos de um ponto de vista prático, segundo uns exercícios mais gerais de ginástica localizada. Foi um ponto de partida para o que seguiria, tal como Rink (1993) defende.

Segundo Arends (2008), as avaliações formativas destinam-se a informar os professores sobre as competências dos seus alunos para ajudar no processo de planificação. Ela não é, nada mais nada menos, que ter sempre, durante as aulas, um olhar crítico e avaliativo sobre a performance dos alunos. Foi exatamente isso que fiz durante o último ano. Mais que organizar momentos de avaliação, esse processo acontecia continuamente durante as aulas e com isso pude ajustar e adequar a exigência e a forma como transmitia os conteúdos aos alunos. Contudo, tenho a noção clara de que só foi possível assim visto que apenas lecionava a uma turma durante todo o ano letivo e estou ciente que no meu futuro profissional tal situação não vai acontecer, e a capacidade de acompanhar aula a aula será mais difícil.

Um das ferramentas que mais colaborou para a qualidade da avaliação foi o Diário de Bordo, pois nele relatava e refletia sobre o rumo do processo de

ensino aprendizagem e de que forma é que deveria intervir para dar condições aos alunos de serem mais capazes. Era sem dúvida um local de percepção daquilo que tinha projetado e do que realmente estava a acontecer.

Já em relação à avaliação sumativa, Siedentop & Tannehill (2000) consideram que esta determina o sucesso final e até que ponto os alunos atingiram os objetivos delineados. Para Arends (2008), a finalidade da avaliação sumativa é resumir o desempenho de um determinado aluno ou grupo de alunos perante um conjunto de objetivos de aprendizagem.

Nos cursos profissionais, não existem avaliações por períodos, sendo que o módulo termina quando forem sumariados os tempos destinados. Só aí é que pode existir uma avaliação sumativa, ao contrário do que acontece no ensino regular que a cada período letivo é atribuída uma nota por cada disciplina. No entanto, o facto de termos lecionado todos os módulos ao mesmo tempo de forma que lecionássemos sempre do início ao fim do ano, fez com que entendêssemos por bem realizar avaliações em cada período, apesar de não resultar uma nota final de período dessas avaliações.

Por isso, no 1º Período os alunos tiveram de realizar pesquisas sobre os tipos de aulas de Ginástica Localizada que existiam nos ginásios e referir quais os ginásios que possuíam essas aulas. Além disso foram avaliados de forma não formal na prática e ainda sobre as atitudes e valores. No segundo período, para além das atitudes e valores, os alunos realizaram um trabalho relativo ao retorno à calma, na qual tinham de desenvolver uma sequência de alongamentos para terminar uma aula e apresentar, segundo critérios pré-determinados, tanto em formato de vídeo como de documento PDF. Ainda no 2º período, os alunos tiveram de responder a uma questão de aula acerca da força resistente. Por fim, no 3º e último período, os alunos, como resultado de um ano de aquisição de conhecimentos, tiveram de realizar um plano de aula e apresentar na prática esse plano de aula. Esse plano de aula tinha de responder a determinados critérios definidos na apresentação aos alunos sobre o trabalho proposto. Foi utilizado a avaliação referente ao critério em que o desempenho dos alunos é medido face a um critério de desempenho predefinido (Arends, 2008). Este tipo

de avaliação indica o nível dos alunos para realizarem certas tarefas e daí perceber a sua competência.

A primeira vez que tive de avaliar os trabalhos que tinham sido solicitados aos alunos para o Módulo de Ginástica Localizada, considerei desafiante e novo, visto que nunca tinha estado a desempenhar tal função.

Comecei de manhã a realizar esta tarefa e só parei as 18h30. Foi denso e exigente e por isso também foi fundamental fazer pausas para descansar e ser o mais coerente e correto possível na avaliação.

Os trabalhos estavam, de uma forma geral, longe das expectativas que tinha, e aqui é que aparece o meu ponto de vista, a minha reflexão. Eu pensei em várias hipóteses para que os trabalhos apresentassem esses baixos níveis.

1º - Capacidade dos alunos do ponto de vista dos conhecimentos da Ginástica Localizada. Este foi o primeiro pensamento que tive, fazendo-me pensar se os alunos tinham capacidade para aquele trabalho. Na minha opinião, sim.

2º - Capacidade dos alunos do ponto de vista informático. Ora, tendo, portanto, os alunos, apresentado trabalhos rudimentares pensei que isso podia advir do facto de não saberem rentabilizar meios e programas informáticos ou então até não terem computador. Mas, salvo um ou outro aluno, todos sabem trabalhar com o *word* e com a internet. Desvalorizei este segundo ponto.

3º - Não expliquei bem o que era para fazer. Este 3º ponto é válido, contudo, o assunto foi debatido em 3 aulas distintas e esclareci todas as dúvidas que os alunos colocaram, além disso o básico do trabalho foi repetido diversas vezes.

4º - Não consegui com o meu discurso cativar os alunos a empenharem-se no trabalho. Esta é a hipótese que mais sentido faz para mim, contudo nenhuma das anteriores é errada. Por isso devo ter em atenção em próximos trabalhos em ser claro e ter um discurso cativante o suficiente para todos cumprirem pelo menos o básico do trabalho.” (Diário de Bordo, Reflexão sobre avaliações)

O processo de conclusão de avaliação do módulo, onde, a todas as avaliações realizadas ao longo do ano foram feitas as devidas ponderações tendo em vista uma nota final de Módulo, foi bastante difícil, complexo e exigente. Existiram sempre erros que, pessoalmente, não estava a conseguir detetá-los, e, tal como nos sugerem fazer, só pessoas externas é que conseguiam ver erros. Assim foi, a professora Manuela foi totalmente colaborativa e “sem pescar por mim”, ensinou-me a fazê-lo e a resolver esta dor de cabeça que é a avaliação final.

Reflexões das Aulas

Segundo Rios (2002) cit in Junior (2010, p.581) “um olhar crítico e reflexivo para a realidade educacional torna-se essencial para desvelarmos situações e caminhos que possam ser contornados com maior segurança, efetividade e sem constrangimentos, objetivando um crescimento pessoal e profissional.” Na concessão de Junior (2010, p.581) “a reflexividade propicia e valoriza a construção pessoal do conhecimento, possibilitando novas formas de apreender, de compreender, de atuar e de resolver problemas, permitindo que se adquira maior consciência e controle sobre o que se faz. O distanciamento da prática dá oportunidade para uma melhor visão, análise e interpretação da atuação docente.”

Em relação a este assunto eu sou bastante crítico, não na necessidade e importância da reflexão, mas sim em relação à obrigatoriedade imposta em refletir em papel sobre tudo o que se passa. Não faz sentido escrever sempre sobre tudo, até porque nem sempre vamos escrever tudo aquilo que queremos e que refletimos mentalmente. A informação que temos em mente perde-se ao passar para o papel e, para mim, ser reflexivo não é escrever reflexões.

Numa reunião de núcleo de estágio, no dia 22/04/2021, ou seja, perto do fim do ano letivo, debrucei-me sobre a questão da reflexão:

“assuntos sobre a lecionação foi dada a importância à reflexão e à necessidade da reflexão. Eu sinto que reflito, creio que os meus tempos livres são a refletir, quer antes de dormir como numa viagem da escola a casa, mas a verdade é que apesar de refletir na minha

cabeça, não consigo passar tudo para o papel, e isso não faz de mim uma pessoa não reflexiva. A obrigatoriedade de refletir a cada coisa que aconteça, torna-se massacrante e não é desafiador e perde a essência da reflexão. Eu sinto dificuldades em colocar no papel as minhas reflexões. Como solução encontrada vou começar a escrever no fim da aula, num papel ou no telemóvel, aquilo que me vier à cabeça para que quando chegar a casa consigo ler e refletir sobre essa reflexão. (Diário de Bordo, 22/04/2021)

A prática reflexiva implica uma constante preocupação com objetivos e é necessário que consigamos questionar as próprias ações, sendo que, os professores reflexivos terão de rever continuamente a sua prática (Alarcão, 1996).

Tsangaridou e O'Sullivan (1994) defendem que a reflexão serve para reajustar as práticas e preparar aulas tendo em conta determinados objetivos que permitem ao professor ser melhor no futuro. Azevedo et al (2014, p.65) completa considerando que a reflexão permite-nos “rever a aula, evitar/corrigir os erros, propor estratégias, e justificar a diferença entre planeamento e realização.” Nisto tenho de concordar e é, de resto, a essência que retiramos de uma reflexão. O rever para corrigir ou propor estratégias para cativar e evitar erros, isso é apaixonante e o mais belo desta profissão. A procura por dar ao aluno as melhores formas de aprender, para isso, é necessário refletir sobre as coisas.

O docente está em constante reflexão, e eu como futuro docente assim me considero. Dou por mim, e estou, em constante reflexão sobre diferentes situações, contudo, não é por não passar para o papel aquilo que reflito, que eu não sou uma pessoa reflexiva. Mesmo quando escrevemos reflexões, será que conseguimos escrever tudo aquilo que refletimos? Eu não consigo. Sou reflexivo, sim, mais que as palavras escritas, as palavras pensadas.

Ensino à Distância

Em 2020, a SARS-CoV-2 assolou Portugal e os portugueses. Na tentativa de minimizar as suas progressões, foi decretado ensino à distância de

março até ao fim do ano letivo 2019/2020. Nesse período, ainda estudante, senti na pele as virtudes e os constrangimentos desse ensino. Pessoalmente e enquanto estudante, como já referi, fiquei com os olhos *pixelizados* de tanto computador ver à frente. Eram constantes os trabalhos de grupos, eram muitas as horas em frente a um computador e a dificuldade na avaliação era muita, essencialmente por não estarmos habituados e preparados para o cenário que se colocou. Em contrapartida, a facilidade de em 2 minutos estar numa aula beneficiou claramente aqueles que ou moravam longe do local das aulas ou que são mais preguiçosos.

No ano letivo seguinte, 2020/2021, agora como estudante estagiário, senti o que é lecionar uma aula através do ensino à distância. As dificuldades que existem são muitas, essencialmente na capacidade de motivação dos alunos, na capacidade de os manter concentrados e da ausência da dimensão socio-afetiva. “Dar afeto inclui não apenas beijar, abraçar, mas também conhecer, ouvir, conversar, admirar a criança” (Almeida e Mahoney, 2004).

Mais uma vez, de referir a necessidade do professor anfíbio que voltou a ter-se de adaptar muito rapidamente às circunstâncias que iam acontecendo.

