



Estágio Profissional: No tabuleiro de xadrez, a Rainha ensina e aprende em cada jogada.

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Ana Filipa Miranda Carvalho

Porto, setembro 2021

Ficha de catalogação

Carvalho, A. (2021). *Estágio Profissional: No tabuleiro de xadrez, a Rainha ensina e aprende em cada jogada*. Porto: Carvalho, A. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Estágio Profissional; Educação Física; Ensino à Distância; Processo Ensino-Aprendizagem; Professora Estagiária.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, avó e irmã, que estiveram sempre presentes em todos os momentos e que me ajudaram e me ligavam todos os dias para me confortar e apoiar. Estou imensamente grata por vos ter na minha vida!

Às minhas amigas e colegas de casa Rita e Daniela, que me ajudaram e ouviram-me sempre que eu precisei e deram-me confiança e coragem neste ano letivo.

À minha amiga Rita Castro, amiga desde infância que sempre me apoiou e ajudou nos momentos mais difíceis.

À FADEUP, que me acolheu muito bem e me transmitiu o conhecimento para o meu estágio profissional ser bem-sucedido.

Ao Professor Doutor Cláudio Farias, por me ter acompanhado e fornecido todos os conhecimentos teóricos para me guiar.

À Professora Cooperante Manuela Brochado, por me ter acompanhado neste ano letivo e por toda a aprendizagem que partilhou comigo que fez com que a minha evolução fosse notória, é uma Professora incrível e uma pessoa extraordinária.

Aos meus alunos, porque sem eles nada disto seria possível. Obrigada, 10ºCT3 e 10ºCT4 por serem alunos maravilhosos que eu nunca iriei esquecer na minha vida.

A todas as pessoas que estiveram sempre presentes, acreditaram e ajudaram a concretizar este sonho. O meu sincero, obrigada!

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS	XII
ÍNDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMO.....	XV
ABSTRACT	XVII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XIX
1.1. Introdução	3
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL	5
2.1. A Rainha do jogo: as vivências que desenvolveram a minha paixão para o ensino.....	7
2.2. A aprendizagem das regras antes de começar a jogar: a teoria antes da prática	9
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	12
3.1. O entendimento do jogo: o entendimento do estágio profissional.....	14
3.2. Tabuleiro de Jogo, Rainha, Educação Física: Escola, Professora Estagiária, Educação Física.....	14
3.3. O pensamento da Rainha (Professora Estagiária), sobre o que é ser professor	15
3.4. O meu primeiro tabuleiro de Xadrez: a escola do meu EP	17
3.4.1. O interior deste magnífico tabuleiro: As instalações da escola	17
3.5. O rei do meu jogo: o Professor Orientador	19
3.6. O bispo do meu jogo: a Professora Cooperante	20
3.7. As torres do meu jogo: os meus colegas de Núcleo de Estágio.....	20
3.8. Os peões do meu jogo: Turma Residente	21
3.9. Os peões do meu jogo: Turma Partilhada (TP)	24
3.9.1. Os peões que se encontram na reta final desta jogada: Turma de décimo segundo ano.....	24
3.9.2. Uma pequena jogada num tabuleiro diferente: Turma de quinto ano.....	25
4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL	27
Área 1: Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem	29
4.1. Contextualização concetual.....	29

4.1.1. Necessidade de educação do ser humano: a importância do tabuleiro de xadrez (escola).....	30
4.1.2. A importância do jogo: a importância da Educação Física.....	30
4.1.3. O papel da rainha ao longo da jogada: o meu papel durante as aulas ..	32
4.2. Planeamento	33
4.2.1. Planear antes de jogar: planear antes de lecionar	33
4.2.2. Planeamento Anual	35
4.2.3. Unidade didática.....	37
4.2.4. Plano de aula	39
4.3. Realização.....	41
4.3.1. Os primeiros movimentos das peças: o primeiro período.....	42
4.3.1.1. Testes “FitEscola” – Uma jogada imprescindível	46
4.3.1.2. Os peões como sendo o centro da jogada: os alunos como agentes ativos no desenvolvimento da aula	47
4.3.1.3. Os peões em diferentes casas: trabalhar por níveis nas modalidades de basquetebol e ginástica.....	48
4.3.1.4. Peões que foram brevemente “eliminados”: Alunos que estiveram em isolamento profilático.....	48
4.3.1.5. Os peões inesperados: a turma da professora cooperante.....	49
4.3.2. A inversão do jogo – Do presencial para o online: Ensino à distância no segundo período	50
4.3.2.1. Jogadas (aulas) síncronas e assíncronas	51
4.3.3. A jogada final das peças: O terceiro período.....	56
4.3.3.1. Jogadas ao ar livre: aulas no exterior.....	58
4.3.3.2. Os peões como sendo o centro da jogada: os alunos como agentes ativos no desenvolvimento da aula	59
4.3.3.3. Os peões em diferentes casas: trabalhar por níveis na modalidade de voleibol	60
4.3.4. As estratégias que apliquei ao longo de cada jogada: as estratégias utilizadas ao longo de cada aula	61
4.3.4.1. Instrução.....	62
4.3.4.2. Demonstração	62

4.3.4.3 Questionamento	63
4.3.4.4. <i>Feedback</i>	64
4.4. Avaliação.....	65
4.4.1. Avaliar os peões: avaliar os alunos	65
4.5. A reflexão	68
4.5.1. Saber observar e refletir ao longo de cada jogada: a observação e reflexão das aulas	68
Área 2: Participação na Escola e Relações com a Comunidade.....	69
4.6. As jogadas complementares deste jogo.....	69
4.6.1 Reuniões de Diretores de Turma, Conselho de Turma e Intercalares	69
4.6.2. Atividades organizadas em NE	70
4.6.3. O <i>Instagram</i> Xico.Energy	75
4.6.4. Crescimento enquanto professora estagiária	76
Área 3: Desenvolvimento Profissional	78
4.7. “Examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de nutrição nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância.” ..	78
4.7.1. Resumo	78
4.7.2. Abstract	78
4.7.3. Introdução	79
4.7.3.1. Revisão de literatura.....	81
4.7.3.2. A importância da Atividade Física nos adolescentes para a prática de um estilo de vida saudável	83
4.7.3.3. A importância de trabalhar a Força Muscular nos adolescentes para a prática de um estilo de vida saudável	84
4.7.3.4. A importância da alimentação saudável nos adolescentes	86
4.7.4. Objetivos do estudo.....	87
4.7.5. Metodologia.....	87
4.7.5.1. Participantes.....	87
4.7.5.2. Procedimentos	88
4.7.5.3. Desenho do Estudo	89
4.7.5.4. Situações de aprendizagem e estratégias utilizadas.....	91

4.7.6. Recolha de dados e instrumentos/procedimentos de observação	97
4.7.7. Análise de dados	98
4.7.9. Discussão	99
4.7.10. Conclusão	100
4.7.11. Referências bibliográficas	101
5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS	105
5.1. Conclusões e perspetivas futuras da rainha do jogo	107
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	109
7. ANEXOS	xxi

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Pavilhão Interior	18
Figura 2- Auditório Polivalente	18
Figura 3- Auditório de Sala.....	19
Figura 4- Núcleo de Estágio	21
Figura 5- Turma Residente.....	23
Figura 6- Turma do 5º ano	26
Figura 7- Revisão do modelo EJPC	37
Figura 8- Estrutura dos planos de aula	40
Figura 9- Estrutura do plano de treino	51
Figura 10- Exemplo de um slide do plano de treino no power point.....	52
Figura 11- Treino na aplicação "AGIT"	52
Figura 12- Estrutura para os alunos realizarem o próprio plano de treino.....	53
Figura 13- Exemplo de um kahoot	54
Figura 14- Exemplo de um slide de dança aeróbica	55
Figura 15- Exemplo de um mapa de orientação online	58
Figura 16- Quadro de aeróbica	59
Figura 17- Exemplo de uma ficha utilizada nas aulas	67
Figura 18- Exemplo de uma ficha de auto avaliação.....	67
Figura 19- Cartaz do Natal solidário	73
Figura 20- Cartaz e diploma do webinar	74
Figura 21- Cartaz do Fórum Cursos.....	75
Figura 22- Logótipo e Instagram de NE	76
Figura 23- Apresentação do estudo	88
Figura 24- Questionário Inicial.....	92
Figura 25- Grupos do Classroom	92
Figura 26- Power point de ajuda	93
Figura 27- Power point para o grupo de nutrição	93
Figura 28- Exemplo de uma receita saudável	94
Figura 29- Aplicação "AGIT"	95
Figura 30- Exemplo de um treino da semana e um plano de treino	96
Figura 31- Exemplos de perguntas realizadas na plataforma mentimeter	97

Figura 32 - Perguntas realizadas no estudo.....	98
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Ficha Anamnese	23
----------------------------------	----

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Planificação de 10ºano.....	34
Quadro 2- Modelos aplicados.....	36
Quadro 3- Modelo de Estrutura de Conhecimento	38
Quadro 4- Desenvolvimento Prático do 1º Período	43
Quadro 5- Desenvolvimento Prático do 3º Período	57
Quadro 6- Atividades desenvolvidas durante o ano letivo.....	71
Quadro 7- Revisão de Literatura	81
Quadro 8- Desenho de Estudo.....	90
Quadro 9- Apresentação dos resultados	99

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Unidade didática de Voleibol.....	XXIII
Anexo 2 – Estrutura do plano de aula	XXIV
Anexo 3 – Ficha de avaliação diagnóstica e sumativa de basquetebol.....	XXV
Anexo 4 – Ficha de observação	XXVI
Anexo 5 – Ficha do preparador físico.....	XXVII
Anexo 6 – Ficha do treinador	XXVIII
Anexo 7 – Ficha para os alunos em isolamento profilático	XXIX
Anexo 8 – Ficha de pontuação MED e pódio	XXX
Anexo 9 – Certificado e prémios atribuídos.....	XXXI
Anexo 10 – Organigrama	XXXII
Anexo 11 – Termo de consentimento.....	XXXIII

RESUMO

Relatório de Estágio é a designação deste documento e foi desenvolvido no segundo ciclo de estudos no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional (EP), que tem como obtenção o grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário. Neste documento estão retratadas as aprendizagens, experiências e anseios que vivi ao longo do EP. No EP todas as aprendizagens e os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e do primeiro ano do mestrado são colocados em prática e supervisionados por dois profissionais especializados, um Professor Orientador da Faculdade e um Professor Cooperante pertencente à escola. Neste segundo ano do mestrado foi permitido vivenciar um EP que se caracterizou por ser um dos processos essenciais para movimentar a Rainha de xadrez neste que seria o seu primeiro grandioso jogo. A Rainha fez diversas jogadas que a testaram a vários níveis e traçaram o percurso da sua construção, no desenvolvimento profissional. Deste modo, o documento está dividido por capítulos, em que retrata uma analogia do jogo de xadrez com o meu EP, no qual começa pela introdução, evidencia o enquadramento pessoal que refere a história e caracterização da Rainha, o enquadramento institucional que detalha o tabuleiro e as peças do jogo e o enquadramento operacional que descreve todas as conceções, crenças, problemas encontrados e estratégias utilizadas ao longo de cada jogada e finaliza com a conclusão e perspetivas futuras da Rainha do jogo.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Profissional; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem; Ensino à Distância; Professora Estagiária.

ABSTRACT

This Internship Report is the name of this document and was developed in the second cycle of studies under the curricular unit of the Professional Internship (PI), which aims to obtain the degree of Master in Physical Education Teaching (PE) in Basic and Secondary Education. In this document I describe my learning, experiences and longings that I lived during the PI. In the PI all the learning and knowledge acquired during the graduation and the first year of the master's degree are put into practice and supervised by two specialised professionals, a Supervising Teacher (ST) from the College and a Cooperating Teacher (CT) belonging to the school. In this second year of the master's degree we were allowed to experience a PI which was characterised as one of the essential processes for moving the chess Queen in what would be her first great game. The Queen made several moves that tested her at various levels and traced the path of her construction and professional development. Thus, the document is divided into chapters, which portray an analogy of the chess game with my PI, which begins with the introduction, highlights the personal framework that refers to the history and characterization of the Queen, the institutional framework that details the board and the game pieces and the operational framework that describes all the conceptions, beliefs, problems encountered and strategies used throughout each move and ends with the conclusion and future perspectives of the Queen of chess.

KEYWORD: Professional internship; Physical Education; Teaching-Learning Process; Distance Learning; Trainee Teacher.

LISTA DE ABREVIATURAS

E/A – Ensino Aprendizagem

EE – Estudante Estagiária

EF – Educação Física

EPJC – Modelo do Ensino de Jogo para a Compreensão

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IPB – Instituto Politécnico de Bragança

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PC – Professora Cooperante

PO – Professor Orientador

RE – Relatório de Estágio

TR – Turma Residente

TP – Turma Partilhada

UD – Unidade Didática

1. INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

O presente documento, foi elaborado, de modo a obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este documento denominado por relatório de estágio, tem como objetivo auxiliar o estudante estagiário de modo que este construa o seu caminho na área da docência.

Este ano, foi o momento em que vivenciei duas situações em simultâneo, a de ser professora e aluna. Assim, a minha formação de aluna e professora estagiária neste ano letivo, ajudou para um enriquecimento não só académico e profissional, como também pessoal. O EP é a fase final da formação académica, na qual os estudantes estagiários são deparados com o contexto real de ensino e têm que fazer o papel de Professor de Educação Física, em que têm que responder, agir e decidir segundo as aprendizagens adquiridas durante o seu caminho académico. Como afirma Batista e Queirós (2013), o EP proporciona aos futuros professores a oportunidade de se integrarem na cultura escolar nas suas diversas componentes, e assim, permite-lhes desenvolver uma postura crítica e reflexiva, de forma a responder aos desafios e exigências da profissão docente.

A minha prática decorreu numa escola cooperante localizada no centro da cidade do berço, pertencente ao concelho de Braga. Na escola desta bela cidade tive o privilégio de conhecer o meu núcleo de estágio (NE), que era constituído por mais dois colegas estagiários, a professora cooperante (PC) e o professor orientador (PO) da FADEUP. Trabalharmos em conjunto foi muito importante no decorrer do EP, pois conseguimos partilhar conhecimentos e preocupações, o que foi uma mais valia e, sem dúvida, que levo amizades desta união que se criou.

Este ano foi um ano atípico, devido à doença denominada COVID-19, que implicou que cada período deste estágio fosse diferente e único no qual fez com que me adapta-se a todas as adversidades e procura-se estratégias de modo que o resultado final fosse positivo.

Para a realização de uma análise organizada sobre o meu estágio, dividi o relatório por cinco capítulos. O primeiro é a introdução, que descrevo o

propósito deste documento e como é estruturado. O segundo, é o enquadramento pessoal, no qual começo a fazer uma analogia do jogo de xadrez, em que me comparo com uma peça do jogo, a Rainha, em que falo das minhas vivências e aprendizagens. O terceiro capítulo incide no enquadramento institucional, no qual comparo o tabuleiro e as peças com o meu EP. Neste seguimento o quarto capítulo é o enquadramento operacional em que é dividido por três áreas, a área um que retrata a conceção, o planeamento, realização e avaliação. A área dois, apresenta a minha participação na escola e as relações que estabeleci com a comunidade. E por fim, a área três deste enquadramento é o desenvolvimento profissional, esta área representa o estudo realizado, que teve com objetivo examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de alimentação saudável nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância. No quinto e último capítulo remeto as conclusões e perspetivas futuras, na qual é feita uma conclusão do que foi realizado ao longo do ano letivo e as perspetivas futuras que faço para a minha vida.

Cada área descrita no relatório foi importante para a minha construção e evolução, pois cada uma proporcionou experiências diferentes e desafiadoras, que exigiram que a Rainha procura-se estratégias para se movimentar. Assim, estas três áreas interligam-se de modo que o EE adquira conhecimentos práticos para passar de estudante para docente.

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

A Rainha do jogo

2.1. A Rainha do jogo: as vivências que desenvolveram a minha paixão para o ensino

O meu nome é, Ana Filipa Miranda Carvalho, nasci dia 12 de abril de 1997, na cidade de Chaves concelho de Vila Real que pertence a Trás-os-Montes. Sou natural de Pinho, uma aldeia do concelho de Boticas, que desde sempre foi conhecida pelo seu belo pinhal e pela produção de resina. Sendo que a minha infância foi sempre passada na aldeia, trouxe-me imensos benefícios em termos de liberdade para brincar ao ar livre. Os meus passatempos de criança eram maioritariamente brincadeiras de rua, como, corridas, jogar à bola, andar de bicicleta rua acima rua abaixo, subir às árvores, imensos jogos tradicionais como as escondidas, o jogo do estica, o jogo do elástico, do eixo, saltar á corda... Entre muitas outras brincadeiras típicas, o que me fomentou desde cedo este gosto pela atividade física e pelo desporto.

Frequentei o Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro, até concluir o 9º ano e neste período tive como atividades desportivas escolares o futsal escolar, o corta-mato e ainda o mega-sprinter. Desde sempre que tive interesse em participar nestas atividades desportivas, tanto pelo prazer de praticar desporto como pelo convívio social que estas atividades me proporcionaram, pois, através delas consegui conhecer outras pessoas e outras localidades. No quinto e sexto ano, comecei a ter aulas de Educação Física (EF), este foi o primeiro contacto que tive com a disciplina e tive uma professora de excelência que me despertou o gosto pela área, o desporto que mais me cativou foi o futsal, pois o modo como a aula era dinamizada, motivou-me a quer participar no desporto escolar e a olhar de outra forma para as aulas de EF e o desporto em si.

No Ensino Secundário, estudei na Escola Secundária Dr. Júlio Martins, em Chaves onde frequentei o Curso de Ciências e Tecnologias. Foi a partir deste momento que o gosto pelo desporto e pelo ensino se salientou, de modo que a minha decisão final fosse essa. Apesar de gostar muito da disciplina de Biologia e Geologia sempre tive preferência pela EF. As boas condições e as

boas instalações desta escola, permitiam-nos ter uma experiência diversificada de todos os desportos e talvez por esta dinâmica a minha preferência salientou-se sempre mais sobre a disciplina de EF.

Infelizmente viver na aldeia nem sempre é benéfico, por exemplo, o meu horário para apanhar o transporte público para me deslocar até à escola era feito às seis horas da manhã e o de regresso às dezanove horas da tarde. Assim, para mim era muito difícil ter atividades desportivas extra escolares. No final do 12º ano, com a tomada de decisão à porta, não tive dúvidas que queria ingressar na área desportiva. Assim, no ano de 2016, entrei no Instituto Politécnico de Bragança (IPB), no qual realizei a minha licenciatura em Desporto.

Nos primeiros dois anos da licenciatura, tive diversas “cadeiras”, sendo que as experiências que estas me proporcionaram foram uma mais valia para complemento do ensino. Uma experiência a salientar, foi proporcionada na modalidade de voleibol, em que o professor propôs que lecionássemos uma aula desta modalidade numa escola de primeiro ciclo, dar uma aula e verificar que os alunos estão interessados e querem aprender para mim foi muito gratificante e assim consegui perceber aquilo que eu realmente gostava e queria fazer futuramente, que era ensinar.

Na passagem do segundo para o terceiro ano de licenciatura, tive que tomar uma decisão, ou seja, tive que escolher qual era a área na qual me queria especializar e as opções que tinha era recreação e lazer ou gestão desportiva. Uma vez que já sabia que queria seguir ensino, a minha escolha acabou por ser na área de recreação e lazer.

O último ano da licenciatura permitiu-me realizar dois estágios curriculares, onde realizei atividades muito distintas pois o primeiro estágio foi realizado numa academia de *Crossfit* e o segundo na Santa Casa da Misericórdia. Portanto, no primeiro as atividades que realizei eram para um público muito jovem e com treinos muito intensos, enquanto no segundo estágio as atividades eram realizadas com uma faixa etária muito distinta, crianças dos 4 aos 10 anos e seniores com idades superiores a 65 anos, além do estágio curricular realizei ainda um estágio voluntário no projeto “Mais idade,

mais saúde” do IPB com seniores com idades compreendidas entre os 50 e 65 anos. Estes estágios tão distintos permitiram-me ganhar experiência profissional muito variada uma vez que tive oportunidade de aplicar atividades a faixas etárias de todos os níveis.

Um dos meus maiores objetivos era ter oportunidade de tirar um mestrado na área do ensino. Depois de muita pesquisa encontrei o mestrado da Faculdade de Desporto da Universidade de Porto (FADEUP) em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário, desde logo me despertou interesse pelo seu plano curricular e pelo prestígio desta instituição de ensino. Ter ingressado neste mestrado foi muito gratificante por todo o esforço e motivo de orgulho para mim.

Em relação à minha experiência desportiva, tentei sempre aumentar os meus conhecimentos nas minhas áreas preferenciais. No ano de 2018, tirei o curso de Arbitragem de Futsal na Associação de Futebol de Vila Real, onde tive oportunidade de arbitrar alguns jogos a nível distrital. Já no fim do ano de 2019, tirei o curso de *Personal Trainer*, na *PromoFitness*, no mês de janeiro e antes de entrarmos neste estado pandémico, surgiram algumas oportunidades para pôr em prática este mesmo curso.

Comecei por acompanhar um projeto da Helpidez, nas freguesias do meu concelho durante os meses de janeiro e fevereiro, infelizmente e com o estado de emergência ativado, todas as atividades foram suspensas. Mantenho a esperança de que estes cursos sejam uma mais valia profissionalmente.

2.2. A aprendizagem das regras antes de começar a jogar: a teoria antes da prática

Quando começamos a jogar um jogo, neste caso a minha referência é o xadrez, antes de jogarmos temos que saber as regras para assim conseguirmos mover as peças no jogo de modo a realizar xeque-mate. Mas até chegarmos ao xeque-mate à muitas jogadas nas quais temos que pensar e refletir. Comparo o meu estágio com as regras do jogo e o jogar, porque quando lemos as regras por vezes parece fácil entender, contudo quando estamos a jogar, a realidade é diferente, há sempre algum movimento pelo qual

não estamos à espera que nos faz muitas vezes ponderar no próximo movimento, e adaptarmo-nos a jogadas imprevistas.

Finda a minha licenciatura em Desporto inscrevi-me no mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário na FADEUP, como já referi anteriormente. Sendo este um mestrado por mim muito ambicionado e numa cidade distante da minha zona de residência fez-me sair da minha zona de conforto o que hoje consigo ver como uma mais-valia para o meu crescimento pessoal e profissional.

O primeiro semestre do mestrado foi um período de adaptação para mim, em relação a vários fatores como já referi. As expectativas em relação às aulas eram enormes e foram superadas com sucesso, gostei do método de ensino em todas as unidades curriculares. Durante este semestre as unidades curriculares foram maioritariamente mais teóricas que práticas.

No segundo semestre e já mais ambientada a tudo, damos início às aulas mais práticas. As expectativas para este segundo semestre seriam de irmos a várias escolas apresentar planos de aula, feitos por nós alunos, para que começássemos a ter perceção da realidade de estágio. Contudo devido à pandemia que assolou o mundo inteiro vimos estas atividades serem suspensas. Apesar disso, ainda no início deste semestre foi-nos possível realizar duas aulas de Natação com crianças de várias escolas. Estas aulas permitiram-me ter uma noção mais próxima do que seria lecionar no contexto escolar.

Findo o mês de fevereiro e iniciando o mês de março foram então suspensas todas as atividades escolares. Na tentativa de continuarmos a aprender, tivemos que nos adaptar às aulas em contexto *online* via *Zoom*. Sendo que este seria o semestre com mais atividades práticas foi muito frustrante para mim enquanto aluna, porque apesar de todo o esforço para que nos fossem transmitidos os conteúdos, infelizmente, não é igual ao ensino presencial. O método usado pelos professores foi o de trabalhos em grupo. Realizamos planos de aula e posteriormente apresentávamo-los em aula *online*, o que dificultou foi o facto de o plano não ser posto em prática para que pudéssemos obter um *feedback* mais verdadeiro e assim melhorar os aspetos

menos positivos. É importante mencionar que o *feedback* é como uma mais-valia para o professor no processo de interação pedagógica (Rosado & Mesquita, 2009).

Concluído este primeiro ano de mestrado e apesar de ter terminado de uma forma tão atípica, posso concluir que foi muito enriquecedor a todos os níveis, superando as minhas expectativas.

3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

O tabuleiro e as suas peças

3.1. O entendimento do jogo: o entendimento do estágio profissional

Nesta etapa final, o entendimento do estágio EP, integra duas componentes, a prática de ensino supervisionada e a elaboração do relatório do estágio profissional.

