



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Da dúvida nasceu uma certeza: Ser Professora

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Paula Maria Leite Queirós

Ana Francisca Costa e Sousa

Porto, Portugal
setembro de 2021



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha de Catalogação

Sousa, A. (2021). Da dúvida nasceu uma certeza: Ser Professora. Porto: Sousa A. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, VÍRUS COVID-19, MÉTODO DE AVALIAÇÃO, PLANEAMENTO.

AGRADECIMENTOS

O meu ano de estágio não teria sido possível de realizar sem o apoio de algumas pessoas, nomeadamente da minha **família** que me compreendeu e ajudou nos meus piores momentos, dos meus **orientadores de estágio**, Professor Doutor Fernando Cardoso e Professora Paula Queirós, que me orientaram e apoiaram muito ao longo de todo este processo de formação, tendo sido compreensivos e sempre disponíveis para me ensinar, criticando-me quando necessário, o que foi imprescindível para me tornar uma melhor professora, que é o que eu realmente almejo para o meu futuro.

Agradeço, de igual modo, aos meus **amigos** e **colegas de estágio**, o Alexandre Marques e o Tiago Andrade por toda a entreaajuda e companheirismo, o que foi fundamental para ultrapassar as minhas barreiras e os obstáculos de um ano letivo em que tudo foi novo para mim.

Agradeço por fim **aos alunos da minha turma** do 10ºano, da Escola Secundária de Rio Tinto, que serão sempre lembrados por serem os meus primeiros alunos, que foram sempre cooperantes em todas as atividades letivas, o que permitiu que a minha primeira experiência no ensino fosse muito positiva do ponto de vista pedagógico e do ponto de vista humano.

Posso afirmar que levo daqui uma excelente primeira imagem desta área, o que confirmou a assertividade da minha escolha. Também sei que no futuro existirão experiências menos positivas, mas a minha primeira turma foi uma experiência enriquecedora, o que me dá uma motivação extra para encarar o meu percurso de professora com muito optimismo, apesar dos espinhos de uma profissão que é exigente e que nem sempre é devidamente valorizada como merecia.

Gratidão é a palavra que melhor define esta minha experiência.

A todos, muito obrigada!

“Se te restar apenas um último fôlego utiliza-o para simplesmente dizeres muito obrigada!”

Pam Brown

Índice

1. RESUMO	VI
2. ABSTRACT	VII
3. 1. “O caminho faz-se caminhando”	1
4. 1.1. Os primeiros passos.....	1
5. 1.2. Mudanças de Direção	2
6. 1.3. A certeza julgada perdida.....	3
7. 2. Ser professora.....	3
8. 2.1. Da formação académica ao contexto profissional	5
9. 3. Expectativas vs Realidade	8
10. 3.1. O Agrupamento da Escola Cooperante.....	8
11. 3.2. A Escola Cooperante	10
12. 3.3. A turma atribuída.....	11
13. 3.4. A turma partilhada.....	13
14. 3.5. Intruso de última hora: vírus COVID-19	14
15. 4. Estudo Empírico: “A perceção dos alunos e das suas famílias sobre a importância da Educação Física para ultrapassar o impacto da pandemia “Covid 19”	15
16. 5. A Profissão docente: ser professor de Educação Física no presente e no futuro	27
17. 6. Os Benefícios da Educação Física no Desempenho Escolar	37
18. 7. Considerações Finais	40
19. Referências Bibliográficas	42
20. Anexos	I
21. Anexo 1	III
22. Anexo 2	IV
23. Anexo 3	VI
24. Anexo 4.....	VIII