Apesar de ter tentado ao máximo, na minha lecionação, e tal como refere Antunes (2007), conquistar o aluno através da transmissão de conhecimentos de forma positiva, a fim de envolvê-lo, motivá-lo com palavras de incentivo e expressões positivas, isso nem sempre resultou, pois, a desmotivação entre alunos cresceu e as distrações ao seu redor eram incontrolláveis.

Além das questões relacionadas com a dificuldade em chegar aos alunos e de os motivar para as aulas, foi notória a falta de meios tecnológicos para a realização das aulas com sucesso. Ou porque não tinham meios para todos no seio familiar, ou a Internet não era boa o suficiente, etc. Segundo Castro Mendes (2020) o ensino à distância, enquanto método de ensino, tenderia a gerar um aumento da desigualdade entre o aproveitamento dos alunos, precisamente o oposto do pretendido de um sistema de ensino. Esta desigualdade era proveniente, claro está, das diferentes ferramentas tecnológicas que os alunos tinham ao seu dispor durante as aulas.

Castro Mendes (2020) considera ainda que no ensino à distância pode ser mais difícil um aluno colocar questões ao professor. As aulas podem ser interrompidas por ocorrências dentro das casas dos alunos. O acesso e a qualidade da rede de Internet passam a ser determinantes para a capacidade do aluno conseguir acompanhar as aulas. Falhas de rede não só tornam mais difícil acompanhar o que o professor diz, porque não se ouve, mas também por promoverem falhas de concentração nos alunos.”

“É difícil ao professor assegurar que os alunos estão todos em aula sem que todos tenham a câmara ligada, o que cria problemas no domínio da privacidade.” (Castro Mendes, 2020). No caso de aulas online, nós solicitávamos sempre aos alunos a camara ligada, e apesar de invasivo os alunos aceitaram. Contudo, é de salientar que é invasivo para os professores também. Para solucionar isso, os alunos podiam utilizar um fundo para não ser visível nenhum detalhe da sua casa.

Uma das soluções sugeridas por Castro Mendes (2020) passava por “uma eventual menor carga.” Este foi um problema detetado ainda enquanto estudante de mestrado e confirmado no momento da Prática de Ensino Supervisionado (PES). Chego ao fim deste tipo de aulas e sinto que se fosse agora, tentava fazer diferente, olhar mais aos alunos e dosear a carga de trabalho imposto e diminuindo o tempo em que os alunos se encontravam em frente a uma câmara. Os cursos profissionais são caracterizados por uma densa carga horária e faltou sensibilidade em reduzir o tempo que os alunos estavam em frente a um computador.

Além disso, um aspeto que Castro Mendes (2020) menciona está relacionado com “a fidedignidade das avaliações em contexto de ensino à distância, (...), com consequências negativas evidentes para o cabal desenvolvimento dos alunos.” É um facto que para minimizar estes problemas mencionados, e, no caso de Ginástica Localizada, os alunos tiveram de realizar uma rotina de retorno à calma, gravar o seu vídeo a fazer a apresentação e aqui facilmente encontramos debilidades neste tipo de avaliação pois existem muitos problemas, entre eles, a qualidade do vídeo, a qualidade da edição de vídeo, a

forma como um aluno se sente a falar ou a apresentar para uma câmara e interagir com ninguém... Por mais componentes críticas, por mais *feedbacks* que os alunos deem, não será certamente igual no ensino presencial onde este tipo de comentários e instruções são bastante mais diretivos e incisivos e aí, o professor que avalia, consegue de uma melhor forma perceber quais os alunos que mais dominam a matéria e os que menos dominam. Estes condicionalismos estão presentes neste tipo de ensino e por mais que os professores tentem minimizar as dificuldades e diferenças, dificilmente será como o ensino presencial.

Que professor quero ser?

Um dos temas que mais me despertou interesse em investigar e conhecer mais estava relacionado com a influência da relação pedagógica professor/aluno para um maior comprometimento do aluno com as aulas e, posteriormente, um maior sucesso educativo dos alunos.

Eu defendo que a criação de uma boa relação com os alunos, ou com quem estamos a tentar ensinar, é fundamental para que esse processo aconteça de forma efetiva e eficaz. “As características dos professores e o que fazem na sala de aula é, sem margem para dúvidas, o principal fator extrínseco ao aluno que determina a sua aprendizagem e o seu sucesso” (Lopes & Silva, 2014, p.63). Os mesmos autores, sugerem, então, que as atitudes dos professores são o principal fator extrínseco ao aluno e isso vai ajudar ou não o aluno a aprender e alcançar o sucesso. “...o que os professores fazem e dizem têm um impacto diferencial na aprendizagem” (Taylor, Roehrig, Hensler, Connor, & Schatschneider, 2010) cit in Lopes & Silva, (2014). O que o professor diz pode motivar um aluno, mas desmotivar outro, o que o professor faz “aqui” e resulta pode fazer “ali” e não resultar, por isso, é fundamental esta relação de aproximação individual e a necessidade de fazer com que cada aluno se sinta único, é fundamental esta adequação ao meio e ao tipo de alunos que temos à disposição.

“Os investigadores sugerem que a melhoria das relações entre professores e alunos pode ser um caminho poderoso e menos dispendioso para melhorar o

sucesso dos alunos” (Lopes e Silva, 2011, p.63). Até aqui, não existem dúvidas, o professor é um grande responsável pela melhoria do sucesso educativo dos seus alunos. Mas como deve o professor comportar-se e agir para melhorar a relação com os alunos?

Morgado, J. (2004) cit in Martins, M. (2014, p.3) refere que “as boas práticas em educação e um melhor processo de ensino-aprendizagem, está diretamente dependente da existência de motivações, afetos e relações interpessoais entre os docentes e alunos são cruciais para a criação de um bom clima relacional em sala de aula.” Já Cardoso, (2013, p.21) completa afirmando que o professor deve “(...) estimular, motivar, reconhecer, encorajar a aventurar-se a ir sempre mais além, a olhar alto, e a varrer novos horizontes (...)”

Este comentário corrobora por completo aquilo que a minha experiência no fim deste estágio me diz. Senti que a relação interpessoal criada com cada aluno ao longo do ano fez com que existisse respeito entre ambos pela aula, existindo, por isso, um respeito pela aula.

“...quanto melhor a relação interpessoal do professor com os alunos, melhor será a resolução de tarefas em sala de aula...” (Morgado, J. 2004 cit in Martins, M 2014, p.1) Muitas vezes os professores sentem que têm de relembrar hierarquias aos alunos através do poder que possuem. Ser irredutível, não ser ouvinte, ser autoritário não parecem ser das melhores maneiras de criar a tal relação interpessoal que Martins (2014) refere. Eu experienciei, felizmente, 4 professores diferentes, eu, a minha cooperante, e as minhas duas colegas de estágio, ao longo de todo o ano letivo e cada tinha a sua identidade de docente e esta variedade ajudou-me a construir a minha conceção de professor. Nem tudo o que se fez foi, na minha opinião, correto, contudo essas ações fizeram-me perceber melhor que caminho quero seguir.

Segundo Martins (2014), num estudo feito por Fernandes (2001) onde se procurou investigar o que pensavam os alunos acerca da escola, quando alunos do 3º Ciclo questionados sobre o que mudavam se fossem responsáveis pelo Ministério de Educação, os alunos responderam “que alteravam a forma como os professores mantêm as relações com os alunos, para que estes os

compreendessem e respeitassem, “obrigando-os” a ouvir o que têm a dizer.” Afinal, nós professores damos aulas a quem? Quem são ou devia ser o nosso foco? Os alunos! Então se não os ouvimos, não os deixamos falar, não criamos um laço de relação certamente trará dificuldades ao processo de ensino-aprendizagem. Os alunos têm-se de sentir bem, confortáveis e respeitados. Dou um exemplo, falado até no 1º ano do Mestrado. Se dermos a mesma cadeira a uma criança com 1,35m e a outra com 1,75m para se sentar numa sala de aula durante as 6 horas certamente alguma não se sentirá confortável e predisposta a aprender, causando quer desatenção como desmotivação na criança e, possivelmente, nos restantes alunos da turma. O que eu quero dizer com este exemplo é que é necessário ter o foco do ensino no aluno, e proporcionar todas as condições necessárias para que o aluno, cada aluno se sinta bem nas nossas aulas e com predisposição para aprender.

Pereira (2010, p.1) refere que “vários estudos têm demonstrado que o clima da sala de aula não apoiante, crítico e negativo, tem consequências psicológicas e fisiológicas adversas nos alunos; diminui o seu sucesso académico e aumenta as atitudes negativas em relação ao professor” Conseguimos perceber que, mais uma vez, o professor tem de se assumir responsável pelo que acontece na sua aula, prevenindo e antecipando com as suas atitudes a ocorrência de comportamentos disruptivos e que prejudiquem o clima de ensino da aula.

Percebemos, com base naquilo que há escrito, que o clima da aula também está diretamente relacionado com a capacidade de um professor criar relações interpessoais com os alunos. Basicamente, vimos que é fundamental que os alunos confiem nos professores para que consigam ter sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

Área 2- Participação na escola e Relação com a comunidade

Onda Rosa

O movimento inicialmente conhecido como Outubro Rosa e atualmente como Onda Rosa, nasceu nos Estados Unidos, na década de 1990, para estimular a participação da população no controlo do cancro da mama. A data é celebrada anualmente e a Escola D.Dinis todos os anos dinamizando alguma atividade para registar o momento e relevar a importância do seu significado. Este está relacionado com a promoção da consciencialização sobre a doença e ainda promove a partilha de informações sobre o cancro de mama. A cor rosa é premissa nesta data sensibilizando a população para a temática da prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama.

Na realidade, só no dia 06/10/2020 numa reunião de núcleo de estágio é que descobri esta celebração e a relevância e pertinência que ela tem. Se tinha, anteriormente, ouvido falar dela, nunca me marcou tanto como este ano.

Mas porque realizamos uma atividade deste género? Fiquei a perceber, com este ano de PES que cada professor tem um tema para desenvolver durante o ano referente à Cidadania. Numa reunião no início do ano, mais concretamente no dia 09/09/2020, fiquei a conhecer que primeiramente “existia uma necessidade de reunir os docentes para tratar de assuntos essenciais para a cidadania” e em segundo que essa “reunião servia para atribuir os temas que cada ano de escolaridade e o curso deviam abordar ao longo do ano no que respeita a alguns temas da cidadania.” (Diário de Bordo, Reunião de Cidadania 09/09/2020)

A partir do dia 06/10/2020 começamos a preparar a forma como íamos celebrar esta data. Decidimos então usar as aulas de Ginástica Aeróbica e de Step para treinar uma coreografia que seria usada comumente com toda a comunidade escolar que aderisse a esta iniciativa. A primeira vez que a coreografia foi treinada foi no dia 14/10/2020, inicialmente com o uso de Step e, a posteriori, sem o uso de step para a componente de Aeróbica. A partir daí mais duas aulas foram destinadas para o treino da coreografia, uma de Step e outra de Ginástica Aeróbica.