Para ser um bom jogador, tem que se estudar as estratégias e aplicá-las na prática de modo a aprender as técnicas e formas de contra-ataque. Um professor também tem que estudar e aplicar os seus planos de aula na prática, de modo a dar conhecimento aos seus alunos. Como afirma Roldão (2007), saber ensinar é ser especialista da enigmática capacidade de interferir e transformar o saber do conteúdo (ou seja, é o que se pretende ver adquirido, nas suas múltiplas variantes).

Em suma, quando começamos a aprender a jogar cometemos erros, contudo se quisermos evoluir temos que ver muitas jogadas e movimentos das peças e considero que tive as melhores peças de xadrez para me ajudarem a melhorar a cada jogada que executei.

3.2. Tabuleiro de Jogo, Rainha, Educação Física: Escola, Professora Estagiária, Educação Física

Num tabuleiro de jogo, cada peça é disposta na sua casa, tal como é a posição de professor-aluno. E sem o tabuleiro do jogo não se pode jogar, tal como sem uma escola não se pode aprender nem ensinar. A escola é de extrema importância na vida de uma criança e adolescente como também é para um professor, pois é nela que aprendem durante anos, mas também é nela que podem ensinar.

Maioritariamente o tempo dos alunos é passado nas escolas e a formação deles é muito derivada do que aprendem, executam e veem. A aprendizagem é crucial para o desenvolvimento dos alunos, e os professores têm um papel fundamental nessa aprendizagem, como afirma Klafki (1995), o ensino e a aprendizagem deve ser interpretados como processos de interação,

no qual as relações professor aluno(s), e alunos entre si, representam um papel primordial.

A rainha do jogo pode mover-se ao longo da coluna, fila e diagonal em que se encontra na jogada. Comparo-me a esta peça de xadrez, uma vez que este ano, é o meu ano do estágio, no qual estou a aprender e que posso realizar movimentos como o da rainha, para nos próximos jogos conseguir ter sucesso em cada jogada. Contudo, como o jogo proporciona movimentos divergentes para a rainha, este estágio também me proporcionou diversos movimentos, uns bem sucedidos e outros que me fizeram errar e aprender, contribuindo assim para o meu crescimento enquanto profissional, como corroborado por Nóvoa (2014), aprender é contínuo na vida do professor, tal como, a construção da sua identidade profissional não é um produto acabado, é um lugar de lutas e conflitos, é um espaço de construção da maneira de ser e de estar na profissão.

O objetivo num jogo de xadrez é realizar xeque-mate, a minha intenção neste estágio é aprender a ser uma profissional de excelência e conseguir transmitir aos alunos conhecimento e motivação nas aulas de EF, para mim esse é o xeque-mate ideal. Pois a educação física é uma prática que promove a autoconfiança e autorrealização UNESCO (2015), como afirma Graça (2014, p. 93), “a educação física não é uma realidade monolítica, é um terreno partilhado e disputado por tradições, comunidades de prática, retóricas de legitimação e, ciclicamente, atravessado por movimentos de renovação de discursos e de práticas que procuram redefinir e recontextualizar as formas e os conteúdos preconizados para a área da educação física.”

3.3. O pensamento da Rainha (Professora Estagiária), sobre o que é ser professor

É importante conhecer o tabuleiro e as regras que regem o jogo de xadrez, para assim fazer movimentar as suas peças no caminho do sucesso. Um professor para ser bem sucedido também tem que conhecer a escola, o ambiente onde vai ensinar, assim como, os seus alunos, como afirma Nóvoa (1992), “as escolas não podem mudar sem o empenhamento dos professores e

estes não podem mudar sem uma transformação das instituições em que trabalham.”

Ensinar representa sobretudo a especialidade de conseguir aprender algo, (no qual chamamos de currículo, seja de que natureza for aquilo que se quer ver aprendido) a alguém (o facto de ensinar só se atualiza nesta segunda transitividade corporizada no destinatário da ação, sob pena de ser inexistente ou gratuita a alegada ação de ensinar) Roldão (2007), apesar de ainda estar a iniciar a minha prática profissional como professora estagiária e enquanto aluna simultaneamente, concordo com a citação anteriormente referida. Para ensinarmos precisamos antes de mais de aprender, assim, todos os conhecimentos que estou a transmitir enquanto professora estagiária foram adquiridos enquanto aluna. Como referiu Shulman (1986, p. 29), “*teaching is a beautifully ambiguous term*”, conseguir transmitir os nossos conhecimentos aos alunos de uma forma a que eles se sintam motivados e questionem sobre os variados temas, é ensinar.

A formalização do conhecimento profissional ligado ao acto de ensinar implica a consideração de uma constelação de saberes de vários tipos, passíveis de diversas formalizações teóricas – científicas, científicodidáticas, pedagógicas (o que ensinar, como ensinar, a quem e de acordo com que finalidades, condições e recursos), que contudo se jogam num único saber integrador, situado e contextual – como ensinar aqui e agora -, que se configura como prático (Roldão, 2007).

Ser professor e ensinar, requer deste uma responsabilidade acrescida, os alunos passam maioritariamente o seu tempo na escola e o professor é quem está presente nesse tempo. Maioritariamente, os alunos aprendem com os professores, a observar, imitar, assim como a elaborar o seu próprio modo de partir da análise crítica da maneira de ser do seu professor (Lima & Pimenta, 2006).

3.4. O meu primeiro tabuleiro de Xadrez: a escola do meu EP

O meu primeiro tabuleiro de xadrez nesta jogada, localiza-se no centro da Cidade de Berço, Guimarães e enquadra a EB2,3 Egas Moniz, EB1 da Pegada e EB1J/JI de Santa Luzia.

Foi criada por decreto régio de 20 de dezembro de 1864 e confirmada pelo decreto régio de 3 de dezembro de 1884, esta, localiza-se na Alameda Dr. Alfredo Pimenta, na União de Freguesias de São Paio e Oliveira do Castelo. A última reestruturação da escola foi, em 2009, no âmbito do Programa de Modernização do Parque.

Habitualmente designada por Berço da Nacionalidade, a cidade de Guimarães possui características ímpares que a distinguem de outras cidades portuguesas e que a colocam num lugar de relevo na História de Portugal. Em 2001, a 13 de dezembro a UNESCO classificou o seu centro histórico como Património Cultural da Humanidade. Em 2013 foi eleita como Cidade Europeia do Desporto. Não podemos deixar de mencionar que tem um dos clubes mais históricos de Portugal, o Vitória Sport Clube que é um dos símbolos da cidade e que levam o nome desta além-fronteiras.

A escola tem uma vasta oferta educativa em que os alunos podem escolher entre os quatro cursos de Científico-Humanístico, Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades. Para além destes, têm ainda uma vertente de ensino profissional. Para assegurar que todos os seus alunos têm oportunidade de concretizar a vertente prática, esta tem um protocolo com mais de 20 empresas da região para que o mesmo seja possível. Tem ainda uma oferta educativa para os adultos, pelos cursos EFA- Curso de Educação e Formação de Adultos.

3.4.1. O interior deste magnífico tabuleiro: As instalações da escola

Em relação às instalações da escola para as aulas de EF, esta tem disponível um pavilhão desportivo interior, um pavilhão desportivo exterior, um auditório polivalente e um auditório de sala.

O pavilhão desportivo interior (figura 1) é usado na prática das aulas de EF e está equipado com cestos de basquetebol, espaldares e balizas, existem

ainda diversos materiais como, raquetes de badminton, bolas de diversas modalidades, patins, arcos, acessórios de ginástica entre outros, permitindo-nos assim lecionar as diversas modalidades como basquetebol, andebol, futsal, hóquei em patins...



Figura 1- Pavilhão Interior

O pavilhão desportivo exterior é usado quando planificado e sempre que o ambiente seja favorável. Este está equipado com cestos de basquetebol assim como o pavilhão interior e tem ainda uma pista de atletismo.

O auditório polivalente (figura 2), é equipado com uma parede de espelhos, para a prática de modalidades como dança, ginástica, desportos de combate, treino funcional e aptidão física entre outros.



Figura 2- Auditório Polivalente

Por fim, temos ainda o auditório (figura 3) que é usado sempre que é necessário dar aulas teóricas. O auditório é um espaço amplo, com cerca de cem lugares sentados, equipado com um computador, sistema de som, quadro e projetor, dando-nos assim as melhores condições para a realização de aulas teóricas.



Figura 3- Auditório de Sala

De uma maneira geral e na minha opinião, a escola tem todas as condições para o bom funcionamento das aulas de EF uma vez que, existem diversos espaços que podemos utilizar na prática das mesmas, assim como, diverso material disponível.

Em suma, estas condições possibilitaram lecionar diversas modalidades devido ao facto de ter disponível bons espaços na escola, contudo no primeiro período, quando as aulas eram no pavilhão exterior, devido às condições climáticas não nos era possível lecionar o que tínhamos previsto.

3.5. O rei do meu jogo: o Professor Orientador

Num jogo de xadrez, o rei é a peça mais valiosa do jogo, vale infinitamente e desempenha um papel importante. Comparo esta peça extremamente valiosa, com o meu PO, pois tal como o rei desempenha um papel importante no jogo, o PO representou também um papel importante no meu estágio.

Durante a minha etapa de estágio e enquanto professora estagiária senti-me imensamente grata por ter o acompanhamento do PO só assim consegui desenvolver capacidades que me fizeram crescer e aprender ao longo deste ano.

O PO teve sem dúvida alguma um papel importantíssimo no desenvolvimento deste estágio, foi ele que nos tirou as dúvidas em relação aos mais diversos assuntos que foram surgindo durante esta etapa, que nos acompanhou e ajudou. Assim, fez com que todo o desenvolvimento do estágio fosse o mais bem-sucedido possível a todos os níveis pedagógicos. Com

afirma, Batista et al. (2013) o PO supervisionou atentamente o EE e emitiu responsabilidades, garantindo conforto e confiança.

3.6. O bispo do meu jogo: a Professora Cooperante

O bispo, é uma peça valiosa no jogo, sendo crucial na jogada, pois ele contorna a realidade e dá ajudas que não conseguimos ver no momento.

Faço esta comparação com a PC, dado que foi ela que me ajudou e auxiliou ao longo de cada aula que lecionei. A PC tem como finalidade ajudar o Estudante Estagiário (EE), na construção da sua identidade profissional (Batista et al., 2013).

A PC foi uma excelente profissional e com toda a sua experiência fazia-me pensar e refletir a cada aula dada, transmitiu-me ensinamentos que me fizeram melhorar e a aperfeiçoar o método.

Sem dúvida que a presença da PC ao longo deste estágio foi importantíssima, tanto a nível pessoal como profissional. O acompanhamento da PC deu-me uma motivação e confiança extra, para poder realizar este estágio de uma forma mais profissional.

3.7. As torres do meu jogo: os meus colegas de Núcleo de Estágio

Num jogo, a rainha não ganha a realizar movimentos sozinha, ela precisa da ajuda das outras peças. Faço a comparação das torres com os meus colegas do NE, pois são ambos, igualmente, imprescindíveis para mim tal como as torres são para a rainha.

Já conhecia a minha colega de estágio, uma vez que foi da minha turma no primeiro ano, contudo o meu colega, só o conheci neste segundo ano de estágio. A primeira vez que nos encontramos os três, foi para falarmos com a Diretora e conhecer a escola, ou seja, o tabuleiro do jogo onde iria aprender e ensinar a cada jogada.

Uma vez que iríamos trabalhar em equipa, trabalhar como um núcleo, é importante conhecermo-nos e criar laços positivos, para conseguirmos trabalhar com cooperação, ajudarmo-nos mutuamente, partilhar opiniões e

termos um bom clima e união de grupo, igualmente como as peças do xadrez, ambos se movem de maneira a conseguirem finalizar a jogada.

Antes de começar a jogar, tenho que saber as regras do jogo, por isso a PC marcou uma reunião, para saber como iria ser esta longa jogada que me esperava.

Nesta jogada, eu e o meu colega de NE, ficamos com uma turma de décimo ano e a minha colega, com uma turma de décimo segundo. Apesar de termos turmas diferentes, ambos partilhamos ideias e opiniões uns com os outros.

No tabuleiro de jogo, as peças estão juntas na jogada e cada movimento que uma peça realizar as outras estão a acompanhar e se for necessário num movimento seguinte, uma move-se para ajudar a completar a jogada. Ao longo deste ano letivo, nós acompanhamos e observamos as aulas uns dos outros e conseguimos ter um contacto com as três turmas em que estabelecemos uma boa relação e aprendemos.

Cada jogada que as torres faziam, era uma aprendizagem para mim, consegui aprender com eles maneiras distintas de jogar.

Sem dúvida que tive muita sorte em ter estas torres incríveis ao meu lado (figura 4) para fazermos jogadas inacreditáveis, e claro que com a ajuda do bispo foi uma mais-valia para chegarmos ao xeque-mate.



Figura 4- Núcleo de Estágio

3.8. Os peões do meu jogo: Turma Residente

Os peões do meu jogo, a minha turma residente (TR), são como referi alunos do décimo ano. Quando a PC teve acesso às suas turmas, ela tinha três décimos anos das áreas de ciências e tecnologias e de economia e por fim um décimo segundo ano, este que seria a sua direção de turma. Realizamos a

distribuição das turmas pelo NE e ficou definido que eu ficaria com uma turma de décimo ano. Assim sendo, a minha turma foi da área de ciências e tecnologias, constituída por vinte e sete alunos, dos quais onze do sexo feminino e dezasseis do sexo masculino.

É importante um professor conhecer os seus alunos e as suas turmas, sendo que no primeiro dia de aulas, realizamos um questionário denominado por “Caracterização Biográfica e Sócio Económica”, este permitiu-nos ter uma visão geral de todos os alunos. Abaixo faço uma reflexão dos resultados.

Relativamente à questão que se reporta a faixa etária dos alunos, constatei que estes se encontram com idades compreendidas entre os quinze e dezasseis anos.

Em relação à nacionalidade e naturalidade é Portuguesa e a cidade em que vivem é Guimarães. As questões seguintes foram referentes à turma, ao contacto e ao e-mail institucional dos alunos.

A oitava pergunta foi referente à saúde de cada um, onde lhes foi questionado se tinham alguma patologia na qual a resposta era de “sim” ou “não”. Relativamente às percentagens, 92,6% respondeu “não” e 7,4% respondeu “sim”. Das respostas afirmativas os alunos têm doenças relacionadas com asma e comunicação interventricular (CIV). A nona pergunta foi sobre a intervenção cirúrgica, se já tinham realizado alguma e obtive 70,4% com resposta “não” e 29,6% com resposta “sim”. Nas respostas “sim” disseram que foram as amígdalas, a um quisto na cabeça porque retirou um sinal, ao pé direito e o mais preocupante ao coração.

Relativamente à questão sobre problemas com diabetes e problemas de coluna, nenhum dos alunos tem. Em relação à medicação, à dois alunos que tomam regularmente. E relativamente a problemas relacionados com ataques cardíacos em familiares, houve uma percentagem reduzida que já tiveram situações na família.

Em relação ao desporto e à sua prática, a percentagem daqueles que praticam foi elevada.

Destes alunos os que praticam desporto tem uma percentagem de 29,6%. E em relação às modalidades, a que tem mais percentagem é futebol, em seguida pádel e por fim futsal e karatê com a mesma percentagem (12,5%). Em relação ao desporto escolar, nenhum aluno está inscrito nem pratica.

Por fim, as últimas perguntas foram sobre os hábitos tabágicos, álcool e drogas, na qual a resposta foi 100% “não”.

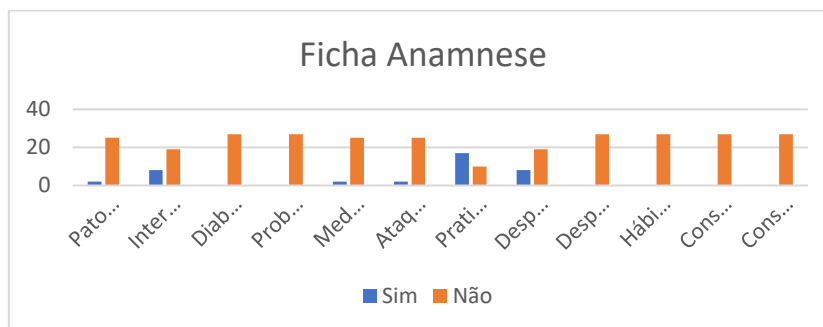


Gráfico 1 - Ficha Anamnese

Este foi o primeiro questionário que a turma realizou e acho que foi uma mais-valia, porque é essencial para um professor saber a caracterização da sua turma.

Relativamente ao comportamento da turma em geral, os alunos foram sempre bem comportados e cooperantes nas aulas. Mesmo com todas as alterações e todas as medidas de contingência aplicadas devido ao Covid-19, na prática de aulas de EF, conseguimos sempre realizar o que estava planificado e manter toda a turma em atividade.

Sendo esta a minha primeira experiência enquanto professora estagiária, levo esta turma para sempre (figura 4), com muito carinho e importância no meu coração.



Figura 5 - Turma Residente

3.9. Os peões do meu jogo: Turma Partilhada (TP)

Nesta experiência de estágio, tivemos ainda oportunidade enquanto NE de partilhar duas turmas.

3.9.1. Os peões que se encontram na reta final desta jogada: Turma de décimo segundo ano

A primeira turma que partilhamos era da área de Técnico de Comércio de décimo segundo ano, o que foi um desafio para nós, pois era lecionada por módulos o que não acontecia nas nossas turmas residentes. Esta turma é constituída por quinze alunos, sendo oito do sexo feminino e sete do sexo masculino.

O nosso contacto com a turma começou no primeiro período. As aulas eram dadas pelo NE e pela PC, no decorrer das aulas que eram dadas por módulos com já referi, cada um de nós ficava responsável por lecionar parte da aula, para que assim, pudéssemos todos contribuir para a sua realização.

Na realidade, importa que as relações interpessoais sejam de suporte a essas aprendizagens, que existam uma exposição aos valores sociais, interações entre pares, reflexão e discussão acerca dos assuntos morais, experiências que promovam a compreensão dos outros, a empatia, a responsabilidade pelos outros e o empenhamento e desejo de aperfeiçoamento contínuo até à excelência em todos os aspetos da sua formação (Rosado & Mesquita, 2009).

Sendo uma turma pouco numerosa todos os alunos realizavam as aulas sem a necessidade de os separar por grupos, como acontecia nas turmas mais numerosas que devido às novas regras era necessário fazê-lo, esta turma tinha por semana uma aula de noventa minutos.

Depois de lecionado cada módulo, era feita uma avaliação prática que lhes dava a nota final, esta é sempre comunicada aos alunos depois de terminado o módulo, dando início ao seguinte.

3.9.2. Uma pequena jogada num tabuleiro diferente: Turma de quinto ano

Durante o segundo período e devido à pandemia que se agravou, vimo-nos obrigados a concluir os módulos propostos para a turma partilhada do décimo segundo ano através de aulas à distância.

No terceiro período e com o retorno ao ensino presencial, tivemos ainda oportunidade de partilhar uma turma de quinto ano, lecionar uma turma de ensino básico foi um grande desafio, pois ao longo dos dois períodos apenas tínhamos lecionado turmas de ensino secundário. Uma vez que era uma turma de ensino básico, tivemos que lecionar numa nova escola e este foi o nosso primeiro contacto com a mesma.

Esta turma era constituída por vinte e um alunos, seis do sexo feminino e quinze do sexo masculino, com uma média de idades situada nos dez anos. As dinâmicas das aulas foram planeadas de forma a cumprir todas as regras devido às circunstâncias que estamos a passar o que fez com que durante as aulas os alunos tivessem que realizar todas as atividades com máscara. Visto que é uma turma de vinte e um alunos optamos por dividi-los por nós professores estagiários do NE, de modo a ficarem dez alunos numa metade do campo com um professor estagiário e os outros onze com dois professores estagiários.

Ao longo das aulas recebemos um *feedback* positivo por parte dos alunos que demonstraram muito interesse pela modalidade o que, para mim, resultou num bom comportamento por parte deles. Mostraram-se sempre disponíveis para realizar os exercícios e mantiveram-se sempre muito empenhados ao realizá-los e na minha opinião o facto de pertencerem a uma faixa etária mais nova também influencia, pois são muito ativos e estão sempre predispostos a aprender.

Para esta turma decidimos lecionar a modalidade de andebol, na qual fizemos uma unidade didática em que planeamos nove aulas, as aulas de terça-feira tinham uma duração de noventa minutos e as aulas de quinta-feira uma duração de quarenta e cinco minutos.

No decorrer das aulas, foi-me possível refletir sobre a forma como lecionamos e transmitimos conteúdos e conclui que nestas idades, nós

professores temos que ser sucintos na transmissão do conhecimento e aquando da proposta de exercícios práticos ter sempre em atenção se a explicação foi bem recebida por eles, e certificarmos-mos que todos entenderam.

A cooperação entre nós, NE, fez com que este desafio fosse bem-sucedido. O núcleo mostrou-se sempre empenhado e motivado ao lecionar uma turma de ensino básico, quinto ano.

Depois de nos reunirmos em NE, decidimos preparar algo diferente para a última aula desta turma. Com o intuito de motivar os alunos para a prática desta modalidade, convidamos dois jogadores de andebol seniores do Clube Desportivo Xico Andebol, para se juntarem a nós na aula e fazerem um jogo com os nossos alunos, o que lhes deu uma motivação extra.

No fim do jogo foi ainda possível os alunos falarem e tirarem as suas dúvidas em relação à modalidade, com estes dois praticantes. Como recordação tiramos ainda uma fotografia em grupo (figura 6).

Gostei muito de ter esta oportunidade de lecionar uma faixa etária distinta da que estava habituada, pois permitiu-me crescer tanto a nível profissional porque temos que adaptar a matéria e a forma como ensinamos ao grau etário, como a nível pessoal que é realmente um desafio moldarmo-nos a crianças desta idade.



Figura 6 - Turma do 5º ano

4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL

Área 1: Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

4.1. Contextualização concetual

A área um retrata a organização e gestão no ensino e aprendizagem e representa um papel imprescindível no EP. Neste seguimento, esta área engloba quatro dimensões fundamentais: a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação da aprendizagem.

Inicialmente, é importante realizar uma análise dos documentos, sendo estes os planos curriculares e programas nacionais para que assim, sejam aplicados todos os conhecimentos e saberes da EF para a realização do planeamento. Em seguida é importante a realização do planeamento, de modo que seja adequado às necessidades dos alunos. E por fim a realização que engloba o aluno no processo pedagógico, na aprendizagem.

No seguimento das tarefas que desenvolvi no meu EP, também fiz observações das aulas dos meus colegas de NE e da PC, participei nas reuniões finais de cada período e construí um portfólio na plataforma *WIX*, no qual era atualizado regularmente ao longo do ano letivo. Toda a minha prática ao longo dos períodos foi descrita em reflexões de aula, reflexões finais de cada período e reflexões pós-observação.

No que diz respeito à avaliação, ao longo do ano utilizei mais a avaliação formativa, para assim conseguir envolver os alunos no processo ensino aprendizagem e também utilizei a avaliação diagnóstica e sumativa para verificar se os alunos evoluíram ao longo das modalidades lecionadas.

Nas próximas subsecções está descrito todo o meu percurso durante o EP, onde refiro tudo que realizei e as experiências que vivi.

4.1.1. Necessidade de educação do ser humano: a importância do tabuleiro de xadrez (escola)

Com a visualização de um jogo de xadrez a primeira impressão foi: que jogo complexo! Contudo, a curiosidade e o interesse surgiram ao ponto de querer perceber as regras do jogo, os movimentos das peças e as estratégias a adotar. Quando um jogador começa a perceber a dinâmica e envolvimento do jogo, quer descobrir mais, saber mais estratégias para assim conseguir transformar e modificar o jogo.

O ser humano está constantemente em transformações e modificações, ou seja, nasce e nos primeiros meses só quer dormir e comer, posteriormente começa a querer falar e a gatinhar e é nesta fase que inicia o estímulo da curiosidade e do interesse e até aos seis anos há um crescimento e desenvolvimento nas crianças. Como refere Betti e Zuliani (2002, p. 73), “a formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito -, como desenvolvimento pleno da personalidade.”

Depois desta fase, as crianças entram no primeiro ciclo, em linguagem mais corrente: vão para a escola. A escola é uma entidade que possibilita o crescimento, desenvolvimento e conhecimento ao ser humano durante aproximadamente doze anos.