25. Anexo 5.....	IX
------------------	----

RESUMO

O presente relatório tem como principal finalidade analisar o processo de estágio pedagógico, feito no ano letivo 2020/2021, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi desenvolvido na Escola Secundária de Rio Tinto, que integra o Agrupamento de Escolas de Rio Tinto. Neste relatório serão ainda descritas as atividades desenvolvidas ao longo do processo de estágio profissional, destacando as dificuldades sentidas, sobretudo as que decorreram da situação provocada pela pandemia COVID-19, que teve reflexos acentuados nas estratégias por mim utilizadas, na avaliação e nas diversas relações com todos os atores envolvidos no processo. Foi um ano atípico que originou a necessidade de uma adaptação permanente devido às limitações e às regras de confinamento que foram impostas nas escolas. No relatório é ainda apresentado um “estudo caso” sobre a perceção do impacto da pandemia “Covid 19” junto dos alunos de uma turma correspondente ao 10º ano de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Rio Tinto. A pesquisa é circunscrita a um espaço e a um tempo, ou seja, é singular, pois não se pretende representar o mundo, mas retratar o caso. Tem como intuito proporcionar uma perspetiva global, tanto quanto possível congruente e integral do objeto em estudo. Assim, não se pretende generalizar as conclusões da investigação, mas sim que este estudo possa ser mais um olhar sobre a problemática do impacto da pandemia COVID-19 na realidade escolar, nomeadamente na disciplina de Educação Física, tendo como objetivo contribuir para um melhor conhecimento da realidade que se vive atualmente nas escolas. Este relatório pretende ser uma reflexão mais do que factual acerca do estágio, pretendendo ser projetivo no sentido de traçar linhas orientadoras para a minha futura profissão de professora de Educação Física. O processo de estágio revelou-se fundamental para adquirir novos conhecimentos, competências e métodos, sempre com o grande objetivo de providenciar o desenvolvimento da Educação Física nas aprendizagens dos alunos.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO À DISTÂNCIA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, MÉTODO DE AVALIAÇÃO, PLANEAMENTO.

ABSTRACT

The purpose of this report is to analyze the pedagogical internship process, from the 2020/2021 school year, as part of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The internship was developed at Escola Secundária de Rio Tinto, which is part of the Rio Tinto Schools Group. This report will describe the activities developed during the internship process, highlighting the difficulties experienced, namely those arising from the situation caused by the COVID-19 pandemic, which had strong effects on the strategies used, on the evaluation and on the various relationships with all actors involved in the process. It was an atypical year that gave rise to the need for permanent adaptation due to the limitations and confinement rules that were imposed at the school. The report presents a “case study” on the perception of the impact of the “Covid 19” pandemic among students of the 10thG Science and Technology class at Rio Tinto Secondary School. The research is limited to a space and a time, that is, it is unique, as it is not intended to represent the world, but to represent the case. It aims to provide a global perspective, as congruent and integral as possible, of the object under study. In this sense, it is not intended to generalize the research findings, but rather that this study can be another look at the problem of the impact of the covid 19 pandemic in the school reality, namely in the subject of Physical Education, in order to contribute to a better knowledge of the reality that is currently lived in schools. This report intends to be a reflection more than factual about the internship, intending to be projective in the sense of outlining guidelines for my future profession as a Physical Education teacher. The internship process proved to be essential to acquire new knowledge, skills and methods, always with the aim of promoting the development of Physical Education in student's learning.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, DISTANCE LEARNING, PROFESSIONAL INTERNSHIP, EVALUATION METHOD, PLANNING.

ACRÓNIMOS E SIGLAS

AERT3 - Agrupamento de Escolas de Rio Tinto N.º 3

E@D - Ensino a Distância

EE - Estudante Estagiário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

ESRT - Escola Secundária de Rio Tinto

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade

NE - Núcleo de Estágio

PC - Professor Cooperante

PdA - Planos de Aula

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professora Orientadora

REP - Relatório de Estágio Profissional

TP - Turma Partilhada

UC - Unidade Curricular

UD - Unidade Didática

1. “O caminho faz-se caminhando”

Neste meu relatório de estágio quero que fique espelhado a verdade, a coerência e o testemunho de um percurso académico de alguém lutadora e verdadeira, fiel aos seus valores e ensinamentos, com a plena consciência da imaturidade dos seus 23 anos. A vida só começa verdadeiramente quando existe memória. Esta é crucial para não se repetirem erros, entender o presente e perspetivar o futuro.

1.1. Os primeiros passos

Desde pequena que ambiciono ser professora de educação física devido às experiências desportivas que fui vivenciando durante o meu percurso escolar. O fascínio por esta área também adveio do profissionalismo demonstrado pelos docentes que acompanharam a minha evolução e transformação ao longo dos anos. Estes fatores foram os responsáveis pela escolha do meu trajeto, fazendo-me querer evoluir rápido e ser capaz de transmitir todos os conhecimentos imprescindíveis ao crescimento integral dos alunos.

Além disso, o meu pai é professor de matemática e sempre me descreveu todas as suas experiências enquanto docente com muito orgulho. Ao mesmo tempo, o facto de o ouvir combater o discurso social sobre a desvalorização do ensino e evidenciar a singularidade que esta profissão apresenta no que se refere ao despertar, desabrochar e desbravar do ser humano fez-me perceber que esta área seria a minha verdadeira vocação.