No dia 23/10/2020 dia da apresentação, (...) foram distribuídos, inicialmente, laços cor-de-rosa para utilizar na coreografia (...) (Diário de Bordo, 23/10/2020) Na gravação da rotina tivemos em conta o distanciamento exigido para o cumprimento das normas impostas pela DGS e contamos com o professor de multimédia para ser o responsável pela gravação.

Até nós, professores, tivemos o nosso tempo de ensaio e de apresentação final que foi transportado para uma edição final do vídeo com todos os excertos das apresentações de todos os alunos e turmas que aderiram.

Por curiosidade, existe um link que é possível aceder para ver o vídeo final para celebrar esta data. <https://www.youtube.com/watch?v=Si34w-9AyEk>

Desporto Escolar

Na primeira reunião que tive com a professora Manuela, no dia 01/09/2021, fiquei a saber que teria envolvido no Desporto Escolar e que normalmente era de Natação. Devido às questões relacionadas com a pandemia, era incerto o seu início e os moldes do mesmo.

No dia 14/09/2020 depois de uma reunião de Departamento, fiquei a conhecer que após a atribuição dos horários às turmas, era possível definir o melhor horário para o Desporto Escolar.

Mais tarde, dia 27/10/2020, numa reunião de núcleo de estágio “Ficamos a conhecer mais pormenorizadamente os horários e procedimentos que iriam existir, sabendo que à Quarta-feira era das 15h00 até às 16h10 e Quinta-feira 11h20 até as 13h00 sempre o Ginásio de Santo Tirso.”

Dia 28 e 29 de Outubro realizamos uma sessão de esclarecimento aos alunos que tinham dúvidas e que queriam ingressar no desporto escolar. “Na reunião a professora informou os alunos que ainda não se ia dar início ao desporto escolar, contudo era importante que quando comesse os alunos tivessem as autorizações dos encarregados de educação e uma serie de material e comportamentos que devem ser adotados nas aulas de natação. Os alunos

foram questionando aquilo que tinham dúvidas e a professora Manuela foi respondendo para que essas dúvidas fossem dissipadas.”

No dia 13/01/2021, tivemos então o aval para ser iniciado o desporto escolar de natação, e para isso, movemos os 3 estudantes estagiários, e 2 professoras. Os 5 responsáveis tinham a cargo perto de 20 alunos. Os alunos mostraram-se ansiosos pelo 1º contacto com o desporto escolar deste ano letivo.

No dia seguinte, 14/01/2021, existiu a 2ª sessão de desporto escolar prático na qual só a colega Francisca é que foi, devido ao roulement desenhado por nós, para estas sessões. Além disso, o número de alunos à quinta-feira era bem inferior.

Apesar de o bom ritmo apresentado, na semana seguinte já não foi possível continuar com as aulas presenciais de Natação pois voltamos a ter um confinamento e por isso foi importante mudar a forma de ver o desporto escolar, por isso, no dia 16/02/2021, numa reunião de núcleo de estágio definimos que “a ideia (do desporto escolar online) passa por manter e alimentar o interesse dos alunos na natação e ainda conseguir com que os alunos aumentem o conhecimento sobre a modalidade desportiva. Uma das formas passa por apresentar vídeos demonstrativos quer dos movimentos, quer de alguns assuntos positivos para o desenvolvimento cultural do aluno.” (Diário de Bordo, Reunião Núcleo de Estágio – 16/02/2021)

Além disso, interessava manter os alunos ativos nesta altura.

No dia 03/03/2021 deu-se início à primeira sessão de Desporto Escolar online.

“A Professora Manuela tomou conta desta primeira sessão e o objetivo passou por perceber quais as condições que os alunos dispunham para a prática de alguma atividade física na sessão que nós prevemos dar. De uma forma geral os alunos mostraram-se disponíveis e ansiosos apesar de não perceberem realmente o que vai ser feito, mas com o tempo eles vão perceber e gostar. Os alunos foram participativos gerando uma boa fluidez na aula.” (Diário de Bordo, Desporto Escolar – 03/03/2021)

A partir daí todas as Quartas-feiras e todas as quintas-feiras até dia 09/06/2021 foram de Desporto Escolar (DE) por via online. Nessas aulas o que apelávamos e proporcionávamos eram momentos de atividade física aos alunos por acumulação de tempo inativo em altura de maior confinamento. Durante as sessões de Desporto escolar a nossa dinâmica era “(...) projetar vídeos para os alunos realizarem atividade física tão fundamental nesta fase de maior sedentarismo.” (Diário de Bordo, Desporto Escolar)

A partir de dia 09/06/2021 e já depois de darmos por encerrado os módulos, voltamos à prática no desporto escolar de Natação. Quisemos distribuir os dias em que nós íamos. No primeiro dia foi a colega Francisca

No dia 29/06/2021 dei, juntamente com a professora Manuela, a professora cooperante, uma sessão de desporto escolar, prática, nas piscinas. Foi uma sensação de pena que tive, pois senti que tanto eu como os alunos iriam gostar de praticar natação em água, mas antes não tinha sido permitido. Nessa sessão, fiquei com poucos alunos de nível de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e por isso senti facilidade na gestão, disciplina, instrução e clima da aula, além disso os alunos foram cooperativos o que facilitou.

O desporto escolar foi mais um momento de aprendizagem e mais um momento de constante adaptação para o professor anfíbio que tanto menciono neste relatório. Desde aulas online, a aulas sem datas para planear, a aulas presenciais, a número de alunos incertos, tudo aconteceu e mais uma vez os professores tiveram sempre que se adaptar. É esta a nossa vida e é aqui que eu quero estar e pertencer.

Área 3- Desenvolvimento Profissional

Resumo

O presente estudo teve por objetivo analisar o impacto da pandemia e as adaptações impostas nas aulas presenciais de Educação Física. A amostra foi constituída por 11 professores de educação física, de várias escolas do norte do país, que lecionam 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário. Para recolha de dados foi utilizado como instrumento um questionário elaborado pelo núcleo de estágio, composto por 4 questões de resposta aberta. Os resultados apontaram para alterações ao nível do planeamento das aulas e dos exercícios, do planeamento curricular e programático, carências na gestão dos espaços, tempo de aula, recursos materiais e humanos, constrangimentos devido à necessidade de cumprimento dos planos de contingência e das normas da DGS e constrangimentos no que toca à consumação das modalidades desportivas. Os resultados também indicaram que alguns professores não têm conhecimento de alterações nos planeamentos curriculares e das aulas e sentiram as avaliações condicionadas.

Palavras-Chave: Educação Física, Covid-19, Planeamento, Aulas presencial.

Abstract

This study aimed to analyze the impact of the pandemic and the adaptations imposed in physical education classrooms. The sample consisted of 11 physical education teachers from various schools in the north of the country, who teach 2nd cycle, 3rd cycle and secondary education. For data collection, a questionnaire prepared by the internship nucleus was used as an instrument, consisting of 4 open-answer questions. The results pointed to changes in the planning of classes and exercises, curricular and programmatic planning, deficiencies in the management of spaces, class time, material and human resources, constraints due to the need to comply with contingency plans and DGS standards and constraints regarding the consummation of sports. The results also indicated that some teachers are not aware of changes in curriculum and class planning and felt the assessments were conditioned.

Keywords: Physical Education, Covid-19, Planning, Classroom Classes.

Introdução

No âmbito da dissertação do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto construímos um questionário que visou avaliar o impacto da pandemia na realização prática das aulas de Educação Física na perspetiva dos professores.

A pandemia de Covid-19 tem gerado impactos em diversas dimensões da vida. Este estudo parte da perspetiva de docentes de Educação Física para analisar impactos percecionados, particularmente na realização de aulas práticas de EF desde o ensino básico até ao ensino secundário, permitindo uma visão alargada do que se passou em termos de ensino presencial em Portugal no primeiro e no segundo confinamento. Para a implementação do estudo, aplicou-se um inquérito online.

A Educação Física (EF) é a única disciplina prática capaz de promover diretamente a saúde com o ensino de várias modalidades desportivas, incentivando os alunos a adotar estilos de vida ativos e saudáveis. Contribui também para o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e social dos alunos, promovendo o sucesso e rendimento escolar (Marques & Catunda, 2015). Ensinar EF na escola é um trabalho de extrema complexidade, dependendo diretamente das condições disponíveis. É fundamental que o professor entenda o tipo de alunos que englobam a turma e de que modo pode potenciar a sua aprendizagem, qual o conteúdo a ser instruído e que estratégias adotar, entre outras responsabilidades inerentes à disciplina (Ward et al., 2014).

Com o aparecimento da pandemia, a relação professor-aluno foi alterada, criando um espaço entre ambos devido a todos os planos de contingência e normas da Direção Geral da Saúde (DGS). Este afastamento afeta a relação causa-efeito entre professor e aluno, relação que, segundo Mesquita (2018) se manifesta numa influência mútua, onde as decisões do professor face ao modelo de ensino a aplicar, as situações de aprendizagem eleitas, o tipo de instrução utilizado e a qualidade da demonstração influenciam a resposta motora do aluno nas aulas. Deste modo, achámos pertinente estudar de que modo a pandemia

poderá ter influenciado ou prejudicado o normal funcionamento das aulas de educação física.

Uma das grandes preocupações dos professores de educação física sempre se prendeu com a otimização do tempo de aula e em potencializar ao máximo o tempo potencial de aprendizagem dos alunos. Na era Pré-covid, o professor procurava minimizar o tempo utilizado na transmissão de informação acerca dos conteúdos a abordar. Atualmente, a preocupação é outra. O professor viu reduzido o seu tempo de aula, devido a processos de desinfecção e focou-se no cumprimento dos planos de contingência, garantindo a segurança dos seus alunos.

O presente estudo focou com maior interesse, as questões do planeamento e organização da aula e dos exercícios, do planeamento curricular, modular ou programático, da gestão de espaço, tempo, recursos materiais e humanos, do cumprimento do plano de contingências e normas da DGS, dos constrangimentos das modalidades desportivas e das avaliações condicionadas.

O objetivo geral do presente estudo é analisar o impacto da pandemia e as adaptações impostas nas aulas presenciais de Educação Física.