A educação transmite o que quem o transmite considere digno de ser preservado (Savater, 1997). Sendo assim, são nestes anos que a educação e a formação tem um papel fundamental para os jovens pois, “é pela educação e socialização, em geral, que são transmitidos os instrumentos culturais com que podemos melhorar o mundo: a ética, o direito, a arte, a ciência, a tecnologia.” (Monteiro, 2017, p. 103), a educação pode alargar as potencialidades, limites e possibilidades de ser humano (Mesquita & Bento, 2014).

4.1.2. A importância do jogo: a importância da Educação Física

O xadrez é um jogo de estímulos e respostas para problemas, de forma a desenvolver a capacidade cognitiva do jogador. Este jogo melhora significativamente a memória, imaginação, concentração e tomadas de

decisão. Segundo pesquisas do pedagogo suíço Charles Partos, o que se pretende atingir e melhorar é a atenção, concentração, a imaginação, a antevisão, a memória, o raciocínio, o autocontrole, espírito de decisão, criatividade, inteligência e organização metódica do estudo, ou seja, todo este processo faz parte da construção do ser humano enquanto jogador de xadrez.

O ser humano experimenta momentos únicos que fazem com que este aprenda e cresça com eles. Anteriormente referi como a escola e a educação são importantes para o ser humano, contudo faltou referir o mais importante, ou seja, a única disciplina prática do currículo escolar, a Educação Física.

A disciplina de EF está presente em todos os anos de escolaridade e é promotora de um desenvolvimento global e harmonioso, de forma a estimular o raciocínio e a resolução de problemas complexos no qual tem como finalidades “desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar; favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.” (DGE, p. 3).

Infelizmente, por vezes a escola desvaloriza a importância que o papel da EF tem na vida dos alunos, como afirma Crum (1993, p. 140) “a ideia de que há dois tipos de disciplinas escolares - um tipo em que são transmitidas as competências necessárias para a participação na sociedade, e um outro tipo, cuja essência é a educação formal (e que é frequentemente reclamado para

disciplinas como arte ou a educação física) - já não é sustentável. As escolas só têm lugar para as disciplinas em que podem ser transmitidos conhecimentos e competências relevantes, de um modo que também encorage a educação geral desejável.” A EF deve ser vista como uma disciplina fundamental, pois compreende uma importância formativa e tem um desenvolvimento único para os alunos, pois promove maior cooperação, interação e entreajuda entre os colegas.

Em suma, na minha opinião, a EF é de extrema importância pois é a única disciplina no programa educativo que provoca que o aluno use o seu corpo como um todo, também contribui para o desenvolvimento motor dos alunos e por fim tem características socio-efetivas, motoras, cognitivas e emocionais que faz com que os alunos se formem enquanto cidadãos e pessoas, de modo que estejam bem preparados para o futuro. Pois nesta disciplina incrível, os alunos trabalham individualmente e também de forma coletiva o que proporciona um trabalho em equipa e união. Além de melhorar a aptidão física os alunos também obtêm um leque de conhecimentos sobre as modalidades e o desporto. A EF é sem dúvida uma disciplina que tem inúmeros benefícios para os alunos e deve ser considerada uma disciplina importante no currículo escolar.

4.1.3. O papel da rainha ao longo da jogada: o meu papel durante as aulas

Num jogo de xadrez o papel e os movimentos da rainha são imprescindíveis, por este facto, comparo-me com a rainha.

No decorrer do estágio, questionei e refleti várias vezes acerca do que é ser professor e da complexidade desta profissão. Constatei, então, que ser professor é conseguir ser inovador e criativo a cada aula, de forma a cativar e motivar os alunos nas tarefas. Os alunos passam maioritariamente o seu tempo na escola, tal como os professores, sendo que este apresenta um papel importante na transmissão da educação e disciplina. Assim, o professor tem que ensinar, motivar, aconselhar e desafiar os alunos que estão à sua volta, como atesta Mesquita e Bento (2014, p. 50), “se os professores são educadores, então a sua postura profissional é determinante, não só pelo que

dizem mas também pelo que fazem, ou seja, a sua ação implica um ‘estar de acordo’ com a especificidade da profissão.”

Durante este ano letivo, pedi à PC para assistir às aulas dela, pois tal como eu, tinha uma turma de décimo ano. E a cada aula que assistia, percebi que um professor tem que ser completo, pois ele é um exemplo para os alunos, como corroborado por Mesquita e Bento (2014), os profissionais devem adquirir um leque de conhecimentos e de técnicas necessárias ao exercício qualificado da atividade docente (saberes que não são meramente instrumentais) e devem aderir a valores éticos e a normas deontológicas, que regem não apenas o quotidiano educativo, mas também as relações no interior e no exterior do corpo docente.

Ensinar é importante, mas um professor é muito mais que isso, ele tem que conseguir ter a capacidade de observar os pormenores o mais detalhadamente para assim os alunos obterem a melhor aprendizagem, pois a mudança educacional depende dos professores e da sua formação e depende também da transformação das práticas pedagógicas na sala de aula (Nóvoa, 1992).

Em suma, o facto de ter observado as aulas da PC, foi uma mais valia porque consegui refletir sobre as aulas e sobre como é ser Professor, como afirma Nóvoa (1992), a troca de experiências e a partilha de saberes consolidam espaços de formação mútua, em que cada professor desempenha, simultaneamente, o papel de formador e de formando.

4.2. Planeamento

4.2.1. Planear antes de jogar: planear antes de lecionar

A principal dificuldade num jogo de xadrez é colocar em prática as regras que aprendemos. A teoria pode estar mais que sabida, contudo se não colocarmos em prática nunca saberemos jogar. O mesmo acontece relativamente ao meu mestrado, aprendi muita teoria, no entanto só no segundo ano é que estagiei e coloquei em prática todo o conhecimento que

tinha adquirido. Esta experiência é que me fez perceber a importância e a complexidade do ser professor.

Os professores iniciam o ano letivo, muito mais cedo que os alunos, pois estes têm que preparar todo o processo de análise dos documentos curriculares e realizar o seu planeamento. Inicialmente, é importante para o professor saber o que vai ensinar para chegar ao seu objetivo principal, o processo ensino aprendizagem. Quando construímos o planeamento sabemos que é moldável, pois este tem como objetivo conseguir responder consoante as dificuldades sentidas. Assim, quando a PC referiu que a minha TR era o décimo ano, o meu primeiro instinto foi verificar que modalidades e conteúdos iam ser lecionados em cada período para elaborar o quadro da planificação (quadro 1).

Desta maneira, o planeamento conteve três etapas: o planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula, pois como atesta Lewy (1979) uma planificação tem como objetivo prever, definir e criar as condições necessárias para uma excelente execução do processo.

Quadro 1- Planificação de 10ºano

Planificação – 10º Ano			
Modalidades	Áreas		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol Futsal Voleibol	Vaivém/ Impulsão vertical e horizontal Abdominais/Flexões de Braços Velocidade/Flexibilidade	Suporte Básico de Vida; A importância da EDF na promoção da saúde; Atividade Física e Nutrição VS Sedentarismo e Obesidade
Jogos Desportivos Individuais	Badminton		
Atletismo	Resistência Técnica de corrida Velocidade Estafetas		
Ginástica	Ginástica Solo		
Outras	Dança Orientação		

4.2.2. Planeamento Anual

Um planeamento anual (PA) é um plano de perspetiva global que tem como objetivo situar e realizar o programa de ensino com o local e as pessoas envolvidas (Bento, 2003).

Em concordância com o autor, a construção do PA é essencial para definir os objetivos e todo o trabalho que será desempenhado e orienta o professor numa sequência lógica do processo de ensino-aprendizagem.

Para iniciar a elaboração do PA, tive que ter conhecimento do *roulement* das instalações, os espaços no qual ia realizar as aulas, as unidades de ensino, os conteúdos, o calendário escolar e sendo um ano atípico, tinha que saber quais eram as novas regras impostas pela escola. Neste seguimento, na primeira reunião, analisamos a planificação definida pelo grupo de EF, no qual contém as matérias e o número de aulas instituídas para cada ano do ensino secundário.

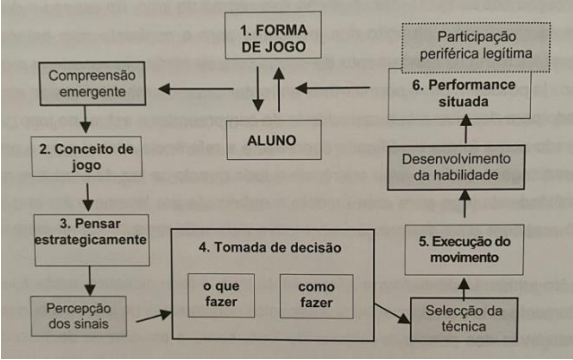
Com a observação e reflexão que fizemos do documento, decidimos começar o primeiro período com as modalidades que proporcionavam menos contacto, pois segundo as regras, os alunos não podiam partilhar material e tinham que realizar as aulas de EF com máscara. Assim sendo, as modalidades com que iniciei o ano letivo na TR, foram o basquetebol, atletismo (resistência e técnica de corrida) e ginástica (solo). No segundo período foram badminton, dança e futsal. E por fim, o último período, as modalidades foram o voleibol, atletismo (velocidade e estafetas) e orientação. Sendo um ano atípico, infelizmente, no início do segundo período tivemos que lecionar as aulas através do ensino à distância, contudo conseguimos dar continuidade ao planeamento que tínhamos previsto.

O *roulement* das instalações era alterado todos os períodos, sendo que a elaboração do planeamento era construída no início de cada período. E todas as semanas, o *roulement* era rotativo por quatro recintos, o pavilhão polivalente, o auditório de espelhos, o campo exterior e o auditório de sala, portanto todas as semanas lecionávamos modalidades diferentes. Ao longo do ano, o planeamento sofreu retificações, pois houve alguns imprevistos, principalmente ao nível climatérico.

Sendo o meu primeiro ano de estágio, senti algumas dificuldades ao lecionar determinadas modalidades, contudo utilizei modelos de ensino e estratégias para ultrapassar e melhorar o processo ensino-aprendizagem. E como refere Nóvoa (1992), “as situações que os professores são obrigados a enfrentar (e a resolver) apresentam características únicas, exigindo portanto respostas únicas: o profissional competente possui capacidades de autodesenvolvimento reflexivo.” Deste modo, o quadro seguinte (quadro 2) refere os modelos de ensino que lecionei neste ano letivo.

Quadro 2- Modelos aplicados

Modelos de Ensino	Definição	Estratégias Prática Pedagógica
Modelo de Instrução Direta (MID)	“O MID caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Neste domínio, o professor realiza o controlo administrativo, determinando explicitamente as regras e as rotinas de gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos.” (Rosado & Mesquita, 2009, p. 48)	Instrução lecionada a pequenos grupos.
Modelo de Educação Desportiva (MED)	O MED, é aplicado de modo que os alunos desempenhem tarefas de ensino e gestão, papéis que maioritariamente é o professor que realiza, o que implica que os alunos tenham um maior envolvimento e responsabilidade nas atividades e nos resultados obtidos. (Rosado & Mesquita, 2009)	Equipas heterogéneas; Vários papéis assumidos pelos alunos para os elementos de cada equipa (capitão, preparador físico, treinador, etc..)
Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC)	No MAC, o objetivo é a equipa e o seu sucesso, contudo isto só é alcançado se todos os elementos da equipa aprenderem os objetivos. Mesmo que seja um trabalho em equipa, cada elemento necessita de fazer a sua parte para que o grupo todo tenha sucesso. Para uma implementação bem-sucedida deste modelo, são precisos cinco elementos fundamentais: interdependência positiva, habilidades interpessoais e habilidades de pequenos grupos, responsabilidade individual, interação promocional cara a cara e processamento de grupo. (Casey et al., 2009)	Equipas a trabalhar nas tarefas que o professor refere; Diferentes níveis de motivação.

Modelo de Ensino do Jogo Para a Compreensão (EJPC)	Este modelo associa-se com o estilo de ensino de descoberta guiada, na qual o aluno é deparado com um problema, de tal modo que tem que procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor, a figura seguinte (figura 7) é uma revisão do modelo proposta por Kirk e MacPhail (2002), que define uma perspectiva de aprendizagem deste modelo.  Figura 7- Revisão do modelo EJPC	O jogo é o principal objetivo quando se realiza este modelo na aula.
--	--	---

4.2.3. Unidade didática

Para cada modalidade é elaborada uma unidade didática, “as unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento, 2003, p. 75).

A unidade didática (UD) é estruturada para uma modalidade em concreto, na qual integra o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990). O MEC tem como objetivo apresentar como uma matéria é estruturada e utilizá-la como forma de guião para o ensino. Neste modelo, os conceitos estão predispostos segundo uma estrutura hierárquica de conhecimentos. Assim, a sua construção é de três fases com uma divisão em oito módulos, como podemos verificar no quadro seguinte (quadro 3).

Quadro 3- Modelo de Estrutura de Conhecimento

1º fase: “Análise”			
Módulo 1 “Estrutura do conhecimento”, no qual se encontram as categorias transdisciplinares do conhecimento.	Módulo 2 “Análise das condições de aprendizagem/envolvimento”, é integrada por uma descrição das instalações e do local de lecionação.	Módulo 3 “Análise dos alunos”, baseia-se na avaliação diagnóstica.	
2º fase: “Decisão”			
Módulo 4 “Determinação da extensão e sequência dos conteúdos”, compreende a elaboração e justificação de uma grelha de Vickers.	Módulo 5 “Definição dos objetivos”, são as quatro áreas de extensão da EF.	Módulo 6 “Configuração de Avaliação”, consiste na construção dos métodos e instrumentos utilizados para a avaliação da UD.	Módulo 7 “Desenho das atividades de aprendizagem/progressões”, compreende a elaboração das progressões e das situações de aprendizagem.
3º fase: “Aplicação”			
Módulo 8 “Aplicação em prática de todos os conhecimentos”, consiste na parte prática.			

Em cada modalidade, realizei uma UD, em que identifiquei os conteúdos de forma hierárquica, o número de aulas previstas e o tempo essencial para a introdução, exercitação e consolidação. A avaliação diagnóstica (AD) era sempre elaborada na primeira aula de cada UD e segundo o nível em que a turma se encontrava, realizava a UD para assim corresponder com o que turma tinha de característico, “a duração de cada unidade depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático metodológicos, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.” (Bento, 2003, p. 60).

Este documento foi bastante proficiente, uma vez que incluía todas as aulas da respetiva UD, o que permitia que sempre que surgisse alguma dúvida poderia ser alvo de consulta para assim realizar a construção do plano de aula, de forma a existir uma coerência de informações entre as unidades didáticas e a concretização dos planos de aula.

4.2.4. Plano de aula

Depois do planeamento e da unidade didática estruturada, o professor tem que realizar os planos de aula, pois “a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Da sua correta organização e estruturação e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos.” (Bento, 2003, p. 101).

Inicialmente, reunimo-nos em NE com a PC, de modo a elaborarmos um plano de aula como modelo que incluísse todas as informações essenciais e fundamentais para todas as aulas. Na planificação da aula foi determinado que esta apresentaria uma estrutura tripartida, assim como todas as formas de ensino ou de exercitação no desporto e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada, que se estrutura normalmente em três etapas: parte inicial, parte fundamental e parte final (Bento, 2003).

Deste modo, o modelo incluía três etapas, a primeira correspondia à parte inicial, na qual o objetivo era a ativação geral do sistema cardiovascular através de jogos pré-desportivos, jogos lúdicos e, também, a introdução e

exercitação dos conteúdos de determinada modalidade que estávamos a lecionar. A segunda etapa correspondia à parte fundamental da aula, nesta etapa o objetivo era a introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos da modalidade a lecionar. E por fim, a etapa final, correspondia à parte final da aula, em que o objetivo era o retorno à calma e o questionamento sobre as aprendizagens da aula.

Ao longo da elaboração dos planos de aula, tive sempre em atenção a UD para realizar planos com coerência, adequação, continuidade, precisão e clareza. Uma vez que tive várias modalidades em cada período, para me organizar, decidi escolher uma cor que caracteriza-se cada modalidade e também um logótipo para a mesma. Portanto, os planos de aula (figura 8) e a UD são de cores diferentes para distinguir a modalidade que iria lecionar.

Plano de Aula				
Docente:	Data:	Hora:	Duração:	
Unidade Didática:				
Nº de alunos:	Aula nº:	Material:		
Local:	Espaço:			
Objetivo Geral da Aula:				
Função Didática:				
Observações:				



Parte da aula	Conteúdos	Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Critérios de Êxito

Plano de Aula				
Docente:	Data:	Hora:	Duração:	
Unidade Didática:				
Nº de alunos:	Aula nº:	Material:		
Local:	Espaço:			
Objetivo Geral da Aula:				
Função Didática:				
Observações:				



Parte da aula	Conteúdos	Objetivos Específicos	Organização Didático-Metodológica	Critérios de Êxito

Figura 8- Estrutura dos planos de aula

Quando realizamos um plano de aula, temos que saber que é flexível, ou seja, que a qualquer momento da aula podemos ter que recorrer a outros exercícios ou variantes, que por vezes não são os que escolhemos para essa aula.

No fim de cada aula lecionada pelo professor estagiário, procedia-se a uma reflexão oral coletiva, com o NE e a PC e a posteriori uma reflexão escrita individual. Não existindo um trabalho de reflexão, não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem um controle permanente da qualidade do ensino o professor não consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal (Bento, 1987).

Todas as reflexões que realizamos em conjunto no final de cada aula foram, sem dúvida, uma mais valia no sentido onde encontrei pontos chave para conseguir evoluir e crescer. A partilha de experiências, opiniões, conselhos e sugestões foram muito enriquecedoras na minha reflexão pessoal e fizeram-me melhorar aula após aula.

4.3. Realização

No xadrez, para jogadas geniais, podemos planear muitas jogadas e movimentar várias peças, ou seja, uma combinação equilibrada entre a teoria e a prática. Nas aulas de Educação Física, o professor também tem de realizar essa combinação de modo a conseguir obter um excelente processo de ensino-aprendizagem, como afirma Matos (2004), a expressão “Educação Física”, tem o duplo significado de teoria e prática.

A realização diz respeito à interação do ato pedagógico, em que o professor coloca em prática o seu processo de planificação. Deste modo, divido esta parte pelos três grandes ciclos de trabalho (1º, 2º e 3º período) representativos de três grandes “movimentos” de desenvolvimento profissional.

Assim, algumas das dimensões do processo didático, como os modelos e as estratégias, vão aparecendo conforme a sua relevância para o momento em concreto. E alguns grandes temas são revisitados no primeiro e no terceiro período como por exemplo “Os peões como sendo o centro da jogada: os alunos como agentes ativos no desenvolvimento da aula” e “peões em diferentes casas: trabalhar por níveis”. Contudo, no segundo período surge apenas o tema “jogadas (aulas) síncronas e assíncronas”, pois foi um período único e diferente.

4.3.1. Os primeiros movimentos das peças: o primeiro período

Chegou o momento de colocar toda a teoria em prática e assim começar o jogo de xadrez, tão por mim ambicionado. Iniciei o segundo ano de mestrado com vários sentimentos à flor da pele, o nervosismo de estar perante uma turma na qual teria que lecionar e que seria a minha primeira experiência deixou-me com alguns receios. O facto de ainda estarmos a viver condicionados pela pandemia que se iniciou neste mesmo ano, deixou-me apreensiva. Era muito o receio tanto por parte dos professores como dos alunos, o início das aulas de EF, uma vez que teríamos que implementar um plano de contingência para o bom e seguro funcionamento das aulas, e este foi sempre cumprido com o máximo de rigor. Sendo assim, o quadro seguinte (quadro 4) refere o que foi realizado no primeiro período.

Quadro 4- Desenvolvimento Prático do 1º Período

Turma	Modalidade	Estilo/Modelos de ensino	Problemas encontrados	Estratégias adotadas	Conquistas
Turma Residente 10ºano	Basquetebol	Estilo de comando; MID; MED.	- Realizar circuitos dinâmicos e diferentes todas as aulas; - Dar feedback e fechar o ciclo de feedback; - Conseguir focar na estação de introdução do conteúdo;	- Criar equipas; - Criar um pódio com a pontuação atualizada a cada semana; - Circuitos de skills intercalados com aptidão física; - Transmitir o feedback e verificar se o aluno executou corretamente; - Circuitos dinâmicos; - Sequência dos conteúdos em equipa; - Definir a função de preparador físico na equipa;	Melhorias a nível técnico e tático; Desenvolvimento de um espírito de equipa extraordinário
	Atletismo (resistência)		- Baixa motivação dos alunos, que proporciona diminuição nos níveis de empenho.		
	Ginástica Artística		- Unidade Didática reduzida.		
	Aptidão Física		- Pouco empenho e participação nas aulas; - Conseguir observar os alunos a executar as fichas de observação;		

Turma	Módulos	Estilo/Modelos de ensino	Problemas encontrados	Estratégias adotadas	Conquistas
Turma Partilhada 12ºano	Aptidão Física Orientação Ginástica Dança	Estilo de comando MID.	- Níveis diferentes na turma; - Motivar os alunos.	- Utilizar o <i>Instagram</i> xico.energy; - Trabalhar por níveis - Participação prática nas aulas; - Músicas atuais; - Coreografia em grupo;	Melhoria nos conteúdos e critérios de êxito;

Assim e cumprindo o plano de contingência à regra dividimos a prática da aula em dois tempos e dois grupos de alunos, no qual os primeiros quarenta e cinco minutos de aula eram realizados pelo primeiro grupo e os últimos quarenta e cinco minutos pelo segundo grupo.

Com este método pensei, inicialmente, que seria mais fácil dar o *feedback* aos alunos, contudo senti algumas dificuldades porque apesar de a turma estar dividida em dois grupos, eram ambos grupos numerosos e como ainda me estava a adaptar penso que foi um fator que contribuiu para esta dificuldade também. Como afirma Martins et al. (2017), o *feedback* pode ser dirigido em específico a um aluno, a um grupo de alunos ou mesmo para a turma toda.

Apesar de estarem divididos em dois grupos, ambos exerceram atividade física durante os noventa minutos, só que de forma autónoma. Para os grupos que estavam a realizar atividades autonomamente, foi baseada a implementação do Modelo de Educação Desportiva, com o objetivo de se manterem sempre ativos. A aplicação do MED, exige boas competências de gestão e de organização por parte do professor (Rosado & Mesquita, 2009). Portanto como a turma estava toda em atividade, para mim foi difícil conciliar a observação de todos os alunos. Contudo, a comunicação também foi uma das dificuldades que mais senti na hora de dar *feedback*. Tenho bem ciente que a comunicação com os alunos é de extrema importância e devemos adaptá-la ao contexto em que estamos inseridos, mas apesar de sentir esta dificuldade penso que a fui superando ao longo das aulas que lecionei, “os processos de comunicação envolvem a transferência e a compreensão de significados entre pessoas, apresentando a comunicação diversas funções: informação (instrução para facilitar as aprendizagens), controlo (controlo do comportamento dos alunos), motivação (apresentação de objetivos) e expressão corporal (expressão de satisfação).” (Rosado & Mesquita, 2009, p. 71).

De uma maneira geral, posso afirmar que as minhas expetativas iniciais foram superadas com sucesso apesar de todos os entraves que esta pandemia nos trouxe. Deste modo, dou seguimento ao que foi realizado durante esta etapa inicial do meu EP.

4.3.1.1. Testes “FitEscola” – Uma jogada imprescindível

Nas primeiras aulas, foram realizados os testes do “FitEscola” sendo que começo por referenciar isso mesmo. Temos capacidades de carácter quantitativo e qualitativo, as capacidades condicionais que englobam a força, velocidade, resistência e flexibilidade, são consideradas quantitativas e as capacidades coordenativas que são definidas pelos procedimentos de controlo, organização e regulação do movimento, são de carácter qualitativo.

Uma vez que pertence às áreas do programa, na área da aptidão física, para diagnosticar o nível dos alunos realizei os testes do “FitEscola”, cumprindo na íntegra e com rigor o devido protocolo. As realizações dos testes tiveram em conta todas as condicionantes e regras impostas pela direcção da escola devido à situação pandémica.

Portanto, no conteúdo de aptidão neuromuscular foram realizados os seguintes testes: teste de abdominais e flexões de braços, flexibilidade dos ombros e membros inferiores, teste de impulsão horizontal e corrida de velocidade quarenta metros. No que diz respeito à aptidão aeróbia foi realizado o teste de vaivém. Relativamente ao conteúdo de composição corporal apenas foi possível realizar a avaliação do peso e altura de cada aluno, uma vez que as outras avaliações careciam de muito contacto físico e como tal não foram realizadas.