Objetivos

O objetivo geral do presente estudo é analisar o impacto da pandemia e as adaptações impostas nas aulas presenciais de Educação Física. Como objetivos específicos pretendemos investigar quais as principais diferenças sentidas na lecionação das aulas práticas e presenciais de educação física em contexto de pandemia, entender os principais constrangimentos observados no planeamento curricular e das aulas, assim como as dificuldades observadas a nível de recursos disponíveis e conhecer as novas rotinas implementadas durante as aulas de Educação Física.

Metodologia

Cientes da relevância da escolha do tipo de estudo e da combinação de diferentes questões que melhor respondam aos objetivos do mesmo, para a

obtenção de sucesso na realização da pesquisa, o vigente estudo assenta numa estrutura em tudo semelhante a um estudo qualitativo, onde se pretende analisar a perspetiva de professores de EF acerca do impacto da pandemia na realização prática das aulas.

Entre os docentes questionados acerca da disponibilidade para participar no estudo, aqueles cuja resposta foi afirmativa foi enviado um Formulário via *Google Forms*, contendo os tópicos de interesse para o estudo.

A amostra é constituída por 11 docentes com idades compreendidas entre os 32 anos e 59 anos, apresentando no mínimo 4 anos de serviço e um máximo de 36 anos de serviço, sendo o grupo de professores bastante heterogéneo, com locais de lecionação dispersos, nomeadamente no distrito de Braga, do Porto e Lisboa. No que concerne aos ciclos de ensino, os docentes lecionavam no 2º e 3º Ciclos e no Secundário, lecionavam tanto no ensino regular como no ensino profissional, bem como em escolas públicas ou privadas. Deste modo, conseguimos obter uma visão mais abrangente acerca do impacto da pandemia na lecionação prática das aulas de EF.

Para a recolha da informação, foi aplicado um inquérito (pelo *Google Forms*) desenvolvido pelo NE, com X questões de resposta aberta sobre os constrangimentos na lecionação prática de EF.

Para o tratamento dos dados, estabelecerem parâmetros que foram comparados, à *posteriori* e analisados, de modo a categorizar as respostas.

Consequentemente, foram obtidos os seguintes temas:

- Planeamento e organização da aula e de exercícios;
- Planeamento Curricular/Modular/ Programático;
- Gestão de Espaço, Tempo, Recursos Materiais e Humanos;
- Cumprimento do plano de contingências e normas da DGS;
- Constrangimentos das modalidades desportivas;
- Avaliações Condicionadas;

Para a realização deste estudo, optamos por considerar como variáveis analisadas, para além do contexto escolar (público ou privado), alguns aspetos como os anos de serviço, a escola atual de lecionação, o ciclo de ensino, a modalidade de ensino e as disciplinas lecionadas em contexto pandémico.

Apresentação e Discussão dos Resultados

As respostas dos professores inquiridos, foram analisadas no seu conteúdo e discutidas entre três elementos, e através delas surgiram os temas a considerar para a discussão dos resultados. Enquanto núcleo debatemos e reparamos que seria benéfico realizar dessa forma, por isso, ao invés de explorar as perguntas, decidimos explorar as respostas e a sua análise fariam emergir os temas relativos aos objetivos do estudo. Foi nossa intenção aceder a diferentes perspetivas, perguntasse a análise de conteúdo foi relevante para perceber quais os temas mais citados e quais os impactos da pandemia percebidos pelos professores.

Planeamento e organização da aula e de exercícios

Quando verificamos que os professores mencionavam constantemente que tinham de ter atenção ao distanciamento físico na elaboração dos planos de aulas (8 menções), percebemos que o planeamento de aulas e de exercícios teria de constituir um tema. De uma forma geral referiam apenas isso, que existiam condicionalismos uma vez que existia restrições no contacto físico e distanciamento, mas, em relação ao planeamento, por 2 vezes, os professores referiram que os exercícios e as aulas eram realizados com uma menor intensidade, para que os alunos não suassem e não existisse a necessidade de tomar banho e utilizar o balneário por muito tempo. Além destes impactos verificados ao nível do planeamento, os professores referiram ainda que a motivação para as aulas, fruto da pouca diversidade, diminuiu, resultado das, também mencionadas, normas impostas pela Direção Geral de Saúde (DGS), que também condicionava a ação do professor não podendo realizar o toque cinestésico, tão útil para a correção de posturas. Outro assunto que verificamos passa pela obrigação de aulas de cariz apenas teórico, removendo a componente prática de uma disciplina que é na sua essência de cariz prático.

Percebemos a existência de vários condicionalismos nos planeamentos ao nível micro (ver gráfico 10).

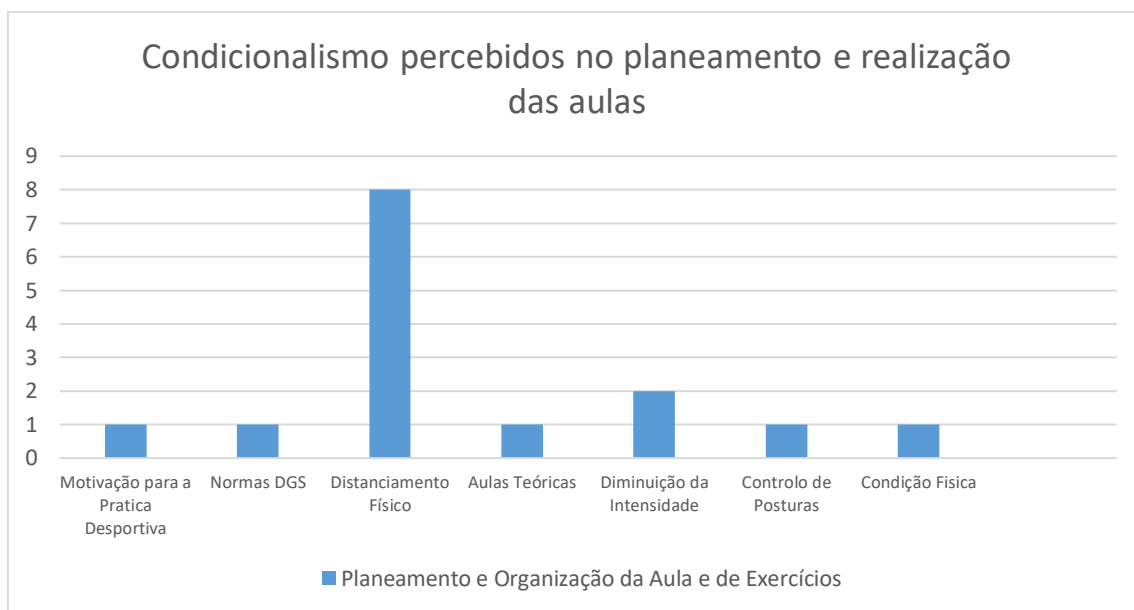


Gráfico 10 – Condicionalismos percebidos relativos ao Planeamento e Organização da Aula e de Exercícios

Planeamento Curricular/Modular/ Programático

Passando agora para um nível mais meso e macro, analisamos de que forma a pandemia teve impacto nos planeamentos do programa, unidade temática (UT) ou modulo.

Aqui verificamos três tópicos mencionados. Em 4 ocasiões os professores referiram que tiveram de fazer uma alteração ao programa e deram exemplos como a retirada da UT de Ginástica, de Salto em Altura e, ainda, de forma direta, os professores referiram que “o programa foi alterado dado as restrições que o plano de contingência assim previa”.

Um outro tópico a destacar em relação a este tema está relacionado com a menção à alteração das planificações, com 3 professores a referir que os constantes constrangimentos levaram a uma “alteração das planificações iniciais” e ainda a referir que “a principal dificuldade foi o ter de se planificar de novo”.

Ainda dentro deste tema, alguns professores relataram que a pandemia não trouxe nenhuma alteração do ponto de vista do planeamento meso ou macro, garantindo o cumprimento do programa e planificação inicial (ver gráfico 11).

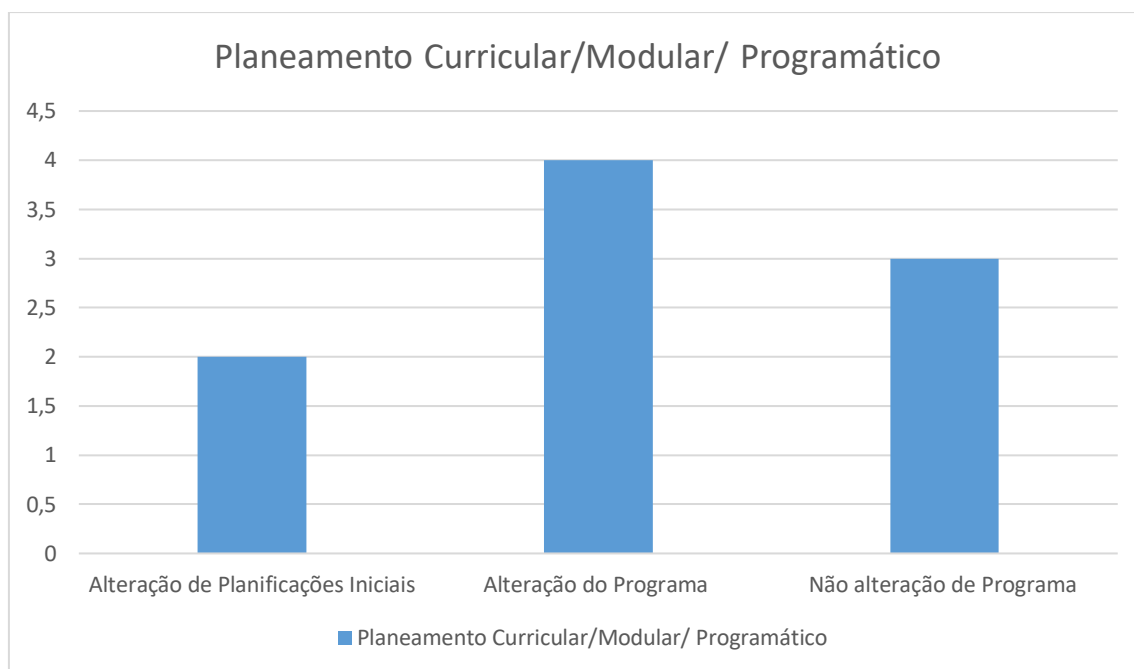


Gráfico 11 - Planeamento Curricular/Modular/ Programático

Gestão de Recursos Humanos, Espaciais, Materiais e Temporais

No que diz respeito à Gestão dos Recursos Humanos, Espaciais, Materiais e Temporais, decidimos, naturalmente perceber de que forma é que a pandemia interferiu com a gestão nestas 4 dimensões.