Assim, para a realização destes testes foi usado um áudio para facilitar a correta execução na aplicação destes. No fim da execução de todos os testes, os alunos foram informados do estado das suas avaliações recebendo de forma personalizada os respetivos diplomas com os níveis das diferentes áreas avaliadas e com orientações para a sua manutenção e melhoria.

Os testes do “FitEscola” foram uma mais valia para ajudar os alunos a compreenderem o que precisam de exercitar mais e ter uma vida mais saudável. Isto porque os alunos, no ano letivo anterior, passaram demasiado tempo em casa, o que provocou um aumento do nível de sedentarismo, consequência da situação pandémica que atravessamos. Como atesta Braga Santos Graça (2015), atualmente, o combate ao sedentarismo e à obesidade tem pontuado fortemente nos discursos da EF.

4.3.1.2. Os peões como sendo o centro da jogada: os alunos como agentes ativos no desenvolvimento da aula

Segundo os modelos e os estilos de ensino, devemos compreender e entender qual é a estratégia mais vantajosa para aplicarmos. Deste modo, perceber qual é a melhor estratégia, é essencial para o professor compreender a motivação dos alunos para a disciplina e para as atividades desportivas.

Assim, os modelos do MED e MAC proporcionaram ao aluno um envolvimento e responsabilização na tarefa, para assim o professor só intervir quando for necessário, como por exemplo emitir um *feedback* ou introduzir um novo conteúdo, como corrobora Siedentop (1998), não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam um ambiente no qual é mais fácil aprender.

Nas aulas deste primeiro período, também utilizei o estilo de comando, no qual o ensino é centrado no professor e no conteúdo, ou seja, todas as decisões são da responsabilidade do professor, pois este “define e demonstra a tarefa a executar, estabelece o local onde se realiza a tarefa, a sequência, o início e o fim das tarefas, bem como o ritmo das situações de aprendizagem.” (Gomes et al., 2017, p. 94).

Num ambiente de aprendizagem, existem seis dimensões que são fundamentais: a tarefa (desenho de atividades), autoridade (local de tomada de decisão), reconhecimento (uso de recompensas), agrupamento (seleção de grupos de trabalho), avaliação (critérios de avaliação) e tempo (ritmo de instrução e aprendizagem), designa-se a estas componentes a sigla *TARGET*, (Cecchini et al., 2014). Assim, todas estas dimensões envolvem o aluno na aula, de forma a relacionarem-se com o modelo e estilo de ensino que o professor leciona.

Em suma, se o foco do professor for colocar os seus alunos no centro, será uma vantagem pois haverá um aumento da responsabilidade na realização das tarefas e mais cooperação entre os colegas e a equipa.

4.3.1.3. Os peões em diferentes casas: trabalhar por níveis nas modalidades de basquetebol e ginástica

Basquetebol foi a primeira modalidade que lecionei enquanto professora estagiária e segundo as regras que tinha que cumprir, esta modalidade foi lecionada com base em *skills* com circuitos e estações. Uma vez que a turma não se encontrava no mesmo nível nesta modalidade, decidi criar medidas facilitadoras e medidas de evolução nos exercícios ao longo das aulas. Assim, em cada estação havia duas variantes, por exemplo os alunos faziam drible no corredor sinalizado e em seguida tinham que realizar passe de peito para a parede, na parede encontravam-se dois quadrados, com duas dimensões diferentes, uma grande e outra pequena, e os alunos segundo as suas capacidades tinham que escolher aquela na qual se enquadravam. Nas aulas em que fiz por estações, outra variante que utilizei, foi colocar marcas no solo para os alunos perceberem a chamada do lançamento na passada. O facto de realizar aulas com esta estrutura e dinâmica foi uma mais valia para os alunos evoluírem segundo as suas capacidades.

Além da TR, também tive uma turma de décimo segundo ano, esta que foi uma turma partilhada em NE e decidimos que na modalidade de ginástica devíamos trabalhar por níveis, ou seja, como havia três níveis diferentes na turma e éramos três professores estagiários a lecionar a aula, cada um de nós ficou com um nível diferente para trabalhar e assim evoluírem segundo as suas capacidades.

4.3.1.4. Peões que foram brevemente “eliminados”: Alunos que estiveram em isolamento profilático

Estamos a presenciar tempos difíceis e incertos devido à pandemia, e segundo as regras da escola, caso houvesse algum caso positivo ou o aluno estivesse estado em contacto com alguém que desse positivo, a turma ou o aluno em específico, dependendo das circunstâncias, ficava isolamento profilático.

A minha turma felizmente nunca ficou em isolamento profilático, exceto alguns alunos que tiveram que permanecer em casa durante quatorze dias.

Nestes casos, quando os alunos não compareciam nas aulas práticas, preparei atividades de aptidão física e teóricas. Sendo que, na aptidão física realizavam uma ficha com vários exercícios e na teórica uma ficha com perguntas sobre a modalidade que estavam a lecionar. Caso, fosse uma aula teórica, um filme ou um *power point*, eu disponibilizava no *Classroom* para os alunos verem e posteriormente responderem as questões do *google forms*.

O meu objetivo ao disponibilizar o material didático nestas circunstâncias, foi para manter o aluno em seguimento com a matéria lecionada nas aulas presenciais, para assim quando regressar, este esteja no mesmo nível que os colegas de turma.

4.3.1.5. Os peões inesperados: a turma da professora cooperante

Como referi anteriormente, nas primeiras aulas foram realizados os testes do “FitEscola”, e para não ocuparmos muitas aulas com os testes, enquanto eu realizava o exercício do vaivém com metade da turma, o meu colega de estágio fazia a medição, a pesagem e a impulsão horizontal com a outra metade. A PC, também tem uma turma de décimo ano, de ciências e tecnologias, tal como eu, e uma vez que eu estava a residir no centro da cidade e os meus colegas eram de zonas mais afastadas, prontifiquei-me a ajudar a PC nos testes do “FitEscola”, e foi assim que conheci os peões inesperados que não estava à espera.

Durante o primeiro período, praticamente no início, houve algumas aulas que não correram como esperava, que me faziam ir para casa a refletir sobre o que tinha feito e o que podia melhorar, pois o processo de reflexão é como um modelo cíclico no qual uma pessoa age, revê a ação passada, toma consciência dos aspetos fundamentais, cria métodos de ação alternativos e julga a ação (Korthagen & Vasalos, 2005). E nestas reflexões iniciais, pensei na PC e na sua TR, ou seja, como ambas tínhamos uma turma décimo ano, a professora iria lecionar as mesmas modalidades que eu estava a lecionar, então pedi à professora se podia começar a assistir as suas aulas e ela deixou.

Inicialmente, fui às aulas e vi como a professora lecionava, como interagira com os alunos, como dava e fechava o ciclo de *feedback* e como

conseguia gerir a aula e observar todos os alunos de modo a estarem todos em empenhamento motor, no meu ponto de vista, era uma aula com muita dinâmica, motivação e aprendizagem, sinto que foi um privilégio poder assistir as aulas da professora e “beber” da sua experiência e aprendizagem.

Como referi, por vezes as aulas com a minha TR não corriam como estava à espera, pois o nervosismo e o receio de errar ou de me enganar provocavam esta insegurança, sendo que numa aula de terça feira, aconteceu isso mesmo, não correu assim tão bem e no fim da aula refletimos com a PC em NE, no qual refleti sobre o que podia ter feito melhor e aquilo que eu mudaria. Fui para casa a refletir sobre como a aula tinha corrido e a professora ligou-me e disse que podia lecionar a aula dela no dia seguinte. E assim foi, no dia seguinte lecionei a aula da professora e correu muito bem, consegui superar os erros que tinha cometido e senti-me concretizada no fim da aula.

Compareci sempre nas aulas da professora e quando as minhas aulas não corriam tão bem a professora deixava-me lecionar a aula dela de modo a evoluir e melhorar a minha prestação. Por vezes, como a professora sabia que eu ia observar as aulas, lecionava a aula com exercícios diferentes para eu observar e ter um leque alargado de conhecimentos, como afirmam Akkerman e Meijer (2011), a aprendizagem de ser professor é muito mais que aprender a saber ensinar. É aprender a ser alguém que ensina.

Para mim foi uma mais valia observar e lecionar estas aulas e senti que esta turma inesperada foi como uma turma residente para mim, e os alunos também pensavam que eu era a professora estagiária deles.

4.3.2. A inversão do jogo – Do presencial para o online: Ensino à distância no segundo período

Os jogos de xadrez podem ser jogados presencialmente, em que os jogadores estão frente a frente com um tabuleiro e as suas peças, contudo também podem ser jogados *online*, na qual os jogadores utilizam dispositivos tecnológicos para jogar.

Ao longo do primeiro período as aulas foram sempre presenciais, porém no início do segundo período, devido à doença respiratória denominada

COVID-19, os casos começaram a aumentar e recorreremos ao ensino à distância, através de aulas *online*.

4.3.2.1. Jogadas (aulas) síncronas e assíncronas

Nestas aulas à distância os critérios de avaliação modificaram, sendo segmentado da seguinte forma: 40% para a área de aptidão física, 30% nas atitudes, 20% na área de conhecimentos e por fim 10% para a área das atividades físicas. Deste modo, iniciamos assim as aulas via *online* através do *googlemeet*, onde na primeira aula, apresentei um *power point* com as informações e regras que os alunos tinham que cumprir nas aulas síncronas e assíncronas. Durante este segundo período, consegui seguir o plano do programa nacional e lecionar as modalidades previstas para este.

Nas aulas de aptidão física, o objetivo inicialmente foi realizar treinos, nos quais os exercícios foram planeados de forma a aumentar a complexidade (do mais simples para o mais complexo). Inicialmente realizamos um plano de treino (figura 9) que continha um vídeo de aquecimento para a parte inicial, duas séries com seis exercícios cada para a parte fundamental e por fim um vídeo de alongamentos.

PROPOSTA TRABALHO I

- Todos os exercícios devem ser executados num espaço de 1m2 (salão de praia) e longe de areia; - Devem estar devidamente equipados; - Devem trazer garrafa de água e toalha de rosto.			
PARTE INICIAL – ATIVAÇÃO GERAL – 10' Parte inicial (ativação geral): https://youtu.be/Ks-1KxQ8B4			
PARTE FUNDAMENTAL – Treino Aptidão Física – 30' - Deverá fazer entre 10-12 repetições de cada exercício; - Descansar 2 minutos entre cada uma das séries, e entre cada exercício 10s; - Deverá finalizar a execução dos exercícios e enviar para classroom até ao final da aula.			
SÉRIE 1		SÉRIE 2	
1	Leg Raises 	1	Meio Burpee 
2	Shoulder Touch 	2	Agachamentos 
3	Agachamentos com salto 	3	Super man 
4	Flexões 	4	Walking Lunge 
5	Lunge Cruzado 	5	Mountain Climbers 
6	Jumping jacks 	6	Abdominais Tesouras 
PARTE FINAL – ALONGAMENTOS – 10' Parte final (retorno à calma): https://www.youtube.com/watch?v=683eUf8OMU			

Figura 9- Estrutura do plano de treino

Nas aulas seguintes, nós, o NE mais a PC, realizamos vídeos de aquecimento, *tabatas* e alongamentos com exercícios diversificados e música, de forma a ser o mais criativo possível e uma vez que somos nós os

professores a realizar os vídeos, sentimos que os alunos estiveram sempre motivados na realização das tarefas propostas.

Os alunos nestas aulas de aptidão física realizavam o vídeo de aquecimento com a minha supervisão, ou seja, na aula síncrona, contudo a parte fundamental e alongamentos faziam de forma assíncrona e no final tinham que enviar os vídeos na *Classroom* para posteriormente dar *feedback* individual da sua prestação. Também realizamos um plano de treino em *power point* (figura 10), no qual os alunos tinham as indicações do tempo de execução e descanso, os critérios de êxito e também tinham um *gif* com o exercício.



Figura 10- Exemplo de um slide do plano de treino no power point

Ainda neste contexto, também utilizamos a aplicação - "AGIT", no qual nós professores criamos um grupo para a nossa turma residente, planeamos um treino (figura 11) e convidamos os alunos para entrarem no grupo. A aplicação é muito interessante, pois dá para criar dois tipos de treino, por repetições ou por tempo, e para saber se os alunos executam bem, tem pontos de sinergia que indica se estão a executar o exercício corretamente. Por fim, ao executar o treino, existe um pódio que indica em que lugar os alunos ficaram.

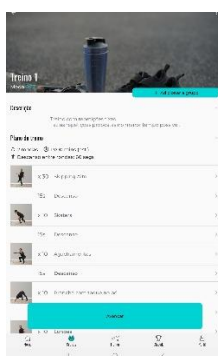


Figura 11- Treino na aplicação "AGIT"

Uma vez que os alunos já tinham realizado aulas de aptidão física e já estavam familiarizados com os exercícios, decidimos que deviam ser eles a construir o seu próprio plano (figura 12) segundo os seus objetivos, por isso apresentamos um *power point*, em que continha toda a informação necessária sobre como construir um plano de treino e ainda tinham uma ficha na qual tinham tudo organizado com tabelas de modo a ser o mais compreensível para eles.

EDUCAÇÃO FÍSICA – TABATA 2021

Nome: _____

OBJETIVO:

1. Melhorar da Aptidão Física Geral ☐ 2. Redução da Gordura ☐ 3. Treinagem Muscular ☐	4. Correção Postural ☐ 5. Melhorar a sua Respiração ☐ 6. Coordenação, Ritmo e Agilidade motora ☐
--	---

AQUECIMENTO

	1	2	3	4	5	6	7	8
Descrição								
Tempo								

TREINO TABATA

	1	2	3	4	5	6	7	8
Descrição								
Grupos Musculares								
Intensidade								

ALONGAMENTOS:

	1	2	3	4	5	6	7
Descrição							
Tempo							

Figura 12- Estrutura para os alunos realizarem o próprio plano de treino

Ao longo das aulas também realizamos desafios, no qual apresentávamos aos alunos e também colocávamos no *Instagram* do xico.energy para toda a comunidade educativa. Estes desafios, contaram para o MED, em que ganhava um ponto cada aluno que realizasse a tarefa.

Na área do conhecimento, os temas que introduzi foram os comportamentos aditivos e riscos associados, no qual apresentei um *power point* e no final para verificar se os alunos aprenderam, realizava um *kahoot* (figura 13). O *kahoot!* É uma plataforma de aprendizagem que se baseia nos jogos, é usada nas escolas como tecnologia educacional e também noutras instituições de ensino. Os "*kahoots*", são testes de escolha múltipla ou verdadeiro e falso e a cada pergunta dependendo da resposta e do tempo, o aluno tem uma pontuação. No fim das perguntas realizadas pelo professor, existe um pódio. Os aplicativos criaram novas oportunidades para melhorar a aprendizagem de todos os alunos, o uso de aplicações dentro das aulas e ao

longo das metas de aprendizagem da unidade, tem como objetivo manter o interesse dos alunos em aprender e trabalhar em equipa (Casey et al., 2017).

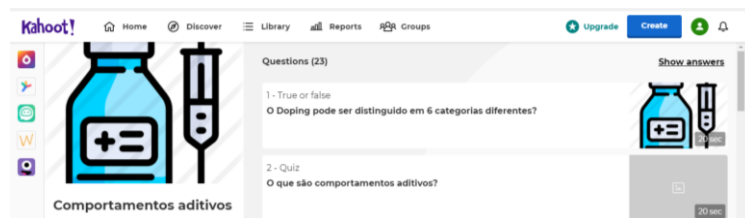


Figura 13- Exemplo de um kahoot

Também lecionei a cultura desportiva do futsal, badminton e atletismo. Nesta aula apresentei um *power point* com a matéria, *gifs* e vídeos explicativos. Na parte final, os alunos realizaram um *kahoot* de conhecimento na qual contou para o MED, ou seja, os alunos que ficaram no pódio receberam um ponto. Na parte assíncrona da aula e uma vez que ainda não tinha lecionado futsal, os alunos realizaram um vídeo de *skills* de futsal sem bola e um desafio de *skills* com bola, no desafio com bola o objetivo foi tentar unir a família, por isso eles tinham que realizar o vídeo com um membro do agregado familiar.

Ainda na área do conhecimento, lecionei duas aulas de dança, na primeira apresentei um *power point* de expressão corporal com os conteúdos e na parte assíncrona, os alunos em dupla, mas cada um em sua casa, tiveram que realizar um vídeo cujo tema era a gota de água e para os alunos perceberem o contexto do tema, eu e o meu colega de NE, realizamos um vídeo em que passávamos a gota um ao outro por diferentes partes do corpo. E também apresentei uma coreografia, na qual os alunos também em dupla, tinham que interpretar a história e fazer uma continuação da mesma.

Por fim, lecionei aeróbica – nível I, nesta aula apresentei um *power point* com a explicação do enquadramento musical, os passos e as batidas que estavam enquadrados na coreografia. Para os alunos perceberem, coloquei *gifs* dos passos da coreografia final ao longo do *power point* (figura 14). Na parte assíncrona da aula tiveram que realizar a coreografia final.

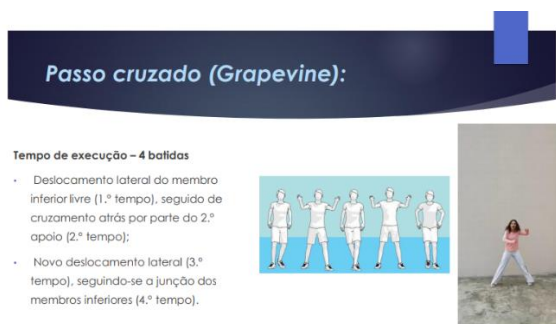


Figura 14- Exemplo de um slide de dança aeróbica

Ao longo das aulas recebi *feedback* positivo por parte dos alunos que mostraram interesse nas aulas, demonstraram sempre bom comportamento, mostraram-se sempre disponíveis para realizar os exercícios e estiveram sempre empenhados e envolvidos em todas as propostas metodológicas. Na minha opinião, os alunos destacaram-se pela positiva, demonstraram-se sempre entusiastas nestas aulas à distância, o que foi gratificante para mim enquanto professora estagiária. No último dia de aulas do segundo período, os alunos preencheram a sua autoavaliação e no final tinham que escrever uma observação sobre como foram as aulas à distância e a professora estagiária e fiquei de coração cheio quando li o que os alunos escreveram, como por exemplo o excerto seguinte:

“Apesar de estarmos a apresentar uma situação muito peculiar e pouco vulgar, as aulas de Educação Física continuaram a ser bastantes alternativas e até mesmo uma fuga ou uma forma de nos libertar-mos de algumas situações mais atípicas e stressantes. As aulas continuaram a ter um excelente desenvolvimento, desde os kahoots aos planos de treino que a professora nos proponha a realizar. As aulas foram concebidas de uma forma extremamente inteligente e prática e que ao mesmo tempo promovia a prática de exercício físico. Já a presença da ajuda da professora Ana (por exemplo, quando a professora nos informava que estávamos a fazer alguma coisa de forma incorreta ou mesmo o feedback positivo que nos atribuía) facilitou imenso a ultrapassagem de alguns obstáculos ou problemas que nos possam ter surgido. Gosto bastante da intervenção da professora pois também é um outro modo de aprendermos determinados conceitos, por exemplo, sem termos de estar obrigatoriamente em contacto com elas. Gostei bastante de todas as intervenções da professora e de um modo pessoal ajudou-me bastante a melhorar as minhas competências a esta disciplina.”

Aluna do 10º ano

4.3.3. A jogada final das peças: O terceiro período

Nos jogos, nas histórias e na vida há sempre um princípio, meio e fim. Sendo que já passei por dois momentos, o princípio que foi o conhecer da escola, da PC, dos meus colegas de NE e dos meus alunos. E também pelo meio, no qual coloquei em prática todas as estratégias que aprendi na teoria, estas que me fizeram refletir e questionar sobre todas as aulas que lecionei, como corroborado por Nóvoa (1992), a formação passa pela experiência, pela inovação, pelo ensaio de novos modos de trabalho pedagógico. E por uma reflexão crítica sobre a sua utilização. A formação passa por processos de investigação, diretamente articulados com as práticas educativas.

Deste modo, falta referir o fim, ou seja, o último período deste ano letivo, ambos os períodos anteriores foram diferentes, um foi presencial e o outro *online*, em que apliquei métodos e estratégias diferentes para o ensino-aprendizagem dos alunos. Esta última etapa foi presencial, sendo que vou referir o que realizei ao longo desta. No quadro seguinte (quadro 5) refiro os modelos e estilos de ensino utilizados, problemas encontrados, estratégias adotadas e as conquistas.

Quadro 5- Desenvolvimento Prático do 3º Período

Turma	Modalidade	Estilo/Modelo de ensino	Problemas encontrados	Estratégias adotadas	Conquistas
Turma Residente 10ºano	Voleibol Atletismo (estafetas e velocidade) Orientação Dança (aeróbica e expressão corporal)	MID MED MAC EJPC	Criar dois níveis na turma; Adaptar os exercícios ao nível. Baixa motivação dos alunos, que proporciona uma diminuição nos níveis de empenho. Unidade Didática reduzida. Os alunos não conhecerem a cidade.	Criar pontuação para as equipas; Jogo 2x2 Circuitos dinâmicos; Mais funções para os elementos de cada equipa; Uso da ferramenta do telemóvel;	Melhorias a nível técnico e tático; Desenvolvimento de um espírito de equipa extraordinário
Turma Partilhada 5ºano	Andebol	Estilo de comando	Níveis diferenciados de habilidade	Aprendizagens por níveis	Melhorias a nível técnico e tático

4.3.3.1. Jogadas ao ar livre: aulas no exterior

Neste período lecionei duas modalidades nas quais utilizei o espaço exterior para a sua prática, foram elas atletismo e orientação. Nas aulas de atletismo, dividi os alunos em quatro equipas, sendo que nos primeiros quarenta e cinco minutos de aula, duas destas equipas ficaram comigo a praticar a modalidade de atletismo e as outras duas equipas a praticar a modalidade de futsal, nesta última modalidade, havia um treinador em cada equipa, que tinha uma ficha com os respetivos exercícios e tinha que comunicar à equipa o que tinham que realizar, uma vez que só consegui lecionar duas aulas de futsal nas aulas de ensino à distância, decidimos em NE com a PC continuar a lecionar a modalidade.

As aulas de orientação, inicialmente foram elaboradas de modo que os alunos tivesse um mapa em formato de papel, no qual se guiavam pelo que estava indicado na folha e respondiam na mesma, depois de duas aulas, a dinâmica mudou, sendo que cada elemento da equipa tinha uma função específica para determinado ponto de paragem, assim os alunos tinham um mapa *online* elaborado no *google maps* (figura 15) com oito pontos de paragem e em cada ponto tinha uma pergunta ou desafio para realizarem, as respostas eram enviadas para o *Instagram* do *xico.energy*, no qual eu verificava as respostas e atribuí uma pontuação à equipa.



Figura 15- Exemplo de um mapa de orientação online

4.3.3.2. Os peões como sendo o centro da jogada: os alunos como agentes ativos no desenvolvimento da aula

Como já referi anteriormente, todas as semanas as aulas eram lecionadas em espaços diferentes, sendo que para este período foi decidido com a PC que no pavilhão interior iria lecionar a modalidade de voleibol, no pavilhão exterior atletismo e orientação e, por fim, tinha a sala de espelhos. Uma vez que no segundo período só consegui lecionar duas aulas de dança, juntamente com a PC decidimos dar continuidade a esta modalidade.

Nas modalidades de atletismo, futsal, voleibol e orientação os alunos envolveram-se nos exercícios da aula, trabalharam sempre em equipa e estavam sempre motivados na realização das tarefas. Contudo, as aulas de dança foram as mais complicadas de lecionar, isto porque, os alunos tinham vergonha uns dos outros e não se envolviam nas tarefas da aula, encontrando-se desmotivados. Deste modo, na modalidade de dança, iniciei com aeróbica com todos os alunos e depois de lecionar os conteúdos, em conjunto com os alunos, escolhemos quatro passos de aeróbica e realizamos uma coreografia, para facilitar escrevi tudo num quadro (figura 16) e coloquei de forma que todos os alunos conseguissem visualizar.