Percebemos desde logo que a gestão de recursos espaciais foi a que foi mais vezes mencionado e em diversos momentos (18 menções). Os inquiridos referiram várias vezes que a organização da utilização de balneários era uma preocupação constante, além disso referiram que os campos eram divididos com barreiras físicas. Uma das preocupações várias vezes mencionada passou pela criação de circuitos de entrada e saída dos balneários e das instalações desportivas de modo a evitar o contacto físico. Por fim, e algo que também merece destaque, é a referência à utilidade de preferência de aulas no exterior,

ou então se no interior o espaço seria ventilado através da abertura das portas de emergência.

No que diz respeito à gestão de recursos materiais, que foi 14 vezes mencionada, os professores referem constantemente que a limpeza, quer dos espaços quer dos materiais, esteve presente como uma das principais premissas quer durante a aula quer durante o ano letivo, percebendo assim o impacto causada numa preocupação como a higienização que até então não era tão valorizada como foi neste último ano letivo. Por outro lado, outros professores referem que, atendendo à necessidade de constante desinfecção, optaram por não utilizar certos materiais sob pena de se danificarem e perderem a sua qualidade.

Já em relação à gestão de recursos humanos, foram 11 as vezes que mencionaram o impacto da pandemia nesta gestão. A mais mencionada prende-se com a dificuldade de conseguir garantir sempre a distância física exigida, considerando até que foi a principal dificuldade na gestão da aula. Uma forma usada para garantir a segurança dentro da escola passou pelas aulas em contexto “bolha”, ou seja, aulas em que só participava uma turma ou os grupos eram sempre os mesmos, restringindo o contacto a determinados alunos. Um outro aspeto muito referido foi o aumento de pessoal não docente nos espaços estratégicos com funções também elas estratégicas e bem definidas. Muitos deles referem o reforço de funcionários nas zonas desportivas, algo que noutro contexto era difícil acontecer.

Por fim, mas dentro da gestão, aparece a gestão de recursos temporais que foi 9 vezes mencionada pelos inquiridos. Em relação a isso, os professores referem inúmeras vezes que foi necessária uma revisão relativamente aos horários para permitir alterações e adequações na ocupação dos balneários criando um desfasamento dos horários tendo em vista a ocupação racional dos balneários. Além disso, os professores referem uma mudança na forma como lecionavam as aulas, entre teóricas de 45 minutos e práticas de 90 minutos, por considerarem que em 45 minutos não teriam, face aos constrangimentos, grande rentabilidade (ver gráfico 12).

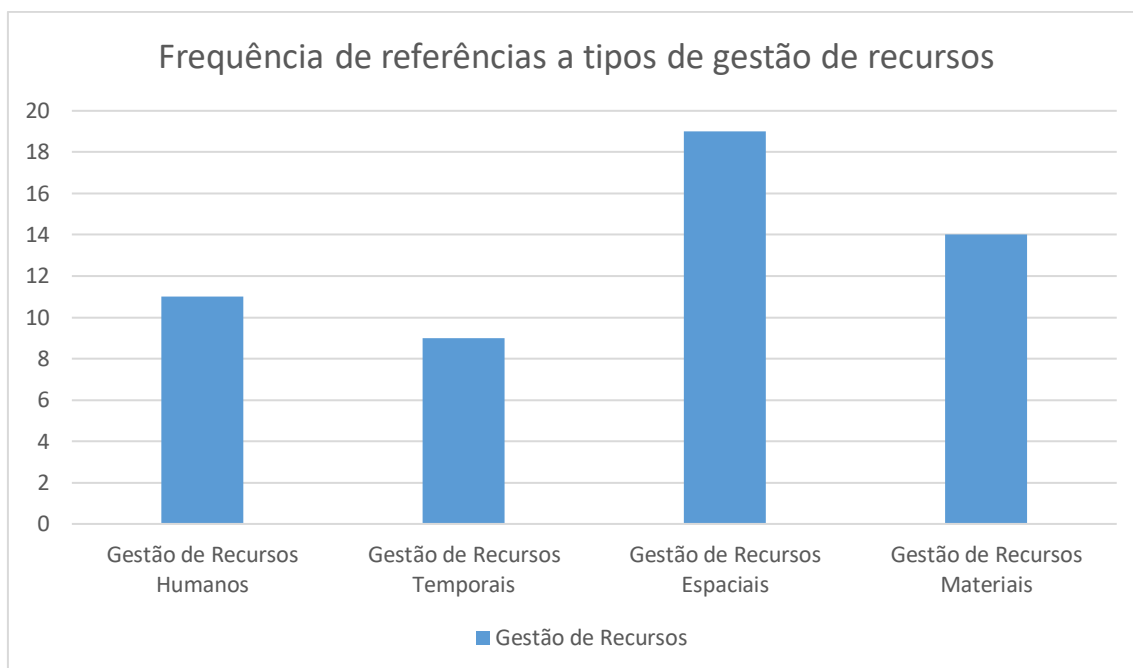


Gráfico 12 – Frequência do tipo de gestão de recursos referenciados por professores

Cumprimento do plano de contingências e normas da DGS

Numa tentativa de perceber quais as grandes sensações dos professores relativamente ao impacto da pandemia reunimos aqueles que foram os constrangimentos mais sentidos por eles. Conseguimos agrupar em 5 grandes grupos: Restrição no uso de balneários, normas impostas pela DGS, higienização, distanciamento físico e regras de circulação.

Aquilo que os professores mais tiveram cuidado foi relativamente aos cumprimentos das normas impostas pela DGS adequando regras de funcionamento a toda a sua atividade. O distanciamento físico foi mais um aspeto destacado pelos inquiridos e que mereceu atenção constante até na promoção de modalidades que não privilegiassem o contacto físico, contudo eles assumem que nem sempre foi fácil garantir tal segurança.

O uso dos balneários com cuidados, a higienização de materiais, de espaços e de pessoas e a criação de regras de circulação foram outros destaques que podemos retirar na análise das respostas por parte dos professores (ver gráfico 13).

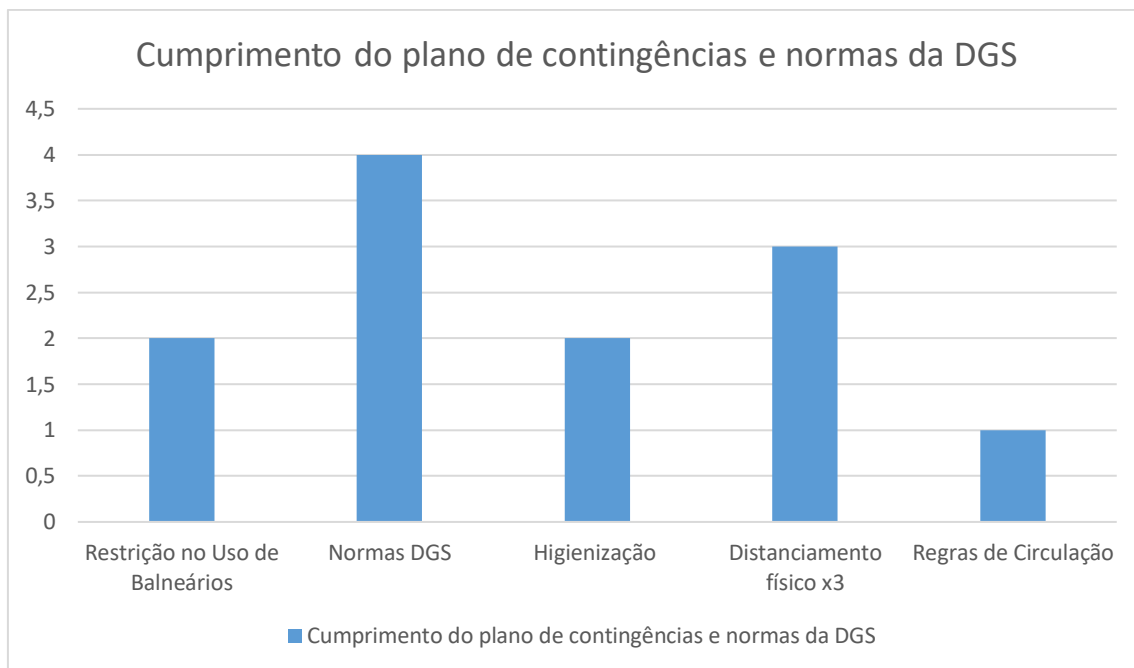


Gráfico 13 - Cumprimento do plano de contingências e normas da DGS

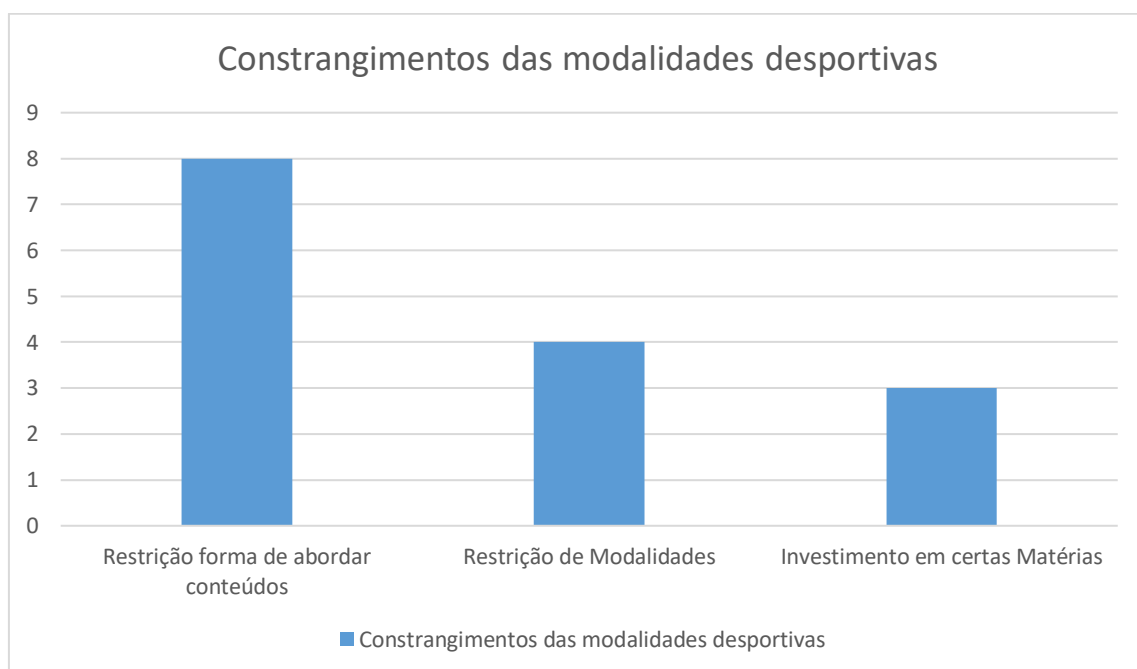
Constrangimentos das modalidades desportivas

Passando agora para a 5ª categoria onde abordamos os constrangimentos das modalidades desportivas, reparamos que esta se dividia em 3 grupos: Restrição na forma como os professores abordavam as aulas, as impossibilidades de realizar certas modalidades e ainda o investimento em determinadas matérias.