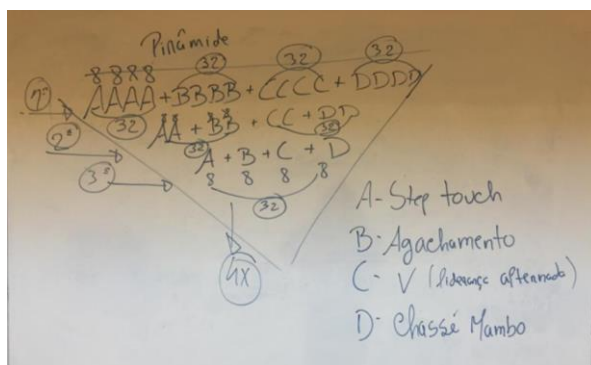


Figura 16- Quadro de aeróbica

Depois de treinarmos a coreografia, para envolver os alunos na aula e motivá-los, decidi fazer uma competição, raparigas vs rapazes, no fim da aula senti que os alunos estavam motivados e que gostaram desta tarefa. Na aula seguinte, lecionei novos conteúdos e em seguida os alunos tiveram que realizar uma coreografia em equipa com oito passos diferentes e no final tiveram que apresentar à turma. Quando se juntaram em equipas senti que

estavam desmotivados, contudo dei sempre ideias diferentes a cada grupo e sinto que os motivei para realizarem a sua coreografia, no final as coreografias estavam bem organizadas e os alunos estavam motivados quando as apresentaram aos colegas.

Um desafio ainda maior que aeróbica foi expressão corporal, pois senti que os alunos não tinham vivências suficientes e não se conseguiam expressar com o corpo e ficavam parados. Deste modo, ao longo da aula, dizia palavras, como por exemplo tropeçar, cair, empurrar, puxar e assim consegui que eles se envolvessem mais na aula, em seguida coloquei objetos espalhados pela sala e tinham que se relacionar com o objeto e por fim formei duplas em que os alunos tinham que seguir a sombra um do outro, fazer espelho e marionetas. Para mim foi uma das aulas mais complicadas de lecionar porque os alunos inicialmente estavam com vergonha e não se envolviam na aula. Na aula seguinte, os alunos tiveram que realizar uma coreografia em equipa, cujo tema foi “Violência no namoro”, em que tinham que expressar com o corpo aquilo que queriam transmitir, fiquei bastante admirada com o envolvimento das equipas e com o resultado final das coreografias.

Em suma, envolver e motivar os alunos na modalidade de dança foi um desafio para mim e sinto que foi a modalidade que mais me custou a lecionar, mas para mim foi um orgulho sentir que no final acabei por conseguir motivar os alunos e aumentar as suas vivências.

4.3.3.3. Os peões em diferentes casas: trabalhar por níveis na modalidade de voleibol

Neste terceiro período, nas aulas em que o espaço foi o pavilhão polivalente lecionei a modalidade de voleibol, ao contrário dos períodos anteriores neste período, a escola permitiu que nas aulas de EF se pudesse realizar situação de jogo 2x2, o que promoveu uma competição saudável entre as equipas.

Na primeira aula desta modalidade realizei a avaliação diagnóstica e no fim da mesma, conclui que a turma se encontrava em dois níveis distintos, uns no nível introdutório e outros no nível elementar. Em todas as modalidades as aulas foram realizadas em equipas, contudo nesta modalidade mudei a dinâmica de modo que a aula fosse por níveis, introdutório e elementar. Assim,

dividi a turma em dois níveis: nível com mais dificuldade e o nível com melhor desempenho, os planos de aula para esta modalidade também foram realizados de modo a diferenciar os níveis.

O facto de ter lecionado as aulas desta forma, foi benéfico, pois assim os alunos conseguiram evoluir dentro das suas capacidades, o que provocou uma motivação de desafio ao longo das aulas. Os alunos que se encontravam no nível com mais dificuldade, tiveram aulas em que o objetivo inicial era fazer a manutenção da bola e realizar passe, sendo que só foi possível fazerem o passe, auto passe, manchete e serviço por baixo. Enquanto no nível com maior desempenho consegui lecionar todos os conteúdos uma vez que estes tinham uma melhor capacidade para a execução da modalidade.

Apesar de ter realizado aulas por níveis, consegui que as equipas continuassem com a pontuação MED, ou seja, dentro dos níveis formava pares da mesma equipa para competirem uns com os outros. Assim, consegui que eles estivessem sempre motivados para terem pontos, para consequentemente subirem no pódio.

4.3.4. As estratégias que apliquei ao longo de cada jogada: as estratégias utilizadas ao longo de cada aula

Para se obter sucesso num jogo de xadrez, é imprescindível o planeamento de uma boa estratégia, algo que vai fazer a diferença na jogada. Alguns fatores para realizar uma estratégia eficaz é ter em atenção o posicionamento das peças, o valor de cada peça, os sacrifícios necessários que se tem que fazer, saber qual é o momento de avançar e ter em consideração que por vezes também se recua, estes fatores proporcionam ao jogador mais opções de ataque e defesa em determinado momento do jogo.

Numa partida de xadrez, por vezes existe a possibilidade de reviravoltas, estas implicam que o jogador mude de estratégia, contudo é aconselhável que uma vez definida a estratégia, o jogador a mantenha até ao fim do jogo.

Ao longo deste ano letivo, a instrução, a demonstração, o questionamento e o *feedback* foram as estratégias que apliquei em cada aula que lecionei.

4.3.4.1. Instrução

A instrução compreende a apresentação das atividades de aprendizagem aos alunos e representa em média 15 a 25% das interações entre professor aluno (Piéron, 1999). “No processo de instrução, o professor avalia as necessidades, os interesses e as capacidades dos alunos; concebe, seleciona e adapta atividades, tarefas e exercícios para concretizar os objetivos de aprendizagem, otimizando os recursos disponíveis; apresenta tarefas, dá explicações, comunica expectativas e exigências sobre o que deve ser feito e como deve ser feito; apoia o confronto dos alunos com as tarefas de aprendizagem; estimula, supervisiona, orienta, regula, avalia o empenhamento na atividade e o rendimento dos alunos.” (Braga Santos Graça, 2015, p. 21).

Deste modo, o professor deve planejar cuidadosamente a instrução, para assim garantir a qualidade e pertinência da informação e reduzir o tempo necessário de instrução e assim disponibilizar mais tempo de prática (Martins et al. 2017). E, quando o professor está a dar uma instrução este deve ter em atenção que todos os alunos devem estar no seu campo de visão (Martins et al., 2017).

“Nestas aulas da modalidade de voleibol, estou a realizar as aulas por níveis e no momento da instrução vou a um determinado grupo e refiro o que quero que eles façam e em seguida vou a outro grupo, de modo a não parar a aula e os alunos estarem sempre em empenhamento motor.”

Reflexão de aula, 21/05/2021

4.3.4.2. Demonstração

Numa aula a demonstração é importante para o professor e para o aluno, pois “uma boa demonstração deve ser assim simples, breve e concisa. Deve também ser realizada num contexto da situação, para que os alunos compreendam o “porquê e o “como” deverá ser feita a tarefa.” (Martins et al., 2017, p. 61).

Durante as aulas, o professor deve saber que “de uma maneira geral, aconselha-se que a demonstração seja, sempre que possível, feita pelos praticantes (evitando-se investir sempre o mesmo praticante nessa tarefa), pelo seu efeito de modelação comportamental (gratificação do praticante escolhido,

criação de um clima relacional positivo de imitação). Para além disso, liberta o professor para a focalização da atenção dos alunos nos aspetos relevantes a atender, através do complemento da informação verbal. No entanto, com alguma frequência deverá ser o professor a fazer a demonstração, já que isso pode contribuir para criar uma imagem mais positiva de si e da atividade desportiva em causa.” (Rosado & Mesquita, 2009, p. 98).

Assim, a demonstração deve ser executada com um bom modelo Rosado e Mesquita (2009), contudo ao longo das aulas, o professor deve certificar-se que não sejam sempre os mesmos alunos a demonstrarem as atividades (Martins et al., 2017).

No final, o professor para verificar se a mensagem transmitida foi compreendida pelos alunos, pode recorrer ao questionamento (Martins et al., 2017).

“Comecei a aula por referir que íamos dar continuação aos testes FitEscola e para exemplificar escolhi um aluno, em que realizou os exercícios dos abdominais e das flexões corretamente.”

Reflexão da aula, 25/09/2020

4.3.4.3 Questionamento

Ao longo das aulas o professor deve colocar questões, pois no processo ensino-aprendizagem, a instrução passa pela utilização frequente do questionamento (Rosado & Mesquita, 2009). Para Harvey e Goudvis (2000), o questionamento é a chave para a compreensão.

Deste modo, como corroborado por Rosado e Mesquita (2009, pp. 100-101), “a colocação de questões aos alunos pode servir diversos objetivos educativos, concretizando-se, ainda que com pesos e formas diferenciados, no âmbito de diversos modelos e métodos de ensino. A sua importância pedagógica deve ser objeto de reflexão por parte dos professores e dos treinadores, devendo-se, paralelamente, analisar os critérios de utilização deste método que tornem a sua utilização o mais eficaz possível no processo de ensino-aprendizagem, refletindo-se sobre os critérios e contextos da sua utilização.”

Em suma, o questionamento deve ser planeado e sistemático, de forma a percorrer toda a turma ao longo do processo de ensino-aprendizagem, pode ser um instrumento de avaliação dos alunos e também do próprio ensino, do professor e dos contextos em que se inserem, de modo a concretizar aspetos decisivos da avaliação. Por exemplo, realizar questões no final de cada aula, parece fundamental, na medida em que nos permite avaliar a forma como ela foi vivida pelos alunos. No fim de uma unidade didática ou de um período, um balanço feito pelos alunos pode ser essencial como estratégia de avaliação. (Rosado & Mesquita, 2009).

“Depois de realizar os alongamentos, questionei os alunos sobre os conteúdos da modalidade de basquetebol e eles responderam de forma positiva e sabiam as técnicas que estavam a ser lecionadas.”

Reflexão da aula, 4/12/2020

4.3.4.4. Feedback

Quando os professores passam menos tempo em observação silenciosa e realizam mais *feedbacks* adequados e específicos, têm uma maior eficácia na aula. O professor deve emitir aproximadamente quatro *feedbacks* por minuto numa aula, de modo que todos os alunos consigam beneficiar de um número de *feedbacks* favorável às aprendizagens (Piéron, 1999). Um *feedback* eficaz deve ser específico, imediato, com baixa densidade informacional, positivo, audiovisual, centrado na modificação do comportamento motor e na promoção da autonomia e apropriado (Martins et al., 2017).

O *feedback* pode ter quatro objetivos, pode ser avaliativo, na qual o professor aprova ou não a prestação motora do aluno fornecendo uma informação avaliativa mínima, pode ser prescritivo, em que o professor dá uma informação precisa sobre o que deve ser alterado na próxima prestação motora, descritivo quando o professor descreve a prestação motora efetuada pelo aluno ou o erro a corrigir, e por fim o interrogativo em que o professor interroga o aluno sobre a sua prestação motora para que se descubra os seus erros ou os meios que deve utilizar para corrigir-se (Martins et al., 2017).

Depois de fornecido o *feedback*, o professor deve verificar se o aluno alterou o seu comportamento motor de acordo com o *feedback* dado e realizar uma nova intervenção. A isto chama-se fechar o ciclo de *feedback*, algo que acontece pouco, contudo é fundamental para potenciar as aprendizagens (Piéron, 1999).

“Refletindo sobre este ano letivo, senti mais facilidade em dar *feedback* através do ensino à distância, pois observava os vídeos e conseguia a cada aula verificar se os alunos tinham feito a correção e assim fechar o ciclo de *feedback*, contudo no ensino presencial, achei mais complicado dar *feedback* e fechar o ciclo do mesmo, uma vez que estava com a turma toda e tornava-se mais difícil.”

Reflexão de aula, 11/06/2021

4.4. Avaliação

4.4.1. Avaliar os peões: avaliar os alunos

Como já referi anteriormente tenho comparado o meu estágio com o jogo de xadrez, sendo que referi que os peões do meu tabuleiro são os meus alunos. No jogo, os peões movem-se verticalmente na coluna e são incapazes de recuar e ao longo das aulas, os meus alunos também se movem, de modo em que em cada aula seja feita uma avaliação, para assim verificar se houve uma evolução, pois tal como os peões são incapazes de recuar, o meu objetivo é que os meus alunos sejam como esta peça.

A avaliação é de extrema importância para o processo de ensino aprendizagem. Ao longo de cada período, durante as aulas existe sempre uma avaliação. Avaliar os alunos permite ao professor analisar em que medida os objetivos foram atingidos, para assim o professor tomar uma decisão, a avaliação é todo o processo de ensino-aprendizagem que permite interpretar várias informações para posteriormente haver uma tomada de decisão (Carvalho, 1994). Deste modo, existem três momentos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A primeira avaliação que se realiza é para aferir o nível de conhecimento dos alunos em cada modalidade para assim o professor conseguir ter uma

orientação, como refere Carvalho (1994), este processo tem como objetivo fundamental, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prever o seu desenvolvimento de forma a perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e colegas.

A segunda realiza-se durante as aulas da unidade didática que se está a lecionar, de forma a informar se os conteúdos estão a ser cumpridos ou não ao longo do ano, pois permite estabelecer os objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos no sentido da sua aprendizagem (Carvalho, 1994).

E por fim, a terceira avaliação é feita no final de cada unidade didática, para confirmar se houve uma evolução no ensino aprendizagem, segundo Ribeiro (1999), afirma que esta avaliação, pretende avaliar o progresso de cada aluno no final de uma unidade de aprendizagem.

A avaliação representa o empenho e o esforço que os alunos obtiveram ao longo de cada unidade didática, mas também o trabalho que o professor apresentou, sendo que não deve ser apenas uma classificação de notas, ou seja, com isto o professor deve conseguir refletir e compreender quais são os seus pontos fracos e fortes, para assim melhorar a cada aula e unidade didática, pois um professor que consegue encontrar estratégias para manter os seus alunos motivados e empenhados durante um tempo elevado de aprendizagem, é um docente eficaz (Siedentop, 1998).

Como referido anteriormente, nas aulas presenciais, os alunos só realizavam uma parte da aula, contudo a outra parte era feita de forma mais autónoma, em que os alunos tinham que realizar aptidão física e posteriormente iam avaliar a prestação dos colegas na aula, sendo que preenchiam fichas de *Assessment for Learning* (AfL) (figura 17 e 18), estas tem como objetivo desenvolver as habilidades de aprender a aprender dos alunos, de forma a ressaltar o processo de ensino e aprendizagem, do modo a envolver os alunos como parceiros nesse processo. Também desenvolve as habilidades dos alunos em avaliação por pares e autoavaliação, e ajuda-os a desenvolver uma série de estratégias de aprendizagens eficazes (OECD 2005). Dar ao aluno a oportunidade de se autoavaliar perante uma unidade didática, permite que este faça uma reflexão sobre as suas competências e dificuldades.

Deste modo, no final de cada período, através da plataforma *google forms*, foi entregue aos alunos uma ficha na qual realizavam a sua autoavaliação. Nesta ficha, os alunos atribuíam uma classificação quantitativa e qualitativa do trabalho desempenhado nos domínios cognitivo, psicomotor e sócio afetivo, dando a possibilidade de o aluno ser promotor no processo ensino-aprendizagem. Como afirma Gonçalves et al. (2010), os docentes devem fazer uma partilha do poder e da responsabilidade da avaliação com os seus alunos.

“Refleti sobre as notas finais do 3º período com a professora cooperante, e senti que o mais complicado é realizar a avaliação sumativa, uma vez que foi um ano no qual os alunos no 1º período tiveram aulas presenciais e no 2º período, nas aulas online, o que dificultou a avaliação, pois alguns alunos trabalharam muito bem em aulas presenciais, contudo outros alunos destacaram-se no *online* e para mim a avaliação final foi de extrema complexidade.”

Reflexão da aula, 18/06/2021

Nome da equipa: *

A sua resposta

Que equipa estão a avaliar: *

A sua resposta

*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ritmo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fluidez	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Empenho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Criatividade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Figura 17- Exemplo de uma ficha utilizada nas aulas

Auto Avaliação - 10ºCT4

*Obrigatório

Nome Completo *

A sua resposta

Aptidão Física (25%) *

	Sempre (19-20)	Frequentemente (15-17)	Às vezes (10-14)	Raramente (1-9)
Realiza com rigor as propostas da condição física	☐	☐	☐	☐
Cumpro com os critérios de êxito	☐	☐	☐	☐
Desenvolvi as capacidades motoras condicionais e condicionadas	☐	☐	☐	☐

Figura 18- Exemplo de uma ficha de auto avaliação

4.5. A reflexão

4.5.1. Saber observar e refletir ao longo de cada jogada: a observação e reflexão das aulas

Num jogo de xadrez, observar o jogo e refletir é deveras crucial para a jogada. Neste ano de estágio, observar e refletir também foi um ponto chave para mim enquanto EE.

Ao longo do ano letivo, estive sempre presente nas aulas dos meus colegas de NE, nas quais consegui observar, refletir e aprender em cada aula lecionada por eles, Schön (1983) salienta a relevância da reflexão na prática docente e usa os termos reflexão na ação e reflexão sobre a ação como dois traços essenciais, sendo os mais importantes do professor e propõe uma formação profissional sustentada na valorização da prática profissional.

Todos tivemos turmas muito distintas e cada uma com as suas particularidades, o que fez com que esta observação e reflexão fosse ainda mais importante e relevante.

Por exemplo, na turma do meu colega de NE, os alunos eram mais faladores, o que provocava muito burburinho durante a aula, enquanto na minha os alunos eram muitos menos faladores. Esta pequena diferença, faz com que a nossa comunicação nas aulas seja também diferente, logo implica métodos diferentes. O facto de ter presenciado estas aulas do meu colega, permitiu-me observar de fora, o comportamento que ele teve perante esta situação, que naturalmente é normal em adolescentes, e assim ter uma noção de como devo agir caso venha a ter uma turma de alunos mais extrovertidos e faladores.

No final de cada aula, era feito um diálogo entre o NE e a PC, de modo a refletirmos sobre o que aconteceu na aula. Nesta reflexão pós aula, a PC iniciava a reflexão com perguntas que nos faziam refletir sobre como achávamos que tinha corrido a nossa aula em geral, os pontos fortes e os pontos fracos e de como poderíamos melhorar os mesmos.

Deste modo, tornei-me numa professora estagiária que reflete sobre tudo que me rodeia, sobre as vivências e aprendizagens passadas nas aulas. Refletir ajudou-me imenso a evoluir, pois com as observações que os meus colegas e a PC faziam das minhas aulas, fez com que na aula seguinte fosse

ultrapassado esse obstáculo, de forma a superar a cada aula. Como afirma Ponte (1999), a atividade do professor requer uma combinação de conhecimentos científicos e acadêmicos na sua especialidade com conhecimentos de ordem educacional, e é essencial que os professores dominem perfeitamente as matérias que lecionam.

Em suma, o processo de reflexão proporciona uma melhoria e uma evolução para os professores, sendo uma mais valia profissionalmente, como afirma Montenegro e Fernandez (2015, p. 256), “o professor deve atuar segundo o processo de reflexão crítica sobre a sua prática emerge uma força central e inseparável que argumenta a favor e fornece um caminho a se pensar sobre o profissional como um produtor de seus conhecimentos.”

Área 2: Participação na Escola e Relações com a Comunidade

4.6. As jogadas complementares deste jogo

Ao longo deste capítulo vou falar sobre as reuniões em que participei, referir todas as atividades executadas ao longo do ano letivo e por fim descrever o quanto cresci enquanto professora estagiária.

4.6.1 Reuniões de Diretores de Turma, Conselho de Turma e Intercalares

Ser professor não é uma tarefa fácil, fui-me apercebendo disso em todas as reuniões que assisti enquanto professora estagiária, para haver um bom funcionamento das turmas e das aulas é importante que exista uma parte burocrática. Todas as reuniões foram uma aprendizagem, pois aprendi a importância da função que um Diretor de Turma tem que ter na sua turma, como por exemplo contactar os Encarregados de Educação devido a situações preocupantes, comunicar com o delegado da turma para perceber se há problemas a nível global da turma, contactar o representante dos encarregados de educação sobre os acontecimentos da turma, ter em atenção o registo das faltas e falar com o aluno ou o encarregado de educação para perceber se está tudo bem e planear as reuniões com o Conselho de Turma.

Em relação às reuniões intercalares, têm como objetivo realizar um balanço do período, de forma a focar nos casos problemáticos da turma, de modo a encontrar uma estratégia para eles.

4.6.2. Atividades organizadas em NE

No meu ponto de vista, o papel do professor não se limita somente a dar aulas, é muito mais que isso. O professor além de lecionar as suas aulas, tem uma diversidade de atividades para realizar, pois este tem também o dever de colaborar em todos os projetos da escola, para promover o sucesso e formação dos alunos.

O quadro seguinte (quadro 6) corresponde à apresentação das atividades experienciadas no meu EP, assim como, a minha integração e desenvolvimento profissional emergente.

Quadro 6- Atividades desenvolvidas durante o ano letivo

	Evento desportivo	Inserção na escola/comunidade	Grau de responsabilização	Desenvolvimento Profissional Emergente
Atividades realizadas	Angariação de Bens Alimentares Natalício	Promover a relação entre professores e alunos; Ajudar uma instituição.	Organizadora principal, juntamente com o NE	Capacidade de planeamento e organização de um evento
	<i>Webinar</i> sobre mitos da alimentação	Envolver a turma destinada para aprofundarem o seu conhecimento na área da nutrição.	Organizadora principal, juntamente com o NE	Capacidade de planeamento e organização de um evento; Aprofundamento do conhecimento na área da nutrição
	<i>Webinar</i> de “Promoção de um estilo de vida saudável”	Envolver a comunidade escolar para aprofundarem o seu conhecimento na área da atividade física e nutrição.	Organizadora principal, juntamente com o NE	Capacidade de planeamento e organização de um evento; Aprofundamento do conhecimento na área da nutrição e atividade física.
	<i>Webinar</i> “Fórum Cursos”	Envolver as turmas de décimo segundo para terem conhecimento dos cursos que podem optar para o seu futuro profissional.	Organizadora principal, juntamente com o NE	Capacidade de planeamento e organização de um evento
	<i>Webinar</i> “Da alta gastronomia à cozinha km zero”	Envolver a comunidade escolar para aprofundarem o seu conhecimento na área da alimentação.	Apoio na organização e divulgação	Observação e perceção da organização do evento
	Desporto Escolar (Atividades rítmicas e expressivas)	Assimilação de conhecimentos e experiência da professora responsável; Interação com os alunos inscritos no DE.	Supervisão e acompanhamento dos alunos nos horários do DE	Aprofundamento dos conhecimentos sobre as atividades rítmicas e expressivas

	Dança do Ventre	Envolver a comunidade escolar para aprofundarem o seu conhecimento na área da dança do ventre.	Apoio na organização e divulgação	Aprofundamento dos conhecimentos sobre dança do ventre
--	-----------------	--	-----------------------------------	--

“Recolha dos alimentos”

A nossa primeira atividade enquanto NE de Educação Física foi uma atividade de recolha de alimentos que iria reverter a favor da Re-food Guimarães. A Re-food é uma organização autónoma, 100% voluntária, uma comunidade de caridade eco humanitária, que trabalha para eliminar o desperdício de alimentos e a fome em cada bairro.

Nesta atividade aberta a toda a comunidade educativa, o nosso principal objetivo foi recolher o máximo de alimentos possíveis para podermos proporcionar um melhor Natal às famílias mais carenciadas.

Deste modo, foi essencial saber refletir e pensar qual o papel da escola e dos agentes educativos, no processo de formação dos indivíduos. Assim, podemos afirmar que o objetivo principal desta iniciativa passava por preparar os alunos “para o amanhã”. Educar os mesmos, para entenderem o papel importantíssimo da cidadania no panorama atual e despertar a consciência para um espírito mais solidário, de afetividade com o próximo.

Assim, na última aula de EF do primeiro período, decidimos organizar com cada turma residente uma atividade (figura 19) que consistia num circuito de jogos tradicionais e lúdicos, na qual os alunos, realizaram os jogos por cada estação durante três minutos. Quando o professor apitava, estes trocavam para a estação seguinte. Finda a passagem por todas as estações, os alunos colocavam o seu alimento (oferta) dentro de uma caixa providenciada pelo professor.



Figura 19- Cartaz do Natal solidário

“Webinar sobre mitos da alimentação”

Este *webinar* foi realizado no segundo período, no ensino à distância e teve como objetivo alertar os alunos sobre os mitos da alimentação. Assim, este evento foi proporcionado para uma turma residente do décimo segundo ano e foi convidada uma nutricionista para falar sobre todos os assuntos relacionados com a nutrição e responder às diversas questões que foram surgindo sobre os mitos da alimentação.