Em relação à restrição na forma como os professores abordavam os conteúdos, esta foi mencionada em 8 momentos e essencialmente traduz-se pela forma como os professores tiveram de contornar as normas da DGS para lecionar os conteúdos (ver gráfico 14). Os professores optaram, em alguns casos, lecionar apenas os gestos técnicos das modalidades de forma individual evitando assim o contacto, e até mesmo evitando o jogo formal fundamental no ensino das modalidades. Em alguns casos os professores fizeram jogos reduzidos, apesar do contacto previsto, este já não era tão diverso pois se resumia a um número de alunos mais reduzido. Existe um exemplo de ginástica de aparelhos e ginástica de solo que teve impedimentos no uso do material e teve de existir uma adaptação por parte dos professores.

Já a impossibilidade verificada de lecionar certas matérias temos o exemplo dos desportos de combate que foram excluídos do programa. Uma outra matéria excluída passa pela natação o que na visão dos docentes tem um efeito negativo nos alunos, pois alguns deles apenas na escola tem acesso   prática desta modalidade.

Por fim, alguns docentes referem que a pandemia fez com que investissem mais tempo na lecciona o de certos conteúdos como dança, fitness, modalidades individuais e trabalho de condi o física. Isto, atendendo a todas as normas impostas era previsível pois este tipo de matérias consegue, de certa forma respeitar as diretrizes pedidas.



Gráfico 14 - Constrangimentos das modalidades desportivas

Avalia es

Por fim, reparamos que em dois momentos foram mencionadas as dificuldades sentidas nos momentos de avalia o, condicionados por uma serie de fatores.

Reparamos que teve de existir constante mudança nos momentos de avalia o, no tempo que tinham para serem lecionadas as unidades didáticas e até na forma e nos parâmetros em que as avalia es iriam ocorrer.

Era algo expectável face a toda imprevisibilidade e normas em vigor, por isso, é totalmente compreensível que a pandemia tenha criado um impacto na forma de avaliação dos alunos.

Conclusão

As perspetivas dos vários professores foram bastante distintas, mas coincidentes em alguns temas. Quanto ao planeamento e organização da aula e de exercícios foi notório que grande parte dos professores sentiu um constrangimento face ao distanciamento físico entre os alunos e as implicações que este teve na escolha dos exercícios e sua organização.

No planeamento curricular/modular/programático, a alteração do programa foi constantemente referida, no entanto alguns professores referiram que o planeamento não foi alterado, ou que não tinham conhecimento de alterações.

Na gestão de recurso, a gestão dos espaços foi constantemente referida, de acordo com a necessidade de espaços mais amplos ou exteriores para garantir a segurança dos alunos.

Quanto ao cumprimento do plano de contingências da escola e das normas da DGS, todos os professores mostraram-se cumpridores e extremamente preocupados com a segurança dos seus alunos.

Devido a todas as alterações causadas pela Covid-19, foram observados alguns constrangimentos em algumas modalidades desportivas. Os professores relataram constrangimentos na forma como abordaram determinadas modalidades, onde foi necessário privilegiar o trabalho individual dos alunos.

As avaliações foram destacadas apenas duas vezes, mostrando constrangimentos no momento de avaliação.

Em suma, é preciso entender como a pandemia teve impacto não só no dia a dia da humanidade com restrições em diversos setores de economia, na saúde da população, mas também na educação e, em particular, nas aulas de Educação Física. É inegável que os professores de educação física tiveram, tal como todos os restantes profissionais, de se reinventarem, inovarem, adaptarem e sobretudo motivarem-se e saberem motivar. Foi um desafio de enorme exigência e este estudo pretendeu reunir informação indispensável para o

trabalho em condições complicadas para a lecionação de uma disciplina tão prática como é a educação física.

Referências Bibliográficas

Marques, A., & Catunda, R. (2015). Educação Física no currículo escolar: Para que serve? Que opções existem? O que queremos escolher? FIEP BULLETIN, 85.

Mesquita, I. (2018). Didática Geral do Desporto - Fatores de eficácia da aula [Documento PowerPoint]. FADEUP.

Ward, P., Kim, I., Ko, B., & Li, W. (2014). Effects of improving teachers' content knowledge on teaching and student learning in Physical Education. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1-10.

Conclusão

Chega assim ao fim a maior aventura da minha vida até ao momento, um longo ano de PES associada a um exigente relatório de estágio, mas é impossível resumir esta PES e este relatório apenas a este ano, pois tudo começou naquele 5º ano de escolaridade, no momento em que me senti responsável pela escolha de alunos para um torneio na Escola Professor Napoleão de Sousa Marques, tudo, a partir daí, teve um significado, um objetivo e uma direção que acabo agora por atingir. De lá à Escola D.Dinis, passando pela Secundária da Trofa, Escola Superior de Educação e Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Foram horas, dias, semanas, meses, anos de aprendizagens constantes e trabalho exigente. É um culminar de uma etapa que tanto ansiava e que fico orgulhoso pela minha prestação ao longo dos tempos.

Estes dois últimos anos, totalmente marcados pela presença de uma pandemia e de uma constante adaptação, quer enquanto estudante como enquanto estudante estagiário, são motivos de orgulho pela superação, resiliência e vontade de ser melhor que me acompanharam. Dois anos onde muito mudou na minha vida, não só na componente académica, mas como extraescola pois deixei de ser treinador momentaneamente devido à pandemia e investi numa área que nunca sonhei trabalhar. Aceitei ser Coordenador de um Departamento de Futebol de Formação, onde sou responsável pela criação de um projeto de formação que muito me orgulha, com uma visão orientada para a cidadania e os três níveis de saber - o saber estar, saber ser e saber fazer - princípios que adquiri ao longo de todo o meu percurso académico e com clara aplicação neste último ano, ano da Prática de Ensino Supervisionado.

Não podia deixar de mencionar aqui, em jeito de conclusão, o apoio que tive da minha Cooperante, orientadora e das duas colegas de núcleo. Escrevo agora para elas para referir que nós lutamos, nós discutimos, mas mantivemo-nos sempre como um ombro amigo de cada um, e esta menção aqui não é por acaso, foi um ano de real trabalho em equipa. Se calhar, muitos acham que trabalhar em equipa é evidente num trabalho de grupo, mas eu percebi que trabalho em

equipa é muito mais que contruir jogadas no futebol e marcar um golo, fazer um trabalho escolar..., o verdadeiro trabalho em equipa foi o que nós fizemos durante todo o ano. Ganho 2 pessoas que sei que posso contar para o que for preciso e que, tal como eu, aprenderam, enriqueceram e tornaram-se ainda melhores do que aquilo que já eram efetivamente.

Terminado este percurso, sinto que o passei com distinção e que neste momento estou ainda mais preparado para iniciar a minha prática profissional enquanto docente considerando-me uma pessoa capaz, humilde e trabalhadora, mas sempre com muito para aprender porque, tal como diz Armanda (s/d) "Na vida nunca paramos de aprender, até mesmo quando envelhecemos aprendemos algo, somos eternos alunos e a vida é a nossa maestra."

Terminada esta etapa, revejo-me a trabalhar afincadamente no meu projeto de futebol e no projeto de fitness. Quero estar ligado à educação física e por isso espero ter a oportunidade de poder trabalhar em Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC). Independentemente de o conseguir, quero envolver-me sempre na área em que me formei, em desporto e na sua promoção. Quero elevar os princípios que adquiri e fazê-los ganhar sentido. Estou extremamente ansioso por este novo episódio da minha vida e agradeço a todos os que estiveram, até então, na criação e formação de um cidadão futuro professor com qualidade de anfíbio.

Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (1996). Formação Reflexiva De Professores: Estratégias De Supervisão. Porto: Porto Editora.

Anqep. (2020). Referencial De Formação - Técnico/A De Desporto [Ebook] (P.3, 30,

Antunes, C. (2007). Relações Interpessoais E A Autoestima: A Sala De Aula Como Espaço Do Crescimento Integral. 5. Petrópolis: Vozes

Arends, R. I. (2008). Aprender A Ensinar (7ª Ed.). Boston: Mcgraw-Hill

Azevedo, M., Portela, A., Graça, A., & Ávila-Carvalho, L. (2014). Compreensão Da Reflexão Na Formação De Professores. In P. Queirós, P. Batista & R. Rolim (Eds.), Formação Inicial De Professores : Reflexão E Investigação Da Prática Profissional (Pp. 65). Porto: Editora Fadeup.

Bento, J. (2003). Planeamento E Avaliação Em Educação Física. (P.67, 78) Livros Horizonte. 3ª Edição.

Bento, J. O. (1998). Planeamento E Avaliação Em Educação Física (2ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte

Cardoso, J. R. (2013). O Professor Do Futuro. (P.21) Lisboa: Guerra E Paz, Editores, S.A

Castelo, J. Et Al. (1996). Metodologia Do Treino Desportivo. Edições Fmh. Lisboa.

Castro Mendes, J. (2020). É Preciso Falar De Ensino Em Tempos De Pandemia. Publico. Retrieved From <https://www.publico.pt/2020/06/13/Opiniao/Noticia/Preciso-Falar-Ensino-Tempos-Pandemia-1920442>

Cef. (2011). Curso Atividade De Grupo Cef - Módulo Localizada [Ebook].

D.Dinis. (2017). Cursos Profissionais - Oferta Formativa [Image]. Retrieved From [Http://www.aeddinis-st.org/joomla/media/attachments/2021/01/29/Desd_Desp1.Pdf](http://www.aeddinis-st.org/joomla/media/attachments/2021/01/29/Desd_Desp1.Pdf).

D.Dinis. (2020). Implementação De Sistemas De Garantia De Qualidade Para A Educação E Formação Profissionais [Ebook] (Pp. 8-9). Santo Tirso. Retrieved From Http://Www.Aeddinis-St.Org/Joomla/Images/Ano_Letivo_2020_2021/Eqavet/Eqavet_Doc_Base_Aed_Dinis_2020.Pdf

Fadeup (2016). Regulamento Da Unidade Curricular Estágio Profissional Do Ciclo De Estudos Conducente Ao Grau De Mestre Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básicos E Secundário Da Faculdade De Desporto Da Universidade Do Porto [Ebook] (P.2, 4-5). Porto.

Januário, C. (1996). Do Pensamento Do Professor À Sala De Aula. Coimbra: Almedina.

Junior, V. (2010). Rever, Pensar E (Re)Significar: A Importância Da Reflexão Sobre A Prática Na Profissão Docente [Ebook] (P. 581). Universidade De Santo Amaro, São Paulo, Sp, Brasil. Retrieved From <Http://Scielo.Br/J/Rbem/A/Sm7mj6hrk5bjkjlzqrhqv6q/?Lang=Pt&Format=Pdf>

Lopes, José, Silva, Helena Santos, (2011) O Professor Faz A Diferença. (P.63) Lidel, Lisboa;

Mahoney, A. A., & Almeida, L. R. (2004). Afetividade E Processo Ensino-Aprendizagem: Contribuições De Henri Wallon. Anais Da Xxvii Reunião Anual Da Anped. Caxambu, Mg.

Martins, M. (2014). Clima De Sala De Aula: Percepções Dos Alunos Do 3º Ciclo Em Relação Às Disciplinas De Português E Educação Física [Ebook] (P. 3). Retrieved From <Http://Repositorio.Ispa.Pt/Bitstream/10400.12/3810/1/21948.Pdf>

Matos, M. (2010). Diferenciação Curricular: Uma Abordagem Às Práticas De Intervenção Educativa No 2º Ciclo Do Ensino Básico (Tese De Doutoramento Não Publicada). Universidade Técnica De Lisboa, Cruz Quebrada

Metzler, M. W. (2011). Instructional Models For Physical Education (3rd Ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway Publishers.

Pacheco, José A. (1995). O Pensamento E A Acção Do Professor. Porto: Porto Editora

Pereira, J. (2010). Como Promover Um Clima Positivo De Sala De Aula: Um Contributo Para A Prevenção Da Indisciplina [Ebook] (P. 1). Retrieved From <https://www.esad.edu.pt/images/docs/ca7/comopromoverumclimapositivodealadeaula.pdf>

Rama, L. (2016). Teoria E Metodologia Do Treino - Modalidades Individuais [Ebook] (P. 14, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 33, 99). Retrieved From https://lpdf.gov.pt/documents/20123/123319/Graui_07a_Metodologia_Individ.Pdf/Ecd740ee-0759-35b4-D97f-C62b46959ecb?T=1574941438827

Rink, J. (1993). Teaching Physical Education For Learning. Second Edition. Mosby-Year Book, Inc.

Shulman, Lee S. Knowledge And Teaching: Foundations Of The New Reform. Harvard Educational Review, Cambridge, V. 57, P. 15, 1987.

Siedentop, D. E Tannehill, D. (2000). Developing Teaching Skills In Physical Education (4^a Ed.). Mountain View, California: Mayfield Publishing

Silva, H., & Lopes, J. (2014). O Professor Faz A Diferença No Desempenho Escolar Dos Seus Alunos O Que Nos Diz A Investigação Educativa. Retrieved From <http://edupsi.utad.pt/index.php/component/content/article/79-Revista2/88-O-Professor-Faz-A-Diferenca-No-Desempenho-Escolar-Dos-Seus-Alunos-O-Que-Nos-Diz-A-Investigacao-Educativa#Ftn1>

Tsangaridou, N., & O'sullivan, M. (1994). Using Pedagogical Reflective Strategies To Enhance Reflection Among Preservice Physical Education Teachers. Journal Of Teaching In Physical Education.

Vickers, J. (1990). Instructional Design For Teaching Physical Activities. A Knowledge Structures Approach. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Anexos

Anexo 1 – Ficha Autoavaliação 1º Período



Ficha de Autoavaliação 1.º Período

Faz uma autorreflexão sobre o teu desempenho este período. Responde com seriedade ao questionário.

***Obrigatório**

Email *

A sua resposta

Disciplina *

A sua resposta

Nome *

A sua resposta

Turma

A sua resposta

Número *

Seleccionar ▼

ATITUDES
RESPONSABILIDADE E AUTONOMIA

Pontualidade *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

Assiduidade *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

Capacidade de auto e hetero avaliação *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

PARTICIPAÇÃO E COLABORAÇÃO

Atenção nas aulas *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

Participação adequada *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

Respeito pela diferença *

☐ Fraco

☐ Não Satisfaz

☐ Satisfaz

☐ Bom

☐ Muito Bom

Avalia as tuas Atitudes numa escala de 1 a 200 *

A sua resposta

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES

Escreve as classificações obtidas em todos os instrumentos de avaliação realizados este período. *

A sua resposta

Contribuição para a concretização das tarefas comuns *

- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

Cumprimento das normas, tarefas e prazos propostos *

- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

Cooperação *

- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

Material para a aula *

- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

RESPEITO PELA DIFERENÇA E PELO OUTRO

Empenho no processo de aprendizagem *

- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

Respeito pela opinião e pelas ações dos outros *

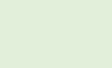
- ☐ Fraco
- ☐ Não Satisfaz
- ☐ Satisfaz
- ☐ Bom
- ☐ Muito Bom

Após esta reflexão assinala a classificação em que se encontra o teu aproveitamento global. *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20

Muito obrigado(a).

Anexo 2 - Plano Aula Exemplo

																															
<table><tr><td colspan="2">Nome: 11ºG</td><td colspan="2">Data: 18/12/2020</td><td colspan="2">Espaço: Ginásio D'Alma e Corgo</td><td colspan="2">Material: Toalha, 13 Steps.</td><td colspan="2">Sessão:</td></tr><tr><td colspan="2">Mestre Machado, Ana Rita Regueira, Francisca Steg e Miguel Pereira</td><td colspan="2">Nº de Alunos: 13 alunos (13 f/m)</td><td colspan="2">Duração: 30'</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr></table>								Nome: 11ºG		Data: 18/12/2020		Espaço: Ginásio D'Alma e Corgo		Material: Toalha, 13 Steps.		Sessão:		Mestre Machado, Ana Rita Regueira, Francisca Steg e Miguel Pereira		Nº de Alunos: 13 alunos (13 f/m)		Duração: 30'									
Nome: 11ºG		Data: 18/12/2020		Espaço: Ginásio D'Alma e Corgo		Material: Toalha, 13 Steps.		Sessão:																							
Mestre Machado, Ana Rita Regueira, Francisca Steg e Miguel Pereira		Nº de Alunos: 13 alunos (13 f/m)		Duração: 30'																											
Objetivos da aula: Motivos: Aumentar a qualidade postural. Conhecimento: Conhecer as diferentes possibilidades e diversidade de exercícios existentes numa aula de "GAP". Psicossociais: Respeito entre alunos, respeito o espaço e os materiais presentes no espaço. Fisiológicos: Aumentar da força localizada na região dos Glúteos, Abdominais e Pernas.																															
Função Didática: Introdução e Exercitação da aula de "GAP"																															
<table><tr><td>PARTE</td><td>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</td><td>SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM</td><td>ILUSTRAÇÃO</td><td>MÚSCULOS SOLICITADOS</td><td>COMPONENTES CRÍTICAS</td><td>VARIÁVEIS DE EVOLUÇÃO</td><td>TEMPO PREVISTO</td></tr><tr><td colspan="7">Ativação Geral</td><td>T1: 8:40 - 9:50</td></tr><tr><td colspan="7">Aula de Step</td><td>T2: 9:50 - 12:15</td></tr></table>								PARTE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	ILUSTRAÇÃO	MÚSCULOS SOLICITADOS	COMPONENTES CRÍTICAS	VARIÁVEIS DE EVOLUÇÃO	TEMPO PREVISTO	Ativação Geral							T1: 8:40 - 9:50	Aula de Step							T2: 9:50 - 12:15
PARTE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	ILUSTRAÇÃO	MÚSCULOS SOLICITADOS	COMPONENTES CRÍTICAS	VARIÁVEIS DE EVOLUÇÃO	TEMPO PREVISTO																								
Ativação Geral							T1: 8:40 - 9:50																								
Aula de Step							T2: 9:50 - 12:15																								
Parte Fundamental 2	Os alunos conhecem o conteúdo da presente aula.	De frente para os alunos o professor faz um pequeno discurso e dita o sumário para os alunos conhecerem o conteúdo da aula.			Respeitar o próprio espaço. Concentração em e responsabilidade.		T1: 9:55 - 9:55 T2: 12:15 - 12:20																								
	Alunos relembram o conceito de GAP	Com recurso a frases de trabalhos dos alunos, o professor dita e introdução o "GAP" e a sua essência.																													
	Os alunos realizam: Ex1-Abdominal Crunch no Step com saída do Step para salto e agachamento + V1.1- Vela unilateral + V1.2- Tesouras	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX1 por 2 series de 10 repetições em cada MI. De seguida realiza V1.1 por 2 series de 10 repetições. De seguida realiza V1.2 em 2 serie de 15 segundos Entre series descansa 20 segundos.	   	Abdominal, Glúteos e Quadríceps	Posição Inicial: Os alunos colocam-se em decubito dorsal no Step com os MI no exterior do Step Posição da Realização do Exercício: Os alunos realizam o abdominal com movimento concêntrico, e com o tronco perpendicular ao step eles saem do Step e realizam um salto com os 2 pés e com receção em agachamento. Posição Final: Depois da receção voltam a colocar-se em decubito dorsal no Step.	V1.1- Em decubito dorsal no Step, realizam elevação alternada dos MI V1.2- Rea Em decubito Dorsal realizam "tesouras" com os MI elevados 1 palmo do chão	T1: 9:55 - 10:05 T2: 12:20 - 12:30																								
	Os alunos realizam: EX2-Ponte de Ombros no Step + V2.1- Ponto de Ombros com 1 MI em extensão + V2.2- Ponte de Ombros com 1 MI em extensão c/ variação no angulo	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX2 por 2 series de 10 repetições em cada MI. De seguida realiza V2.1 por 2 series de 12 repetições em cada MI. De seguida realiza V2.2 por 2 series de 12 repetições em cada MI. Entre series descansa 10 segundos e a troca de MI não existe tempo de descanso (apenas o tempo de troca de MI)	   	Isquiotibiais	Posição Inicial: Em decubito dorsal os alunos colocam os ombros no step com os MI fletidos fora do Step. Posição da Realização do Exercício: O aluno eleva e baixa repetidamente a bacia apoiando os ombros no Step e os MI em flexão no solo. O aluno contrai os glúteos. Posição Final: Volta à posição inicial	V2.1- Realiza EX2 mantendo um MI em extensão alinhado com o corpo. Realiza o exercício uma vez com um MI em extensão depois troca de MI. V2.2- Realiza EX2 oscilando o MI para diferentes angulos (180º e 90º)	T1: 10:05 - 10:15 T2: 12:30 - 12:40																								
	Alunos realizam: Ex3- Levantamento do calcanhar com os dois apoios no Step + V3.1- Levantamento do calcanhar apenas com um dos apoios no Step	No lugar que está atribuído ao aluno, ele coloca-se de frente para o espelho presente na sala onde decorre a aula. Realiza o EX3 por 2 series de 30 segundos. De seguida realiza V3.1 por 2 series de 20 segundos em cada MI. De seguida realiza EX3+V3.1 por 2 series de 20 segundos em cada variante. Entre series descansa 20 segundos e na troca de MI não existe tempo de descanso (apenas o tempo de troca de MI)	   	Gêmeos	Posição Inicial: Em pé em cima da ponta do step Posição da Realização do Exercício: O aluno eleva e baixa os MI em extensão repetidamente. Baixam e elevam os MI lentamente sem mudanças na velocidade Posição Final: Volta à posição inicial	V3.1- Realiza EX3 mas apenas com um pé em cima do step a suportar a subida e descida do corpo enquanto que o outro MI está ligeiramente fletido. De seguida troca de MI em apoio.	T1: 10:15 - 10:20 T2: 12:40 - 12:45																								
Retorno À Calma								T1: 10:20 - 10:30 T2: 12:45 - 12:55																							
Observações																															