Estamos constantemente a ser bombardeados com informações falsas sobre a nutrição e os mitos da alimentação e uma vez que queremos uma sociedade com uma alimentação mais saudável e equilibrada, estes mitos têm que ser desfeitos, este *webinar* foi uma mais valia para alertar e esclarecer os alunos.

“Promoção de um estilo de vida saudável”

Este evento, foi realizado *viam zoom* aberto a toda a comunidade educativa e o seu principal objetivo foi consciencializar a sociedade para uma alimentação em consonância com a atividade física, para um estilo de vida mais saudável e duradouro. Hoje em dia, devido a esta pandemia, a escola deve ser o principal agente e promotor para o bem-estar físico e mental dos seus alunos. Neste *webinar* (figura 20) contamos com a presença de dois oradores, um preparador físico e um nutricionista que falaram sobre as suas áreas de conhecimento e responderam às questões colocadas pelos alunos.

Em suma, este evento não só enriqueceu os alunos, como aumentou o meu leque de conhecimentos enquanto futura professora de EF.



Figura 20- Cartaz e diploma do webinar

Webinar “Fórum Cursos”

Este *webinar* foi realizado no segundo período, no ensino à distância e teve como objetivo informar e dar a conhecer aos alunos sobre o leque de cursos das universidades. Assim, este evento foi proporcionado para toda a comunidade educativa e foram convidados vários oradores de cursos diversificados (figura 21).

Este evento foi uma mais valia para os alunos, porque assim eles conseguiram entender e ficar mais esclarecidos em relação ao enfoque de cada curso e às profissões que cada um tem e também conseguiram o questionar os oradores sobre as dúvidas que iam surgindo.



Figura 21- Cartaz do Fórum Cursos

4.6.3. O Instagram Xico.Energy

Na primeira reunião com a PC, soubemos que o núcleo de estágio do ano letivo 2018/2019 tinha criado um *Instagram* para a área da EF com o intuito de partilhar com a comunidade escolar as diversas atividades que realizavam ao longo do ano letivo e também informações sobre cultura geral e desporto. Uma vez que o NE do ano anterior deu continuidade ao *Instagram*, nós enquanto NE também quisemos continuar este que seria o nosso meio de comunicação com os alunos e a comunidade educativa.

Deste modo, o xico.energy, foi sem dúvida uma ferramenta essencial para conseguirmos interagir de forma dinâmica com os alunos, pois esta rede social é uma das mais utilizadas nos dias de hoje (figura 22).

Uma conta do *Instagram* tem que ser atualizada e ativa, deste modo, enquanto NE, tentamos sempre colocar publicações com regularidade e a

primeira publicação que colocamos para iniciar o ano letivo 2020/2021 foi o logótipo que realizamos para o nosso NE.

Em suma, esta ferramenta foi fundamental para o processo ensino-aprendizagem e para o sucesso dos alunos. Contudo, ainda há muito para ser explorado nesta ferramenta e que desejámos que seja feita com o próximo NE que tiver o privilégio de fazer o seu EP na mesma escola que nós.

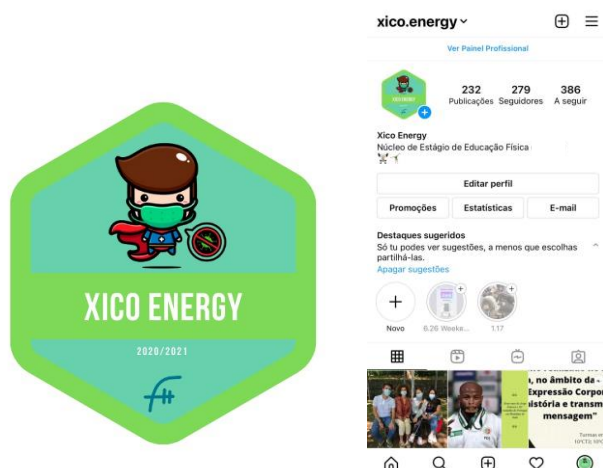


Figura 22- Logótipo e Instagram de NE

4.6.4. Crescimento enquanto professora estagiária

Ao longo deste ano letivo, senti-me uma professora estagiária com sorte, como se diz no jogo: sorte de principiante, isto porque consegui vivenciar todas as aprendizagens que uma professora poderia querer. Ter a oportunidade de estar presente em reuniões, organizar e gerir eventos, perceber a evolução e o entusiasmo dos alunos e por fim conseguir marcar a diferença, foi deveras compensador.

Com todas estas jogadas/atividades, consegui retirar imensas aprendizagens que sem dúvida vou levar na minha bagagem para o meu percurso profissional. Todos os movimentos realizados em cada jogada, foram uma verdadeira vitória. E o meu ponto de vista da EF mudou e fez-me olhar de outra maneira para o papel de professor na escola, pois a EF é muito mais do que um pavilhão, é tudo o que o professor quiser realizar para os alunos conseguirem retirar todo o ensino e aprendizagem possível.

Deste modo, na reta final desta minha jogada, o que mais me orgulhou e no qual fiquei imensamente grata foi no último dia de aulas, depois de me ter despedido dos alunos e de as lágrimas serem mais fortes do que eu e inundarem a minha cara, receber o seguinte e-mail:

*“Querida professora,
Vi que chorou quando os outros alunos se despediram, então acho que devia ir buscar os lenços, porque esta é a minha despedida oficial. Não é que eu queira que chore. De modo nenhum, até porque acho que fica muito mais bonita a sorrir.
Gostava de lhe poder ter dito tudo pessoalmente, mas não consegui. PARA MIM FEZ TANTO SENTIDO CONHECÊ-LA, QUE NÃO FAZ SENTIDO NENHUM DESPEDIR-ME.
Com certeza que a professora teve um efeito muito positivo na minha vida. Eu não sei se a professora já passou por isso na sua vida, mas deve ter acontecido. Há aulas para as quais vamos muito desmotivados, porque simplesmente não temos a melhor experiência e não nos identificamos com as atividades propostas. Pois é, a professora mudou completamente o meu ponto de vista sobre a educação física.
Não só por ser uma pessoa bastante criativa, mas pelos desafios bastante diferentes que nos propunha. Acabou por despertar um espírito competitivo que eu nem sabia que tinha. Fez-me querer melhorar.
Mas claro que não é só isso que a professora tem de bom. Uma das coisas que eu admiro é que nunca a vi chateada numa aula, nunca nos transmitiu negatividade. Com a professora eram aulas sempre felizes. Sempre a sorrir. E no fundo é o melhor que podemos conseguir de qualquer relação com outra pessoa. Ter a capacidade de sorrirmos juntos, não é verdade!?
Os seus olhos sinceros e humildes e o sorriso que eu vi duas ou três vezes (porque as máscaras não permitiram ver mais vezes) junto com a sua empatia e simpatia, jamais serão esquecidos.
Acho que posso dizer que marcou a minha entrada nesta escola e o décimo ano. Gostava que tivesse sido durante mais tempo, mas ainda há muitos alunos que precisam de ter a sorte de a conhecer.
Gosto muito de si!
Até à próxima e que essa próxima seja em breve!”*

Aluna do 10º ano

Em suma, para um professor e sendo este o meu primeiro ano de estágio, saber que consegui que uma aluna olha-se de com uma perspetiva diferente para a EF foi a melhor sensação que poderia ter e percebi que cresci enquanto professora estagiária.

Área 3: Desenvolvimento Profissional

4.7. “Examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de alimentação saudável nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância.”

4.7.1. Resumo

Este estudo teve como principal objetivo examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de alimentação saudável nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância. O número de participantes foi composto por 43 alunos, ambos do sexo feminino e masculino. Os participantes foram jovens adolescentes (com uma média de quinze anos) divididos em dois grupos: grupo 1 (n=17), alunos que treinaram seis vezes por semana com orientação alimentar; grupo 2 (n=26), alunos que treinaram seis vezes por semana sem orientação alimentar. Determinou-se o IMC (Índice de Massa Corporal), perímetro abdominal e força muscular nos agachamentos, abdominais e flexões a partir de um questionário baseado nos testes do “FitEscola”. Na análise de dados, utilizou-se o teste-*T* para amostras emparelhadas com um nível de significância α de 0,05. Este estudo mostrou evidências de que, durante as quatro semanas de treino, os dois grupos apresentaram um aumento no seu desempenho da força muscular no exercício dos agachamentos, contudo no IMC, perímetro abdominal, máximo de abdominais e flexões não se verificou um aumento tão significativo como nos agachamentos.

PALAVRAS CHAVE: Atividade física, força muscular, IMC, alimentação saudável, perímetro abdominal.

4.7.2. Abstract

The main objective of this study was to examine the impact of the implementation of a fitness and healthy eating work program on the

morphological characteristics and muscle strength of secondary school students during the distance learning process. The number of participants consisted of 43 students, both female and male. The participants were young adolescents (with an average of fifteen years old) divided into two groups: group 1 (n=17), students who trained six times a week with dietary guidance; group 2 (n=26), students who only trained six times a week without dietary guidance. It was determined the BMI (Body Mass Index), abdominal circumference and muscle strength in squats, sit-ups and push-ups from a questionnaire based on the "FitSchool" tests. In data analysis, the T-test for paired samples was used with an significance level α in 0,05. This study showed evidence that, during the four weeks of training, the two groups showed an increase in their performance of muscle strength in the squats exercise, however in the BMI, abdominal circumference, maximum of sit-ups and push-ups there was not such a significant increase as in the squats.

KEYWORDS: Physical activity, muscle strength, BMI, healthy eating, abdominal perimeter.

4.7.3. Introdução

Este estudo tem como principal objetivo comparar e verificar os resultados obtidos em dois momentos do estudo que a Professora Estagiária apresenta no segundo período em tempo de confinamento. O tema deste estudo surgiu no âmbito de processos reflexivos que me fizeram questionar sobre qual seria a base para o meu projeto de desenvolvimento curricular. Após a realização dos testes do "FitEscola" e de os alunos referirem que não tinham realizado atividade física regularmente devido à pandemia e, por isso, os resultados dos testes não iriam ser bons, fez-me pensar e refletir sobre esse assunto. No segundo período, infelizmente os casos de COVID-19 aumentaram e, por consequência, as escolas tiveram que recorrer novamente ao ensino à distância, e no seguimento disto decidi que neste confinamento os alunos iriam continuar com atividade física. Estudos revelam que nos jovens, há certo impacto quando relacionamos as atividades físicas à escola, assim com a pandemia toda a rotina diária foi alterada, aumentando, assim, o

comportamento de sedentarismo e o tempo no computador que se pode perpetuar no cenário pós-pandemia (Portella, 2020).

A Educação Física (EF) é uma disciplina única, pois é uma disciplina prática que promove diretamente a saúde através do ensino, de modo a tornar os alunos com um estilo de vida ativo e saudável. Contudo, com a pandemia, o sedentarismo aumentou consideravelmente, e aliado ao sedentarismo surgiu a má alimentação. “Além do sedentarismo, há também as questões nutricionais que não vão apenas na direção do acesso a alimentos de qualidade em época de restrições severas. Observa-se que a quantidade de alimentos ingeridos tem aumentado de forma importante comparativamente com o cenário antes da pandemia, gerando uma combinação perigosa para desenvolvimento de morbidades e comorbidades durante e até mesmo após a pandemia.” (Portella, 2020 p. 1). Segundo Reilly (2010), referiu que nos últimos tempos o Índice de Massa Corporal (IMC) tem sido utilizado como o parâmetro mais adequado para avaliar a gordura corporal em crianças com mais de 2 anos de idade Luzier et al. (2010) e apesar de este indicador antropométrico incluir algumas limitações de utilização a IOTF (*Internacional Obesity Task Force*), indicou que o IMC (em kg/m²) proporciona uma avaliação razoável da gordura corporal em adolescentes (Lee, 2007).

Em suma, a pandemia fez com que os padrões da má alimentação e do sedentarismo aumentassem consideravelmente. O meu objetivo é que neste confinamento os alunos possam ter um estilo de vida mais saudável e menos sedentário. Sendo assim, o quadro seguinte (quadro 7), representa a revisão de literatura de quatro estudos.

4.7.3.1. Revisão de literatura

Quadro 7- Revisão de Literatura

Autor	Objetivo do estudo	Perfil dos participantes	Programa implementado	Fonte de dados	Análise e metodologia	Resultados
(Schubert et al., 2013)	Verificar se há associação entre estado nutricional, nível de aptidão física e imagem corporal em crianças e adolescentes	401 participantes (236 do sexo masculino e 165 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 8 e 16 anos, praticantes de desporto de clubes.	Os dados foram recolhidos no mesmo dia.	Testes relacionados com os dados antropométricos dos participantes, ou seja, massa corporal e estatura; Teste de ABD; Teste de nove minutos para AC.	Análise descritiva explanatória de carácter transversal	Os participantes não atingiram os resultados esperados para os critérios de saúde na força de resistência abdominal e na aptidão cardiorrespiratória.
(Conte et al., 2000)	Explorar as relações entre o sobrepeso e a aptidão física dos alunos de ensino básico e secundário da escola particular paulista.	56 participantes (35 do sexo masculino e 21 do sexo feminino), com idades compreendidas entre 10 e 17 anos.	Os dados foram recolhidos em dois momentos, no início de dois anos letivos, segundo testes específicos.	Os dados da composição corporal e aptidão física foram o peso, número máximo de abdominais e flexões em 60 segundos, salto em extensão, teste “sentar e alcançar” e teste de vaivém.	Foi realizada uma análise multivariada dos perfis médios, complementada com a construção de intervalos de confiança simultâneos, ao nível de 5% de significância.	Entre os dois momentos de avaliação, notou-se que: i) a agilidade do sexo feminino com peso corporal adequado diminuiu significativamente; ii) a RML abdominal, mesmo do grupo masculino com sobrepeso, aumentou; e iii) a agilidade, somente do sexo masculino com IMC inferior, melhorou.
(Rodrigues et al., 2018)	Avaliar a associação entre a obesidade e aptidão física relacionada à saúde em escolares de 10 a 13 anos de idade	785 alunos, de ambos os sexos, feminino e masculino, entre os 10 e os 13 anos de idade.	Os dados foram recolhidos no mesmo dia.	Cálculo do IMC; Teste sentar-e-alcançar; Número de abdominais realizados num minuto; Teste de corrida/caminhada de 6 minutos.	Análise de estatística descritiva	Em ambos os sexos, os valores médios de Índice de Massa Corporal são superiores entre os adolescentes classificados na faixa de risco à saúde para resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória, em relação aos adolescentes na faixa saudável ($p < 0,05$).

(Farias et al., 2009)	Verificar o efeito da atividade física programada sobre os testes de aptidão física em alunos adolescentes durante uma no de período letivo.	383 participantes, divididos em dois grupos: caso, 186 (96 do sexo masculino e 90 do sexo feminino) e controle, com 197 (108 do sexo masculino e 89 do sexo feminino), com idade compreendidas entre 10 e 15 anos.	Os dados foram recolhidos com um ano de duração	A aptidão física foi avaliada por testes de sentar-e-alcançar (flexibilidade), resistência muscular (flexão e extensão do cotovelo) e aptidão cardiorrespiratória (corrida e caminhada de nove minutos).	Estudo longitudinal de intervenção com pré e pós teste	Considerando os resultados apresentados, percebe se que o desempenho motor verificado nos três testes analisados (flexibilidade, força e cardiorrespiratório) não apresentou melhoria significativa quando envolveu a variável tempo do pré para o pós-teste, em ambos os grupos, mas quando comparado (tipo) o grupo caso (intervenção) com o controle, mostrou diferença significativa com melhoria nos testes de força e resistência em ambos os sexos para o caso.
-----------------------	--	--	---	--	--	--

4.7.3.2. A importância da Atividade Física nos adolescentes para a prática de um estilo de vida saudável

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) indicam que a disciplina deve ser planejada, conduzida e avaliada dentro de quatro áreas: atividades físicas e desportivas, aptidão física, conhecimentos e atitudes/valores. Como afirma Haywood (1991), dentro da área dos conhecimentos salienta-se a importância da ação pedagógica do professor enquanto contributo para a aquisição de conhecimentos sobre estilos de vida ativos e saudáveis que permitam a continuação da participação nas atividades físicas, autonomamente, depois da escolaridade obrigatória (Sallis & McKenzie, 1991).

Como afirma Rodrigues et al. (2018), a aptidão física é definida como a capacidade de realizar atividades diárias sem cansaço e, ainda, ter energia para lazer e outras atividades, além de acarretar em benefícios fisiológicos e psicológicos, prevenindo doenças crônicas e doenças consequentes de stress. Dentro dos principais componentes da aptidão física encontram-se a aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade velocidade, força muscular e resistência muscular. Assim, a aptidão física e saúde estão interligadas, além de que níveis elevados de aptidão cardiorrespiratória (APCR) e força/resistência muscular, entre outros, estão relacionados à redução de doenças crônicas. Nessas perspectivas, testes que avaliem a aptidão física tornam-se importantes para analisar capacidades como, por exemplo, a resistência muscular, a fim de observar as particularidades de cada adolescente e criança. A aptidão física pode ser definida como a condição que possibilita ao aluno realizar esforços físicos, é dividida em aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Os componentes da aptidão física relacionada à saúde são a aptidão cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade e a composição corporal (Coledam et al. 2014). A força muscular tem sido reconhecida como componente importante para a saúde, nas crianças e adolescentes, elevados níveis de força muscular estão inversa e positivamente associados com o risco metabólico e a resistência insulínica (Lopes et al., 2013).

Segundo Pitanga et al (2020, p. 1), “estima-se que um terço da população mundial com idade acima dos 15 anos não cumpra a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de realizar pelo menos 150 minutos

de atividade física por semana.” Sallis e Patrick (1994) consideram ainda que todas as crianças deveriam ser fisicamente ativas diariamente, executando três ou mais sessões semanais durante aproximadamente vinte minutos com intensidade moderada a vigorosa. Neste seguimento, Fletcher (1997) recomenda que os principais grupos musculares devem ser exercitados três a quatro vezes por semana durante vinte a trinta minutos. E nos últimos estudos, sugeriram a prática de exercícios aeróbios durante pelo menos trinta minutos a uma intensidade moderada, cinco dias por semana, ou atividades vigorosas com a duração mínima de vinte minutos em três dias da semana. E “no momento que as atividades físicas forem realizadas em casa recomenda-se exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, entre outros), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas, de preferência com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação do Profissional de Educação Física *on-line*.” (Pitanga et al., 2020 p. 3).

Além disto, o aumento dos níveis de atividade física, faz melhorar a função imunológica e, todos estes aspetos em conjunto, podem fazer com que possamos estar bem preparados, tanto para a atual pandemia do COVID-19, quanto para outras futuras pandemias (Pitanga et al., 2020).

Em suma, a escola e a EF devem criar condições de modo que cada aluno desenvolva as suas potencialidades, para adquirirem competências para cuidarem de si próprios Santos et al. (2014), pois é essencial que os alunos obtenham conhecimento e gosto pelas atividades físicas e desportivas e façam da sua prática um estilo de vida.

4.7.3.3. A importância de trabalhar a Força Muscular nos adolescentes para a prática de um estilo de vida saudável

A capacidade motora - força, é uma das principais componentes das baterias de testes para a aptidão física, sendo que dois destes testes são a força superior que exercita a flexão e extensão de braços e a força média em que se realizam os abdominais. Mas o que é a força? A Força, pode ser definida como a capacidade de proporcionar resistências ou forças através de atividade muscular Raposo (2005), contudo também pode ser entendida como capacidade motora do ser humano que permite ganhar uma resistência ou

contrapor-se a esta mediante uma ação de maior tensão por parte da musculatura (Raposo, 2005).

Segundo Raposo (2005), o desenvolvimento da força proporciona a realização quantitativa e qualitativa do gesto técnico apesar da idade do executante, o nível de força ganho ajuda a vencer resistências sem a acumulação precoce de fadiga, um treino de força realizado corretamente cria condições de proteção nas articulações e contribui para um excelente crescimento e desenvolvimento nos jovens.

Para Faigenbaum e Schram (2004), os programas de treino de força para os alunos são eficientes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados, pois estes proporcionam benefícios como, o aumento da força muscular, aumento da densidade óssea, alterações positivas na composição corporal, melhor velocidade na execução de habilidade motora e desportivas, diminuição de riscos de lesões, aumento da autoestima e a autoconfiança e melhora a saúde e bem-estar.

Deste modo, um programa básico para adolescentes deve compreender treinos três vezes por semana, entre 7 a 20 minutos por sessão. O treino inicialmente deve consistir em exercícios de baixa intensidade até que a técnica correta seja aprendida. Recomenda-se, que os exercícios sejam realizados na amplitude total de movimento e que sejam utilizados todos os grupos musculares. Quando se realizam treinos, o professor deve ter em atenção o facto de fornecer instruções qualificadas e supervisão, certificar-se que o local do treino é seguro, iniciar cada sessão com 5/10 minutos de aquecimento dinâmico, realizar de 1-3 séries de 6-15 repetições com uma variedade de exercícios para membros superiores, inferiores e de tronco, aumentar a resistência gradualmente (5-10%) assim que houver aumento na força, realizar e voltar à calma com exercícios de baixa intensidade e com alongamentos estáticos, manter o programa de treino desafiador e novo sistematicamente, melhorar o desempenho e a recuperação com a utilização de uma dieta saudável, hidratação e sono adequado (Greco, 2010).

4.7.3.4. A importância da alimentação saudável nos adolescentes

Manter uma alimentação saudável é muito importante pois, “uma ingestão alimentar adequada permite a manutenção do sistema imunitário em boas condições, a redução dos processos inflamatórios e o controlo metabólico.” (DGS, 2020 p. 7).

Cerca de vinte por cento das crianças e adolescentes tem excesso de peso, sendo que um terço é efetivamente obeso Branca et al. (2007), manter uma alimentação saudável e adquirir práticas alimentares adequadas é deveras importante para a saúde (Padez et al., 2004).

Segundo a OMS, verificou-se que na Europa os adolescentes ingerem diariamente alimentos de elevada densidade energética, como por exemplo batatas fritas, chocolates e refrigerantes Currie et al. (1999), a obesidade resulta de um desequilíbrio entre o consumo e o gasto energético consequente de fatores ambientais variados, como por exemplo os hábitos sedentários (Carvalho et al., 2007).

Pinto de Moura e Cunha (2005), referem que cada indivíduo deve ingerir uma dieta variada e equilibrada, de modo a reduzir o consumo de gorduras e a aumentar o consumo de fruta, vegetais e cereais, de forma a manter um consumo energético variado. Assim, a OMS reconhece cinco aspetos elementares de uma dieta saudável, como manter um balanço energético e uma massa corporal saudável, limitar a ingestão energética de gorduras e modificar o consumo de gorduras saturadas para gorduras insaturadas, aumentar o consumo de frutas e vegetais e leguminosas, diminuir o consumo de açúcares e limitar o uso de cloreto de sódio (Currie et al., 2004).

O'Dea (2003), enuncia como benefícios mais importantes para uma alimentação saudável, as funções e performances cognitivas, o aumento da concentração e da performance escolar, os benefícios psicológicos e a diminuição de culpa e ansiedade e também a performance física e o aumento de produção de energia.

4.7.4. Objetivos do estudo

Objetivo geral:

O presente estudo teve como principal objetivo, examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de alimentação saudável nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância.

Objetivo específico:

Examinar a evolução das variáveis das características morfológicas (IMC e perímetro abdominal);

Comparar em cada momento as variáveis em função da condição, grupo um (treinar seis vezes por semana com orientação alimentar) e grupo 2 (treinar seis vezes por semana sem orientação alimentar).

4.7.5. Metodologia

4.7.5.1. Participantes

Alunos:

A amostra deste estudo foi constituída por alunos voluntários de três turmas de décimo ano, pertencentes ao curso de Ciências e Tecnologias, matriculados no ano letivo 2020/2021. O estudo foi composto por 43 alunos, do sexo feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 15-16 anos.

Os alunos foram abordados em contexto via *google meet* na aula de Educação Física no ensino à distância. Para a aula realizei um slide de *Power Point* (figura 23) com os tópicos essenciais e um logótipo com a frase “Conto Contigo”. Os alunos foram, então, informados da natureza do projeto e o principal objetivo, sendo uma escolha da parte deles a sua participação neste projeto.

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

- Planos de treino
- Sugestões alimentares
- Desafios e curiosidades



anafilipacarvalho_edf@

Figura 23- Apresentação do estudo

Deste modo, na parte prática foram formados dois grupos, um grupo com dezassete alunos este grupo voluntariou-se para treinar seis vezes por semana com orientação alimentar e outro grupo com vinte e seis alunos, voluntariou-se para treinar seis vezes por semana sem orientação alimentar.

Professora Estagiária:

A professora estagiária, que sou eu, também pertence aos participantes do estudo, que neste momento encontra-se no presente ano letivo 2020/2021 no último ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, apresento um ano de experiência na área da atividade física a dar treinos e relativamente à nutrição, uma semana após ter começado o estudo tirei uma formação na “Promofitness” em “Nutrição e Suplementação no Fitness” para complementar o meu estudo.

4.7.5.2. Procedimentos

Para a realização deste estudo, tive que pedir autorização aos encarregados de educação dos alunos duas semanas antes de começar a colocá-lo em prática no ano letivo 2020/2021, neste seguimento para conseguir esta autorização, realizei um consentimento para os encarregados de educação lerem e assinarem se autorizavam ou não a participação dos seus educandos no projeto. O termo de consentimento foi idealizado de maneira detalhada a explicar qual era o objetivo principal deste estudo, tal como a sua

natureza e duração. Assim sendo, nenhum encarregado de educação contrapôs a participação do educando neste projeto.

No grupo um que envolvia uma orientação alimentar, realizei uma reunião com os encarregados de educação via *google meet*, de modo a estes se envolverem no projeto e verificarem a alimentação dos seus educandos. Todos os encarregados de educação mostraram-se disponíveis para orientar os seus educandos.

4.7.5.3. Desenho do Estudo

O presente estudo decorreu no segundo período nas aulas à distância, com a duração de dezasseis treinos e oito aulas de aproximadamente vinte minutos. No (quadro 8) seguinte é possível observar cada semana do estudo ao longo de quatro semanas totais.

Quadro 8- Desenho de Estudo

Primeira Medição 28 de fevereiro	Dias	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Última Medição 25 de março
	Sem. 1	1	2	3	4	5	6	
	Sem. 2	7	8	9	10	11	12	
	Sem. 3	13	14	15	16	17	18	
	Sem. 4	18	20	21	22	23	24	
1º Medir o Índice de Massa Corporal (IMC); 2º Medir o perímetro abdominal; 3º Executar os exercícios no vosso máximo, isto é, fazerem as repetições do exercício o máximo de vezes que conseguirem ao som do áudio do FitEscola.	Organização	Treino na aplicação “ AGIT” Com foco nos membros inferiores	Aula de Educação Física	Treino Tabata, com foco nos membros superiores	Treino com um desafio de <i>cardio</i> e foco nos membros inferiores, superiores e força abdominal	Aula de Educação Física	Plano de treino com foco nos membros inferiores, membros superiores e abdominais	1º Medir o Índice de Massa Corporal (IMC); 2º Medir o perímetro abdominal; 3º Executar os exercícios no vosso máximo, isto é, fazerem as repetições do exercício o máximo de vezes que conseguirem ao som do áudio do FitEscola.

O estudo foi elaborado ao longo do segundo período e teve uma duração de quatro semanas, ao longo da semana os treinos foram sempre diferentes e dinâmicos, contudo o esquema e a estratégia utilizada nas quatro semanas totais foi o mesmo. Ao longo de cada semana os treinos foram estruturados de forma a serem do mais simples para o mais complexo.

4.7.5.4. Situações de aprendizagem e estratégias utilizadas

Classroom

O *Google Classroom* é um serviço gratuito formado nomeadamente para os professores e alunos, este tem como objetivo simplificar a relação entre os estudantes, os professores e os trabalhos de casa. Uma vez que o professor e os alunos tenham um *e-mail* institucional, o professor pode criar uma sala, convidar os alunos e as atividades/tarefas são organizadas de forma *online*. Além disto, esta aplicação também pode ser utilizada por aparelhos de telecomunicação, mais especificamente um telemóvel ou *tablet*, que possibilita ao professor e aluno tirar fotografias e compartilhar os arquivos. O *Google Classroom* é uma plataforma *web online* que simula uma sala de aula virtual com vários recursos de modo que os professores e alunos consigam ingressar num ambiente de ensino-aprendizagem interativo (Souza e Souza, 2016). Assim, o leque de possibilidades que o professor tem para preparar e avaliar o ambiente de aprendizagem dos seus alunos é muito melhor (Mendes & Amorim, 2019).

No dia de apresentação do meu projeto de investigação às turmas de décimo ano, informei os alunos que o projeto era voluntário e que se quisessem participar tinham que aceder ao *link* disponibilizado na aula e responder às três perguntas que se encontravam no questionário *google forms* (figura 24), como podemos observar na imagem seguinte.

Questionário - Projeto de Investigação

*Obrigatório

Nome Completo *

A sua resposta

E-mail institucional *

A sua resposta

Em qual conteúdo gostavas de participar? *

☐ Treinar 6 dias na semana

☐ Treinar 6 dias na semana com orientação alimentar

Submeter

Figura 24- Questionário Inicial

Depois da obtenção da informação dos alunos, criei duas salas diferentes na *Classroom* (figura 25), uma sala era para o grupo dos alunos que treinavam seis vezes por semana com orientação alimentar e outra sala era para o grupo que treinava seis vezes por semana sem orientação alimentar, deste modo consegui comunicar com os alunos para assim começarmos os treinos.



Figura 25- Grupos do Classroom

Uma vez que os alunos já estão habituados a utilizar esta plataforma, foi uma mais valia para o meu estudo, pois consegui comunicar de forma prática e eficiente com os alunos.

Power point – Execução dos exercícios

Este estudo teve início no mês de março numa segunda feira (1 de março), contudo três dias antes do início dos treinos coloquei na *Classroom* de cada grupo, um *power point* elaborado por mim (figura 26), com *gifs* e os critérios de êxito dos exercícios que os alunos iriam realizar. Assim, quando se

inicia-se os treinos os alunos já tinham uma perspetiva da execução dos exercícios.

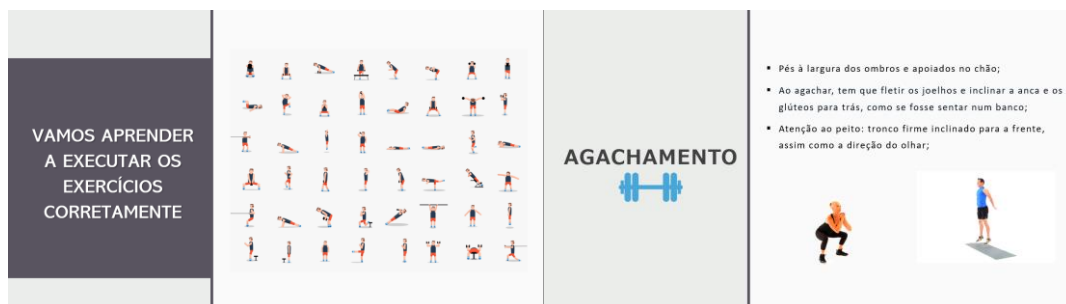


Figura 26- Power point de ajuda

Power Point – Alimentação Saudável

Um dos grupos do estudo tinha como objetivo treinar seis vezes por semana com orientação alimentar. Deste modo, contactei mais com este grupo pois inicialmente realizei uma reunião com os encarregados de educação através do *google meets*, uma vez que estes tinham como objetivo orientar os seus educandos numa alimentação saudável e equilibrada, para esta reunião realizei um *power point* onde informei qual era o objetivo do estudo e qual o papel deles nesta orientação e também informei como devem ler os rótulos dos alimentos e das bebidas segundo as informações da Direção Geral de Saúde (figura 27).



Figura 27- Power point para o grupo de nutrição

Desde o primeiro dia que iniciei este estudo, coloquei todos os dias uma receita saudável no grupo da *Classroom* e estas receitas foram retiradas de blogs de nutricionistas, na figura abaixo (figura 28) podemos observar um exemplo de uma dessas receitas.



Figura 28- Exemplo de uma receita saudável

Treinos

Para a elaboração deste estudo decidi fazer treinos que fossem sempre diferentes e dinâmicos, os alunos recebiam o treino sempre às oito da manhã e consoante a sua disponibilidade realizavam o mesmo, sendo assim às segundas-feiras os alunos realizavam treino na aplicação “AGIT” (figura 29). Esta aplicação foi criada pela *startup* da Universidade do Porto com o mesmo nome, permite monitorizar em tempo real o exercício físico e perceber como está a ser a performance em cada exercício. A aplicação, utiliza a câmara do telemóvel e recorre a uma tecnologia de reconhecimento do exercício físico para assim conseguir captar os pontos de sinergia e dar *feedback* em tempo real aos utilizadores. Em relação ao treino, pode ser a própria aplicação a disponibilizar um desafio de até quatro minutos por semana para os utilizadores executarem ou também pode ser o utilizador a criar o seu próprio treino, em que pode treinar sozinho ou em grupo, pois quem tem a aplicação pode convidar pessoas ou amigos para fazerem parte do grupo. Relativamente ao treino, este pode ser feito por repetições ou por tempo, em que é o utilizador que escolhe como quer elaborar o seu plano de treino. Depois de realizado o treino, este disponibiliza um pódio que informa os utilizadores em que lugar ficaram.

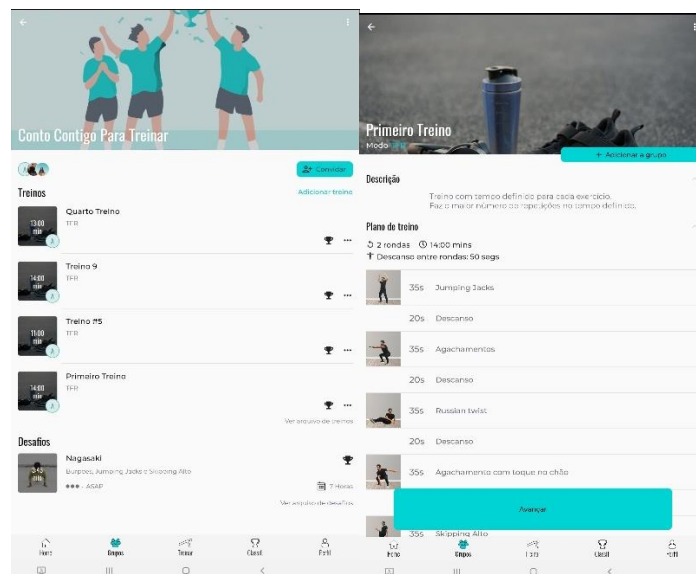


Figura 29- Aplicação "AGIT"

No seguimento dos treinos, às terças e sextas, como os alunos tinham aulas de Educação Física, e nestas aulas tinham sempre um treino na parte assíncrona da aula, o treino deles era realizarem a aula de Educação Física.

Deste modo, à quarta feira, realizavam um treino *tabata*, ou seja, colocava na *Classroom* um vídeo de um treino realizado por mim, em que o objetivo era trabalharem os membros superiores e força abdominal, cada exercício tinha uma duração de 30 segundos a exercitar e 10 segundos a descansar.

Na quinta feira, os alunos tinham acesso a um panfleto com o treino e um desafio em vídeo elaborado por mim, ou seja, sempre que realizavam o exercício ou o desafio tinham que colocar um certo como garantia que o tinham realizado. Estes treinos tinham como objetivo focar nos exercícios de cardiovascular e nos membros superiores, inferiores e força abdominal.

Por fim, aos sábados os alunos tinham acesso a um plano de treino (figura 30) realizado por mim com objetivo de focar nos exercícios de cardiovascular e nos membros superiores, inferiores e força abdominal.

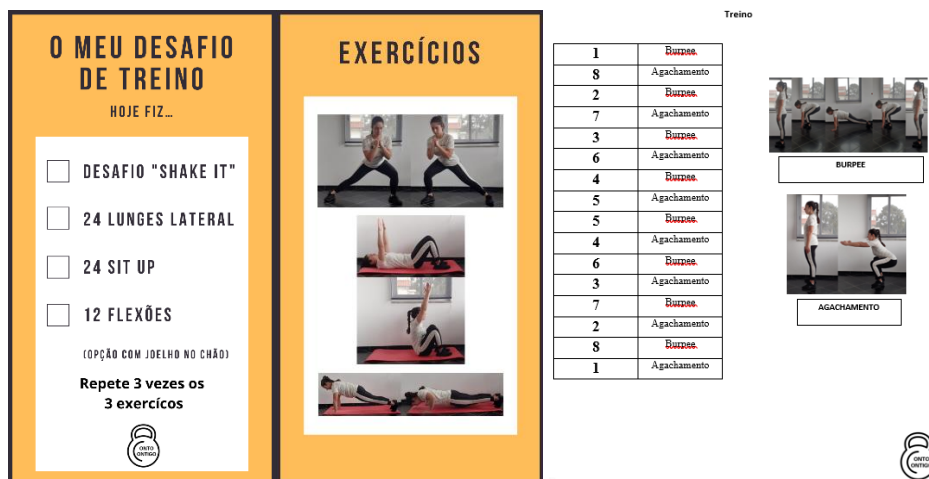


Figura 30- Exemplo de um treino da semana e um plano de treino

Em suma, todas as semanas os treinos eram realizados desta forma, contudo eram sempre exercícios, *tabatas* e desafios diferentes, de modo a serem do mais simples para o mais complexo e a usarem o peso corporal.

Utilização da aplicação “Mentimeter”

A *mentimeter* é uma empresa sueca, que desenvolveu uma aplicação usada para criar apresentações com *feedback* em tempo real. Esta aplicação é *online* e também é usada para o setor educacional, permitindo que os alunos respondam a perguntas anonimamente. A escolha desta aplicação deveu-se ao facto da sua eficácia e porque os alunos conseguem responder através do telemóvel de forma rápida e eficiente. Nas imagens seguintes (figura 31) demonstro algumas perguntas realizadas e respostas obtidas durante o projeto.



Como se estão a sentir em relação aos treinos?

Bem acho que estão a correr bem.	Ótimo já começo a sentir grandes diferenças na minha resistência e músculos. Os treinos estão a ser correspondidos de acordo com aquilo que preciso por isso estou a gostar muito.	Eu tenho me sentido bem, às vezes com uma dor ou outra por causa do treino porém tudo normal pois já tenho o hábito de fazer exercício todos os dias
Bem, e estou a sentir o meu corpo a mudar aos poucos.	Estou-me a divertir imenso com os treinos e sinto-me cada vez mais forte e com vontade de treinar mais!	Acho os treinos essenciais, apesar de estas últimas semanas ter pouco tempo por causa de testes e trabalho
Professora, eu estou a gostar dos treinos e acho que a professora está a fazer um ótimo trabalho e sinto-me bem depois dos treinos talvez um pouco exausto mas acho que é normal	Estou-me a sentir bem, são treinos	São bastante diferentes do normal

Gostaram de participar neste projeto?

Sim!	Gostei bastante do projeto	Gostei muito de participar neste projeto, não só por saber que ajudei a professora, mas principalmente por me ter ensinado que fazer desporto pode ser divertido e um hábito bastante agradável.
Muito mesmo, obrigada professora por este desafio ao longo deste tempo. 😊	Gostei bastante, uma boa experiência	Sim, foi muito divertido, desafiante e motivador! Gosto muito de praticar exercício e este projeto foi sem dúvida uma mais valia para a minha saúde e claro felicidade!!
Sim	Sim, foi uma grande aprendizagem. Só tenho que agradecer à professora por tudo isto. Adorei tudo	
Gostei muito. Super dinâmico e variado!	Gostei muito, a professora é super simpática e de certa forma motivou-me	

Figura 31- Exemplos de perguntas realizadas na plataforma *mentimeter*

Em suma, esta aplicação foi uma mais valia, pois permitiu questionar de diversificadas formas e, assim, perceber o *feedback* dos alunos ao longo do estudo de modo a melhorar e retificar a cada semana e treino.

4.7.6. Recolha de dados e instrumentos/procedimentos de observação

Medições do estudo

Para este estudo realizaram-se duas medições, uma no primeiro momento, um dia antes de começar a colocar em prática o estudo e a outra medição foi no último momento, ou seja, um dia depois de terminar a parte prática. Ambas as medições foram colocadas no *google forms* (figura 32), em que os alunos tinham que medir o IMC e perímetro abdominal e em seguida tinham que realizar o máximo de repetições de agachamentos, abdominais e

flexões ao som do áudio do “FitEscola”. Realizei dois *google forms*, para assim obter resultados do grupo de treinar seis vezes por semana com orientação alimentar e do grupo treinar seis vezes por semana sem orientação alimentar. Também pedi aos alunos para fazerem as gravações das medições para assim verificar se tinham feito tudo corretamente.

Figura 32 - Perguntas realizadas no estudo

4.7.7. Análise de dados

Análise estatística

O pacote de software IBM-SPSS 27.0 foi empregue para conduzir a análise estatística. Em primeiro lugar, as estatísticas descritivas (média e desvio padrão) sobre as variáveis dependentes foram calculadas para o grupo um (treinar seis vezes por semana com orientação alimentar) e grupo dois (treinar seis vezes por semana sem orientação alimentar). Finalmente, os testes-T de amostras emparelhadas foram conduzidos para cada variável dependente (IMC, perímetro abdominal, agachamentos, abdominais e flexões) para analisar a comparação entre o antes e o depois de cada grupo.

4.7.8. Apresentação de resultados

O quadro seguinte (quadro 9) apresenta os valores da média e do desvio padrão para as variáveis IMC, perímetro abdominal, agachamentos, abdominais e flexões, para os dois grupos do estudo.

Quadro 9- Apresentação dos resultados

	Grupo 1			Grupo 2		
Variáveis	Pré-teste	Pós-teste	p	Pré-teste	Pós-teste	p
IMC	21,66 (4,17)	21,26 (2,46)	,584	21,46 (2,97)	20,88* (2,68)	<,001
Perímetro Abdominal	73,03 (7,86)	70,56 (7,21)	,185	74,73 (11,60)	72,99 (10,06)	,527
Agachamentos	59,82 (35,85)	80,47* (37,57)	,006	57,77 (29,88)	74,81* (25,57)	<,001
Abdominais	33,88 (25,19)	51,76* (35,68)	,009	42,08 (20,27)	46,50 (18,30)	,313
Flexões	12,76 (8,49)	17,53 (11,51)	,072	16,92 (11,30)	20,31 (10,70)	,204
Nota: *Análise estatística entre grupos (grupo 1 e grupo 2), com diferenças significativas na $p \leq .05$;						

No geral verificou-se uma melhoria nos agachamentos, abdominais e flexões, nas variáveis do IMC e perímetro abdominal a tendência positiva verificou se no sentido que eles diminuiriam ligeiramente do pré-teste para o pós-teste. No entanto só se verificaram diferenças significativas no grupo um nos agachamentos [T(16)= 3.185; $p=.006$; $r<.001$] e abdominais [T(16)=2.98; $p=.009$; $r=.001$] e no grupo dois no IMC [T(25)=3.77; $p<.001$; $r=.967$] e agachamentos [T(25)=4.773; $p<.001$; $r=.795$].

4.7.9. Discussão

Este estudo tinha como objetivo examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de nutrição nas características morfológicas e força muscular dos alunos do ensino secundário, durante o processo de ensino à distância. Este estudo mostrou evidências de

que, durante as quatro semanas, os dois grupos apresentaram um aumento no seu desempenho da força muscular no exercício dos agachamentos, de forma a provar que os treinos tiveram maior impacto no treino da parte inferior. Apesar de não existirem aumentos significativos, de uma forma geral, tendo em conta os valores médios obtidos (IMC, perímetro abdominal, máximo de abdominais e flexões), estes tiveram um impacto relevante para os alunos e o seu desempenho.

No meu ponto de vista, no grupo um, não foi possível observar diferenças no IMC e perímetro abdominal, pois em quatro semanas, os resultados não são imediatamente visíveis, requerendo assim mais tempo, outra limitação para estes valores não aumentarem, foi o facto de não haver planos de nutrição ajustados individualmente, caso isso fosse realizado os alunos conseguiriam obter resultados mais acentuados e visíveis no curto prazo. Relativamente ao grupo dois, para haver diferença devia ter colocado mais exercícios que envolvessem a parte de treino superior e média para assim conseguir observar resultados mais elevados. Contudo, se este estudo fosse prolongado por mais tempo, conseguiria obter resultados diferentes e mais eficientes.

4.7.10. Conclusão

Este estudo realizado durante o ensino à distância, teve um impacto muito positivo para a melhoria dos alunos a nível de aptidão física e alimentação. É de evidenciar que as características de cada treino elaborado pelos alunos, permitiu que estes atingissem resultados positivos, revelando a importância de se exercitar e alimentar de forma saudável regularmente. O facto de ter organizado este estudo de forma antecipada e realizar sempre treinos diversificados, dinâmicos e diferentes para os alunos, promoveu um aumento de motivação, de modo a estarem sempre empenhados na realização do projeto.

No presente estudo, a professora estagiária, sempre demonstrou que apresentava um conhecimento a nível da atividade física e da nutrição, o que pode ter provocado o aumento para a motivação e empenho dos alunos.

A realização deste estudo foi uma mais valia, pois contribuiu para o meu crescimento profissional, enquanto professora estagiária, aperfeiçoando a minha instrução, pois consegui dar *feedback* e fechar o ciclo do mesmo e criar uma ligação professor-aluno com os alunos.

Durante a realização deste estudo deparei-me com algumas dificuldades como o facto de a amostra ser reduzida e a escassez do tempo de estudo. Em suma, a minha sugestão para trabalhos futuros é que seja aplicado o mesmo estudo de investigação-ação numa amostra maior e com mais tempo de execução, adotando também mais uma variável de investigação (sexo feminino e sexo masculino) e com uma relação equitativa no número de alunos em ambos os grupos (ser uma distribuição mais equilibrada).

4.7.11. Referências bibliográficas

- Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (2007). The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response: Summary.
- Carvalho, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A., & Rosado, V. M. (2007). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7–9 years. *European Journal of Public Health*, 17(1), 42-46. doi:10.1093/eurpub/ckl093
- Coledam, D. H. C., Júnior, J. P. B., & Glaner, M. F. (2014). Baixa concordância entre os critérios de referência da fitnessgram para adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(2), 181-186.
- Conte, M., Gonçalves, A., Aragon, F. F., & Padovani, C. R. (2000). Influência da massa corporal sobre a aptidão física em adolescentes: estudo a partir de escolares do ensino fundamental e médio de Sorocaba/SP. 6(2), 44-49.
- Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, B., Todd, J., & World Health Organization. Regional Office for, E. (1999). *Health and health behaviour among young people : international report / by C. Currie ... [et al.]*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe.