Anexo 3 - Planeamento Anual Final

Anexo 4 - Planeamento Final do Módulo

Planeamento do Módulo de Ginástica Localizada		
Sessão	Dia	Conteúdo
1º Período		
1	18/09/2020	Aula de Apresentação
2	23/09/2020	Conceitos acerca da Ginástica Localizada
3	02/10/2020	Conceitos acerca da Ginástica Localizada
4	09/10/2020	Avaliação Diagnóstica
5	16/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Trem Superior
6	21/10/2021	Ginástica Localizada Convencional - Trem Superior
7	28/10/2020	Ginástica Localizada Convencional - Região Abdominal Duração, volume e intensidade
8,9	25/11/2020	Apresentação da Proposta de Trabalho sobre Tipos de G. Localizada que existem nos Ginásios
10	27/11/2020	Revisão e Introdução Conceitos Básicos do Treino de Ginástica Localizada: Carga, Duração, Volume, Intensidade, Densidade, Frequência
11,12	02/12/2020	Princípios da Metodologia do Treino: Continuidade, reversibilidade, ciclicidade, Progressão / adaptação, especificidade, Princípio da Individualização e Sobrecarga
13	16/02/2020	Discussão e análise dos trabalhos elaborados pelos alunos
14	18/02/2020	Ginástica Localizada Convencional - Trem Inferior (Isquiotibial, Quadríceps e Gêmeos) + Autoavaliação
2º Período		
15	08/01/2021	Ginástica Localizada Convencional - Trem Inferior (Gluteo, Adutor, Abdutor) + Introdução GAP
16	13/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para os Abdominais
17	15/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para o Gluteo
18	20/01/2021	GAP - Exercícios direcionados para as pernas
19	12/02/2021	Revisão de Conceitos Básicos da Metodologia do Treino. Força Dinâmica e Força Estática
20	24/02/2021	Resistência Muscular Aeróbia e Anaeróbia
21	19/03/2021	Apresentação dos trabalhos sobre: "Proposta de Alongamentos"
22	24/03/2021	Apresentação dos trabalhos sobre: "Proposta de Alongamentos"
23	26/03/2021	Auto e Heteroavaliação
3º Período		
24	07/04/2021	Apreciação Geral dos Trabalhos de Retorno à Calma
25	16/04/2021	Apresentação de alguns exercícios de força para G.Localizada
26	21/04/2021	Introdução e Exercitação Fitball
27	23/04/2021	Exercitação Fitbal - Parte Superior
28	28/04/2021	Exercitação Fitbal - Parte Media
29	30/04/2021	Exercitação Fitbal - Parte Inferior
30, 31, 32	05/05/2021	Apresentação de uma aula de G.Localizada apresentada pelos alunos – Grupo 1, Grupo 2, Grupo 3
33	12/05/2021	Aula de Ginástica Localizada

Anexo 5 - Ficha do Aluno

Ficha Individual do Aluno

Descrição do formulário

Nome: *

Texto de resposta longa

Data de nascimento: *

Texto de resposta curta

Idade: *

Texto de resposta curta

Hora de nascimento:

Hora 

Naturalidade: *

Texto de resposta curta

Nacionalidade: *

Texto de resposta curta

Morada: *

Texto de resposta curta

Telemóvel: *

Texto de resposta curta

Nome do Encarregado de Educação *

Texto de resposta longa

Idade do EE: *

Texto de resposta curta

Profissão: *

Texto de resposta curta

Contacto: *

Texto de resposta curta

Morada: *

Texto de resposta curta

Após a secção 2 Continuar para a secção seguinte

Secção 3 de 5

Saúde

Descrição (opcional)

Tem algum problema de saúde ? Selecione. *

☐ Asma

☐ Diabetes

☐ Problemas Cardíacos

☐ Perturbação de sono

☐ Distúrbios alimentares

☐ Epilepsia

Já teve alguma lesão ? Se sim qual? *

Texto de resposta longa

Já foi submetido a cirurgia ? Se sim qual ?

Texto de resposta longa

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Secção 4 de 5

Atividade Física

Descrição (opcional)

Classifique o gosto pela prática Desportiva. *

Não gosto 1 2 3 4 5 Gosto muito

Qual(ais) as modalidades desportivas que gosta mais ? *

Texto de resposta longa

Pratica alguma modalidade desportiva ? *

☐ Sim

☐ Não

Se respondeu sim na pergunta anterior seleccione o tipo de modalidade desportiva.

☐ Federado

☐ Desporto escolar

☐ Recreação

☐ Outra

Se respondeu sim na pergunta anterior selecione o tipo de modalidade desportiva.

- ☐ Federado
- ☐ Desporto escolar
- ☐ Recreação
- ☐ Outra

Qual a modalidade ?

Descrição (opcional)

Quantas hora por semana pratica esse desporto ?

Texto de resposta curta

Após a secção 4 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 5

Agregado Familiar

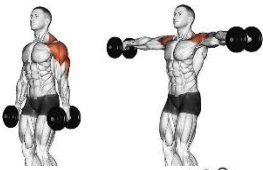
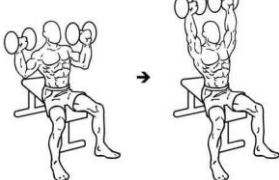
Descrição (opcional)

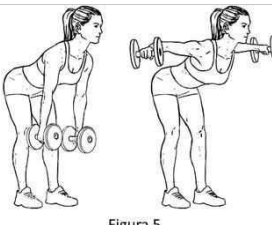
No agregado familiar quantos praticam atividade física ? *

Texto de resposta longa

Se sim, qual a frequência?

- ☐ 1x por semana
- ☐ 2x por semana
- ☐ 3x por semana
- ☐ 4x por semana
- ☐ Mais de 5x por semana

Exercícios	Grupo(s) muscular(es)	Imagem	Indicações e modificações
"Curl" Bícípíte	Bícípíte braquial, braquial anterior, braquiorradial		Uni ou bilateral; "martelo"; supinação; pronação; "rosca".
"Push-Ups-Tricipete" Flexões braço	Tricipíte, grande peitoral, deltoide anterior		Supino, supino inclinado, contração isométrica
Tricipete "Kick back"	Tricipíte braquial		Uni ou bilateral; com apoio do joelho ou flexão na coxo-femural
Fundos para Tricipíte	Tricipíte, deltóide anterior, grande peitoral (porção clavicular)		No step; com apoio em halteres
Tricipíte à Testa	Tricipíte		Decúbito dorsal
Elevações Laterais	Deltoide médio		Unilateral; bilateral
Prensa de Ombros	Deltoide anterior, angular omoplata, grande dentado, tricipíte		Cotovelo em frente: ângulo mais funcional

Remada Alta	Deltoide, trapézio, bíceps		Cotovelo à altura do ombro; mãos à altura do peito
Voos	Deltoide posterior, romboides, trapézio	 Figura 5	De pé com flexão na coxofemoral (tronco paralelo ao solo); sentado
Elevações Frontais	Deltoide anterior		Unilateral; bilateral Supinação mais funcional

(Retirado de Manual de Apoio Localizada CEF-2011)

Anexo 7 - Exercícios Core

Exercícios	Grupo(s) muscular(es)	Imagem	Indicações e modificações
"Crunch"	Reto abdominal, oblíquos e transverso		Supino; supino inclinado; supino declinado
Russian Twist	Oblíquos, reto abdominal e transverso		Supino; supino inclinado; supino declinado
"Toe taps"	Reto abdominal, transverso e flexores da coxa		Com extensão do joelho (maior intensidade); Em plano inclinado
Prancha de antebraços "Tampo de mesa"	Reto abdominal e transverso; extensores da coluna		Apoio de antebraços e joelhos; dedos dos pés
Abdominais Estáticos com joelho a 90º	Parede abdominal		Empurrar simultaneamente mãos contra joelhos e joelhos contramãos

(Retirado de Manual de Apoio Localizada CEF-2011)

Anexo 8 - Exercícios Membros Inferiores

Exercícios	Grupo(s) muscular(es)	Imagem	Indicações e modificações
Agachamento (Squat)	Grande Glúteo; Quadricípites; Ísquio Tibiais		Amplitude parcial (até 90°) Estacionário; dinâmico; Unilateral; bilateral
Afundo (Lunge)	Grande Glúteo; Quadricípites; Ísquio Tibiais; Solear; Gêmeos		Estacionário; dinâmico; Unilateral; bilateral
Abdução da coxa	Abdutores da coxa		De pé; decúbito lateral; c/ e s/flexão do joelho
Extensão da coxa	Grande Glúteo, Ísquio tibiais		step; de pé; 4 apoios Decúbito ventral, no
Adução da perna	Adutores		De pé com apoio da perna contrária; decúbito ventral
Ponte	Glúteos e isquiotibiais		Deitado dorsal; Bilateral e unilateral
Elevação de calcanhares	Gêmeos, solear		Unilateral, bilateral
Peso morto	Grande Glúteos; Isquiotibiais; Extensores da coluna (estabilizadores)		Unilateral, bilateral Joelhos em semiflexão, peso no centro dos apoios

(Retirado de Manual de Apoio Localizada CEF-2011)