- Currie, C., Roberts, C., Settertobulte, W., Morgan, A., Smith, R., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V., & World Health Organization. Regional Office for, E. (2004). *Young people's health in context : Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study : international report from the 2001/2002 survey / edited by Candace Currie ... [et al.]*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe.
- DGS. (2020). Manual de intervenção alimentar e nutricional na COVID-19. *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*.
- Faigenbaum, A. D., & Schram, J. (2004). Can Resistance Training Reduce Injuries in Youth Sports? *Strength & Conditioning Journal*, 26(3), 16-21.
- Farias, E. d. S., Carvalho, W. R. G. d., Gonçalves, E. M., & Guerra-Júnior, G. (2009). Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares docentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 12. 98-105.
- Fletcher, G. F. (1997). How to implement physical activity in primary and secondary prevention. A statement for healthcare professionals from the Task Force on Risk Reduction. *Circulation*, 96, 355-357.
- Greco, G. (2010). Treino de força, crianças e adolescentes. *Revista Digital EF Desportes*.
- Haywood, K. M. (1991). The Role of Physical Education in the Development of Active Lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 151-156. doi:10.1080/02701367.1991.10608705
- Lee, W. W. (2007). An overview of pediatric obesity. *Pediatric Diabetes*, 8(s9), 76-87. doi:https://doi.org/10.1111/j.1399-5448.2007.00337.x
- Lopes, W., Leite, N., Silva, L., Moraes, F., Consentino, C., Araújo, C., & Cavaglieri, C. (2013). Influência da obesidade na força muscular de membros inferiores e superiores em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(6), 720. doi:10.12820/rbafs.v.18n6p720
- Luzier, J. L., Berlin, K. S., & Weeks, J. W. (2010). Behavioral treatment of pediatric obesity: Review and future directions. *Children's Health Care*, 39(4), 312-334. doi:10.1080/02739615.2010.516202

- Mendes, L., & Amorim, N. (2019). Uso da plataforma web Google Classroom como ferramenta de apoio à metodologia Flipped Classroom: relato de aplicação no curso de Bacharelado em Sistemas de Informação. 2019, 10. doi:10.5753/cbie.wie.2019.647
- O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4), 497-501. doi:10.1016/S0002-8223(03)00013-0
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7–9-year-old Portuguese children: Trends in body mass index from 1970–2002. *American Journal of Human Biology*, 16(6), 670-678. doi:https://doi.org/10.1002/ajhb.20080
- Moura AP, Cunha LM. Why consumers eat what they do: an approach to improve nutrition education and promote healthy eating. In: Doyle D (ed). *Tasking Responsibility*. Hamar: Forfatterne, 2005, 144-56.
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-4. doi:10.12820/rbafs.25e0114
- Portella, D. L. (2020). *Atividade física e alimentação: como a pandemia pode ter impactado a população?* São Caetano do Sul
- Raposo, A. V. (2005). *A força no treino com jovens: na escola e no clube*: Editorial Caminho.
- Reilly, J. J. (2010). Assessment of obesity in children and adolescents: synthesis of recent systematic reviews and clinical guidelines. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(3), 205-211. doi:https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01054.x
- Rodrigues, G. C., Marques, K. C., Silveira, J. F. d. C., Schneiders, L. d. B., Burgos, L. T., & Reuter, C. P. (2018). Obesidade e aptidão física relacionada à saúde: um estudo com escolares de 10 a 13 anos de Santa Cruz do Sul - Brasil. *Arquivos de Ciências da Saúde*(3), 60-63%V 25. doi:10.17696/2318-3691.25.3.2018.1276

- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Res Q Exerc Sport*, 62(2), 124-137. doi:10.1080/02701367.1991.10608701
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
- Santos, F., Martins, J., & Marques, A. (2014). *Conhecimento dos alunos acerca das recomendações para a prática de actividade física*
- Schubert, A., Selvatici B. Januário, R., Casonatto, J., & Noriko Sonoo, C. (2013). Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes de esportes. *Revista Paulista de Pediatria*, 31(1), 71-76.
- Souza, A., & Souza, F. (2016). Uso da plataforma Google Classroom como ferramenta de apoio ao processo de ensino e aprendizagem: Relato de aplicação no ensino médio.

5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS

5.1. Conclusões e perspectivas futuras da rainha do jogo

“Valeu a pena? Tudo vale a pena. Se a alma é não pequena.”

Fernando Pessoa (1934)

Findo este ano letivo da minha formação com jogadas únicas e especiais que nunca irei esquecer. Neste momento, só me resta refletir sobre todas as jogadas que fiz, as que poderia ter feito e aquelas que marcaram este jogo tão importante para mim, pois foi nele que errei, aprendi, cresci e por fim evolui.

Desde que as peças de xadrez foram colocadas, cada uma na sua casa correspondente do tabuleiro para o jogo começar, senti que este seria um jogo muito importante. E foi! Num jogo há movimentos com alta probabilidade de ocorrência, contudo há outros imprevisíveis que nos fazem ficar nervosos, ansiosos e por vezes a refletir sobre o próximo movimento. E foi isto que aconteceu, ou seja, com estes movimentos a rainha teve que refletir sobre qual seria a melhor maneira de se movimentar, se na diagonal, para a frente, para o lado, para trás ou até mesmo ficar onde estava.

Qual será o futuro da rainha deste jogo de xadrez? Honestamente, não sei o que o futuro tem planeado para mim, mas o meu desejo é que sejam muitos jogos de xadrez. Mas uma coisa eu sei, esta rainha não é igual à mesma que iniciou este jogo, é mais confiante, corajosa e extrovertida. Isto porque teve ao seu lado as melhores peças de xadrez, pois nada se constrói individualmente. As torres, o bispo e o rei foram sem dúvida as peças que me ajudaram mais em cada movimento que realizei. Por outro lado, sem os peões nada disto seria possível, constato que fiz jogadas acertadas e que fui uma peça crucial na orientação dos peões. E foi assim o meu primeiro jogo de xadrez, um jogo em que fiz as melhores jogadas que me foram possíveis, um jogo em que cresci e um jogo que quero continuar a jogar ao longo da minha vida.

Em suma, este jogo passou muito rápido e com ele levei todas as peças que me acompanharam desde o início, pois uma rainha não vence o jogo sem a ajuda de todas as peças.

“A vida é como um jogo de xadrez, se agirmos com estratégia e planearmos cada movimento, no final temos grandes oportunidades de obter sucesso.”

(Pablo Eduardo de Jesus, fonte: pensador)

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akkerman, S. F., & Meijer, P. C. (2011). A dialogical approach to conceptualizing teacher identity. *Teaching and Teacher Education*, 27(2), 308-319.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In Batista, P., Queirós, P., & Rolim Marques, R., *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física*. (pp. 33-52). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (1987). *Desporto: matéria de ensino*. Lisboa: caminho.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de educação física e esporte*, 73-81.
- Braga Santos Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In Rolim Marques, R., Batista, P., & Queirós, P., *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física*. (pp. 11-27). Porto: Editora FADEUP.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. In *Boletim da sociedade portuguesa de educação física (SPEF)* (pp. 135-151).
- Casey, A., Dyson, B., & Campbell, A. (2009). Action research in physical education: focusing beyond myself through cooperative learning. *Educational Action Research*, 17(3), 407-423.
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital Technologies and Learning in Physical Education*. Routledge.
- Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., Cecchini, C., & Martins, L. (2014). Epstein's TARGET Framework and Motivational Climate in Sport: Effects of a Field-Based, Long-Term Intervention Program. *Internacional Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1325-1340.
- Crum, B. (1993). A crise de identidade da Educação Física: ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 133-148.
- DGE. Educação Física. disponível em <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. C. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunga & A. Marques (Eds.), *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 87-108): Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem*. Maia: ISMAI.

- Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 93-117). FADEUP.
- Harvey, S., & Goudvis, A. (2000). *Strategies that work: Teaching Comprehension to Enhance Understanding*. York, Me.: Stenhouse Publishers.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and Situated Learning: Rethinking the Bunker-Thorpe Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.
- Klafki, W. (1995). Didactic analyses as the core of preparation of instruction. *Journal of curriculum studies*, 13-30.
- Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth. *Teachers and Teaching*, 11(1), 47-71.
- Lewy, A. (1979). *Avaliação de currículo*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo.
- Lima, M. S. L., & Pimenta, S. G. (2006). ESTÁGIO E DOCÊNCIA: DIFERENTES CONCEPÇÕES. *Poíesis Pedagógica*, 3(3 e 4), 5–24.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para a educação física de qualidade. In Catunga, R., & Marques, A. (eds.), (2017). *Educação Física Escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. (pp. 53-82). Belo horizonte: Casa da Educação Física.
- Matos, Z. (2004). Pedagogia do Desporto: novas questões velhos problemas. In J. Bento, E. Lebre (Eds). *Professor de Educação Física: Ofícios da profissão* (pp. 251-284). Porto: FCDEF-UP.
- Mesquita, I., & Bento, J. (2014). *Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.
- Monteiro, A. R. (2017). A educação como necessidade: questão antropológica da educabilidade. In *Uma Teoria da Educação*. Lisboa: Edições Piaget.
- Montenegro, V. L. d. S., & Fernandez, C. (2015). Processo reflexivo e desenvolvimento do conhecimento pedagógico do conteúdo numa intervenção formativa com professores de química. *Revista Ensaio Belo Horizonte*, 17(1), 251-275.

- Nóvoa, A. (1992). *Formação de professores e profissão docente*. Lisboa: Dom Quixote.
- Nóvoa, A. (2014). Profissão professor. In P. Editora (Ed.), *O passado e o presente dos professores* (pp. 13-34).
- OECD. (2005). *Formative assessment: improving learning in secondary classrooms*.
- Pessoa, F. (1934). *Mensagem*. Lisboa.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas*. Zaragoza: INO Reproducciones.
- Ponte, J. P. (1999). Didáticas específicas e construção do conhecimento profissional. In J. Tavares, A. Pereira, A. P. Pedro, & H. A. Sá (Eds.), *Investigar e formar em educação: Actas do IV Congresso da SPCE* (pp. 59-72). Porto: SPCE.
- Ribeiro, L. (1999). Tipos de avaliação. In *Avaliação da aprendizagem* (pp. 75-92). Lisboa: Texto editora.
- Roldão, M. d. C. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira da Educação*, 12(34), 94-103.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-164). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-19). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Savater, F. (1997). *O valor de educar*. Lisboa: Editorial Presença.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner : how professionals think in action*.
- Shulman, L. S. (1986). Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. *Educational Researcher*, 15(2), 4-14.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educacion física*. INDE.

UNESCO. (2015). *Diretrizes em educação física de qualidade (efq) para gestores de políticas*. Brasília.

7. ANEXOS

Anexo 1 – Unidade didática de Voleibol

Quadro de Vickers De Voleibol											
Unidade Didática de Voleibol											
Ano: 10º		Turma:		Nº de Alunos: 27			Professora:				
Conteúdos		Aulas		105 e 106		107 e 108	113 e 114	115 e 116	125 e 126	127 e 128	
Tempo da aula				90'		90'	90'	90'	90'	90'	
Habilidades Motoras	Técnica	Posição pré-dinâmica		AD	I/E	E	E	E	E	AS	
		Serviço por baixo		AD		I/E	E	E	E	AS	
		Serviço por cima		AD			I/E	E	E	AS	
		Manchete		AD		I/E	E	E	E	AS	
		Passe de frente		AD		I/E	E	E	E	AS	
		Passe em Suspensão		AD			I/E	E	E	AS	
		Remate		AD				I/E	E	AS	
		Deslocamentos		AD	I/E	E	E	E	E	AS	
		Orientação Espacial		AD		I/E	E	E	E	AS	
		1X1		AD	I/E	E	E	E	E	AS	
		2X2					I/E	E	E	AS	
	Cultura Desportiva	Regras			X		X	X	X	X	X
		Terminologia					X	X	X	X	X
		Arbitragem						X	X	X	X
		História			X						
	Condição Física	Cap. Condicionais	Força		X		X	X	X	X	X
			Flexibilidade		X		X	X	X	X	X
Resistência			X		X	X	X	X	X		
Velocidade			X		X	X	X	X	X		
Cap. Coordenativas		Coordenação		X		X	X	X	X	X	
		Equilíbrio		X		X	X	X	X	X	
		Orientação Espacial		X		X	X	X	X	X	
Conceitos Psicossociais			Ritmo		X		X	X	X	X	
	Assiduidade			PRESENTE EM TODAS AS AULAS							
	Pontualidade										
	Cooperação										
	Entreajuda										
	Fair Play										
	Empenho										
	Respeito										
	Autonomia										

Anexo 2 – Estrutura do plano de aula

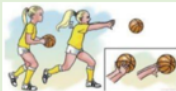
Plano de Aula			
Docente:	Data: 17/11/2020	Hora: 17:00h-18:30h	Duração: 90 minutos (45'+45')
Unidade Didática: Basquetebol			
Nº de alunos: 27	Aula nº: 35 e 36	Material: Bolas de basquetebol; sinalizadores; banco; ficha de observação; ficha do preparador físico	
Local:		Espaço: P1 - Pavilhão 1	
Objetivo Geral da Aula: Exercitar: posição base defensiva; paragens a um tempo e a dois tempos; drible de proteção e progressão; mudanças de direção; passes de peito e picado; lançamentos em apoio, em suspensão e na passada. Desenvolver a aptidão física: força média e superior.			
Função didática: Exercitação: posição base defensiva; paragens a um tempo e a dois tempos; drible de proteção e progressão; mudanças de direção; passes de peito e picado; lançamentos em apoio, em suspensão e na passada.			
Observações: A aula de 90min é dividida em dois blocos de 45'. Durante a aula de 45', a turma será dividida em dois grupos de 14 elementos. A professora durante a aula deve assegurar o distanciamento obrigatório de 3m entre alunos, dos quais 14 estão em atividade e os restantes alunos vão realizar aptidão física com o preparador físico da sua equipa, em seguida vão preencher uma ficha de observação de um colega da outra equipa que está a realizar o circuito. No segundo bloco de 45', os alunos que realizaram o circuito vão com o preparador físico fazer alongamentos e por fim vão preencher uma ficha de observação de um colega da outra equipa que está a realizar o circuito. Na parte inicial da aula, a professora vai referir as pontuações do MED (Modelo de Educação Desportiva), sobre os vários elementos de cada equipa.			

Parte Fundamental	20'	Circuito de Basquetebol	Estação 1: Trabalhar a aptidão física, desenvolver a força superior e média. Estação 2: Exercitar o drible e desenvolver a coordenação/agilidade. Estação 3: Exercitar as mudanças de direção, em seguida passe de peito e picado e por fim drible de progressão. Estação 4: Consciencializar para o enquadramento ofensivo pelos 3 corredores de ataque; Exercitar os diferentes lançamentos.	Nesta parte fundamental, há 4 estações para cada equipa, na qual vão estar dois alunos em cada estação.  Estação 1: Aptidão física 1º exercício: Sentado com a bola de basquetebol, passar a bola por baixo dos MI alternadamente.  2º exercício: Em prancha com os pés em cima do banco, passar a bola de uma mão para a outra.	Mudanças de direção: - Realizar uma mudança de ritmo de velocidade; - Fazer o drible à frente da linha dos pés; - Manter o drible e o corpo baixo. Drible de rotação sobre um apoio: - Determinar o pé que vai servir de eixo; - Manter sempre a posição de tripla ameaça. Passe de peito: - Bola agarrada com as duas mãos à altura do peito; - Dedos bem afastados e cotovelos junto ao tronco; - Extensão completa dos MS, dedos em direção ao alvo e as palmas das mãos viradas para fora. Passe picado: - Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; - Posição do corpo mais fletida e o tronco mais inclinado à frente; - Extensão do MS na direção do solo e para a frente. Drible de progressão: - Drible pela cintura à frente e ao lado do corpo;
-------------------	-----	-------------------------	--	---	--

Anexo 3 – Ficha de avaliação diagnóstica e sumativa de basquetebol

	Paragem a um tempo			Paragem a dois tempos		Posição base defensiva			Mudança de direção		
											
Determinantes Técnicas	Alternar naturalmente os apoios dos dois pés	Manter os pés paralelos	Fletir os MI no momento de contacto com o solo	Travagem do movimento feita pelas duas pernas	Um dos pés deve estar ligeiramente avançado em relação ao outro	Flexão das pernas a nível dos joelhos e pés afastados	Cabeça levantada e postura dinâmica	Bracos fletidos pelos cotovelos e orientados para a frente e	Realizar uma mudança do ritmo de velocidade	Realizar o drible à frente da linha dos pés	Manter o drible e o corpo baixo
Nível Introdutório											
Nível Elementar											
Nível Avançado											
Observações											

	Drible de progressão			Drible de proteção			Drible de rotação sobre um apoio		
									
Determinantes Técnicas	Drible pela cintura, ao lado e à frente do corpo	Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura	Olhar dirigido para a frente	Pernas fletidas e olhar dirigido para a frente	Driblar com a mão mais afastada do defensor	A altura do ressalto da bola é abaixo da cintura	Determinar o pé que vai servir de eixo	Manter sempre a posição de tripla ameaça	
Nível Introdutório									
Nível Elementar									
Nível Avançado									
Observações									

	Passe de peito			Passe Picado		
						
Determinantes Técnicas	Posição básica defensiva e olhar fixo	Bola agarrada com as duas mãos	Extensão completa dos braços e dedos em linha com a bola e em linha com as mãos viradas para fora	Posição básica defensiva e olhar fixo	A bola deve ser agarrada com as duas mãos a altura do peito, dedos para cima, posturas na parte posterior da bola	Um dos apoios avança na direção do passe
Nível Introdutório						
Nível Elementar						
Nível Avançado						
Observações						

Anexo 4 – Ficha de observação

Ginástica Artística (Solo)

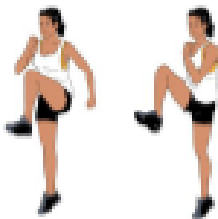
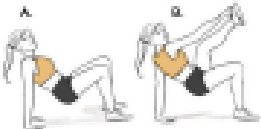
	SIM	NÃO
⇒ Rolamento engrupado à frente:		
Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio		
Posição engrupada ("queixo junto ao peito")		
MS em extensão e à largura dos ombros		
Forte impulsão dos MI		
⇒ Rolamento engrupado à retaguarda:		
De costas para o colchão, mãos por cima dos ombros, com as palmas das mãos viradas para cima		
Flexão da cabeça (Queixo ao peito)		
Cotovelos orientados para a frente		
Manutenção da posição engrupado até ao final do movimento		
⇒ Avião		
MI em completa extensão (tanto o a de apoio como a elevada)		
Grande afastamento de MI		
Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral		
MS bem abertos e em extensão		
⇒ Ponte		
MS e MI em extensão completa;		
Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;		
Elevação significativa dos quadris;		
Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).		

Anexo 5 – Ficha do preparador físico

PREPARADOR FÍSICO

Modo de Realização

1. Deverá realizar 30s de cada exercício;
2. Após a realização de cada, descansar durante 30s;
3. Quando terminar a realização dos 5 exercícios, deverá descansar durante 2 minutos;
4. Deve repetir esta sequência de exercícios 1x.

Exercício	Descrição
	JOELHO AO PEITO • Levar o joelho ao peito e realizar um ângulo de 90 graus; • Alternar os MS com os MI;
	CARANGUEJO • Braços em extensão e pernas fletidas; • Tocar com a mão no pé contrário;
	AGACHAMENTO ISOMÉTRICO • Pés à largura dos ombros e ligeiramente apontar para fora; • Braços em extensão;

Anexo 6 – Ficha do treinador

FICHA DO TREINADOR

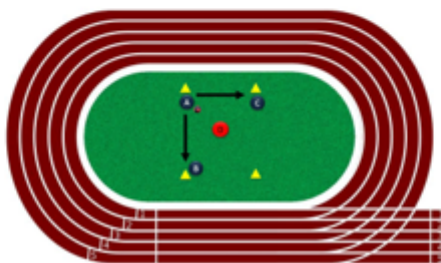


“Meínho”



10'

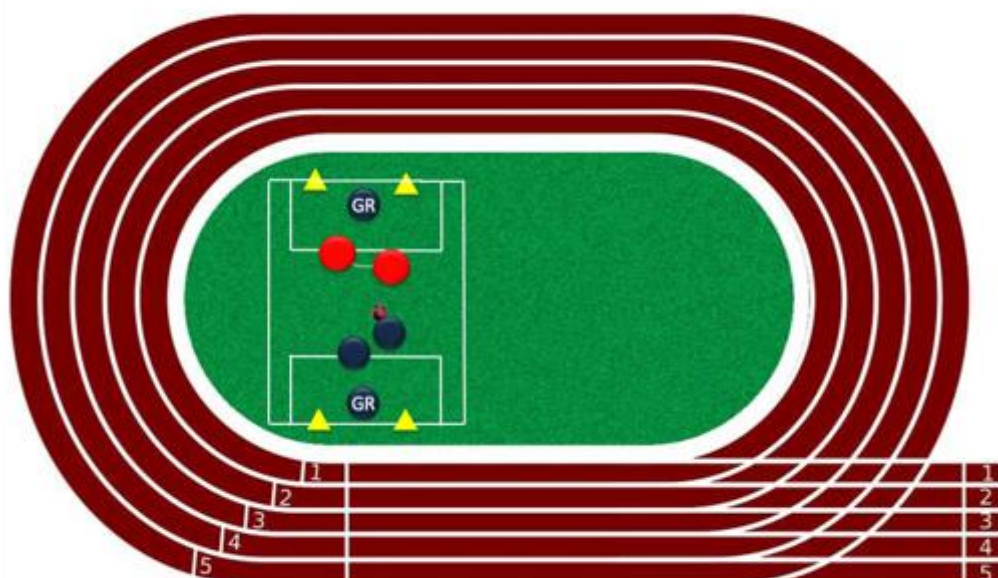
- A tem que ter sempre linhas de passe para B e C;
- Assim, se A passar a B, C terá que se deslocar rapidamente para o canto do quadrado livre, evitando que D corte uma linha de passe;
- Quem perde a bola passa para o meio;
- Quem não realizar a desmarcação de apoio vai ao meio;
- Limitar o jogo a 2 e a 1 toque.



GR+2x2+GR



10'



Anexo 7 – Ficha para os alunos em isolamento profilático

Atletismo – Técnica de Corrida

Boa tarde meninos, espero que se encontrem bem. Devem realizar esta ficha de trabalho referente à modalidade que estamos a abordar.

1- Refere dois critérios de êxito das seguintes técnicas de corrida:

Skipping baixo:

-
-

Skipping alto:

-
-

Skipping Nadegueiro:

-
-

Skipping tibiotársico:

-
-

2- Visualização do vídeo: Técnica de corrida - desafio de coordenação - YouTube

Se estiverem bem fisicamente, façam um vídeo com as técnicas de corrida e a ficha de aptidão física, enviem individualmente para a Classroom.

Anexo 8 – Ficha de pontuação MED e pódio

PONTUAÇÃO													
EQUIPAS AULAS	16/10 (Basquetebol)	20/10 (Quiz da alimentação)	23/10 (Orientação)	27/10 (Basquetebol)	30/10 (Basquetebol)	3/11 (S.B.V)	6/11 (Basquete 3on1- Técnica)	10/11 (Corrida)	20/11 (Basquetebol)	27/11 (Atletismo)	4/12 (Basquetebol)	15/12 (Ginástica)	TOTAL DE PONTOS
CAMARÕES CASTIÇOS	1 ponto	5 pontos	6 pontos	10 pontos	13 pontos	14 pontos	14 pontos	16 pontos	17 pontos	18 pontos	21 pontos	25 pontos	25 pontos
GAZELAS SALTITANTES	3 pontos	5 pontos	6 pontos	9 pontos	12 pontos	16 pontos	18 pontos	19 pontos	23 pontos	26 pontos	28 pontos	32 pontos	32 pontos
OS MATARRUANOS	4 pontos	7 pontos	10 pontos	12 pontos	16 pontos	18 pontos	19 pontos	23 pontos	25 pontos	29 pontos	33 pontos	Perderam 4 pontos pelo comporta- mento	29 pontos
AS UVAS	2 pontos	3 pontos	6 pontos	7 pontos	11 pontos	14 pontos	14 pontos	17 pontos	20 pontos	22 pontos	23 pontos	25 pontos	25 pontos



EQUIPAS

- CAMARÕES CASTIÇOS
- GAZELAS SALTITANTES
- AS UVAS
- OS MATARRUANOS

Pódio – 20/10



Anexo 9 – Certificado e prémios atribuídos



Anexo 10 – Organigrama

Organigrama do 1º Período – Turma

Terça-feira	Sala	Sexta-feira	Sala
22 setembro	P2	25 setembro	P2
29 setembro	A3	2 outubro	A3
6 outubro	AP	9 outubro	AP
13 outubro	P1	16 outubro	P1
20 outubro	AE	23 outubro	AE
27 outubro	P2	30 outubro	P2
3 novembro	A3	6 novembro	A3
10 novembro	AP	13 novembro	AP
17 novembro	P1	20 novembro	P1
24 novembro	AE	27 novembro	AE
1 dezembro (feriado)	P2	4 dezembro	P2
8 dezembro (feriado)	A3	11 dezembro	A3
15 dezembro	AP	18 dezembro	AP

Legenda:

P1 – Pavilhão (4 aulas)

P2 – Pavilhão (5 aulas)

A3 – Sala de Aula (5 aulas)

AP - Auditório (6 aulas)

AE – Exterior (4 aulas)

Anexo 11 – Termo de consentimento

Consentimento Informado

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário estou a desenvolver um estudo sobre: "Examinar o impacto da implementação de um programa de trabalho da condição física e de nutrição nas características morfológicas e força muscular de alunos do ensino secundário durante o processo de ensino à distância".

Este estudo, é dirigido aos alunos das turmas do _____ e tem como objetivo auxiliar os mesmos com planos de treino seis vezes por semana, para os manter fisicamente ativos e também pretendo orientar os alunos numa dieta saudável. Posto isto, pretendo aplicar vários questionários, em dois momentos distintos.

Para monitorizar os treinos propostos na Classroom, vou utilizar a aplicação "AGIT" e o envio de vídeos sempre que necessário.

A participação neste estudo é voluntária, toda a informação obtida será estritamente confidencial destinando-se apenas a ser utilizada nesta investigação.

Autorizo o meu Educando

_____ a participar no estudo acima referido.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)