A prática desportiva foi assumindo uma importância cada vez maior na minha vida e no meu quotidiano, sendo que atualmente necessito de realizar exercício físico diariamente. Numa primeira fase comecei por jogar ténis e dediquei-me a esta modalidade durante um longo período de tempo. Posteriormente, descobri o meu gosto pelas aulas de grupo administradas no ginásio e decidi tirar a formação de bodyattack. O contacto direto com esta realidade permitiu-me tornar mais consciente relativamente aos benefícios que a atividade física apresenta, encontrando-se totalmente relacionados com o bem-estar corporal e emocional do ser humano. Surgiu em mim uma vontade e preocupação acrescidas no que concerne à ação de ajudar as pessoas a atingir os seus objetivos individuais.

Desta forma, continuei a privilegiar a profissão que eu considero ser a minha verdadeira vocação e no final do 12º ano de escolaridade decidi candidatar-me ao curso de Ciências do Desporto na FADEUP. Concluída a licenciatura, permaneci na faculdade e inscrevi-me no Mestrado de Ensino para adquirir novos conhecimentos que me permitissem exercer este cargo com distinção.

1.2. Mudanças de Direção

O meu percurso universitário não foi nada fácil. A conquista inicial e todo o seu glamour desvaneceu-se por completo no dia 9 de novembro de 2015, numa aula de ginástica. Um salto mortal no minitrampolim que não teve a “ajuda” por parte do docente em causa mudou tudo: a minha forma de me ver, a forma como os outros me viam, a forma como eu via a realidade. Tinha apenas 17 anos. De repente, o “eu” que eu conhecia não existia: as minhas certezas tornaram-se incertezas e, conseqüentemente, acabou por haver uma mudança de direção no meu percurso.

Em termos académicos, suspendi a minha matrícula na FADEUP e ingressei na Escola Superior de Enfermagem do S. João e, posteriormente, em fisioterapia na Escola Superior de Saúde do Porto. Esta mudança permitiu-me fazer o meu luto e regressar à FADEUP sem ódios e com a tranquilidade que eu precisava. Nestas inversões de marcha tive sempre o apoio dos meus pais. Sempre me disseram que o caminho faz-se caminhando, que a vida não é uma autoestrada mas sim uma estrada com retas, curvas e contracurvas e que, para a saber viver há que ter coragem, resiliência e objetivos.

Com a distância necessária, consigo agora olhar para este percurso e perceber o quanto cresci como pessoa, o quanto fui lutadora, o quanto fui heroína para mim própria. Consigo também perceber que nas diferentes escolhas académicas que fiz houve sempre um ponto em comum – o fascínio pelas pessoas e pelo seu desenvolvimento.

1.3. A certeza julgada perdida

O regresso à FADEUP, numa fase em que já me sentia mais forte e com mais autoestima permitiu-me vivenciar a faculdade e a vida universitária que até então praticamente não existira para mim.

Paralelamente, em termos de objetivos profissionais, recuperei a certeza julgada perdida. A vontade de ser professora de educação física era cada vez mais forte. Os dois estágios que fiz e as pessoas que conheci no último ano de licenciatura deram-me a certeza para seguir aquela que sempre entendi ser a minha vocação – professora. Gosto de pessoas, gosto de comunicar, gosto de movimento, gosto da microesfera social que a própria escola representa, gosto da sua miscelânea de culturas e valores e do impacto individual/coletivo que esta tem na sociedade.

Gosto de saber que em toda a minha vida a escola irá estar presente com todas estas particularidades, como uma casa em movimento numa dialética constante de ensino/aprendizagem. Por tudo isto, a profissão que escolhi “ser professora” representa, para mim, “vida”.

2. Ser professora

Como já referi no início desta minha reflexão ser professora/professor tem para mim um significado muito nobre, porque estes profissionais à custa da sua vida e do seu exemplo preparam cada aluno para se revolucionar a si próprio.

A escola, através dos professores, tem o poder de revolucionar o individual com impacto positivo sobre o coletivo. Choca-me bastante a visão da sociedade sobre a importância da escola e dos professores, mas também da própria classe dos professores na sobre e sub valorização das disciplinas e dos diferentes graus académicos.

“A escolha de uma categoria profissional só faz sentido, se concebida dentro de um projecto de vida (projecto vocacional), ao longo das circunstâncias (felizes ou infelizes) da vida do indivíduo. O projecto está em permanente construção, vivendo da dinâmica imprimida pelas situações de conflito, para progredir e renovar-se” (Bonboir, 1988, p.111).

Percebo que iniciei agora o meu percurso como professora com a consciência plena de que ele não terá um fim, de que muito ficará sempre por fazer, de que poderei sempre fazer melhor.

Para mim ser professora implica algumas premissas fundamentais tais como: gostar de crianças/jovens, ter entrega e paixão, ter disponibilidade, perceber que não estamos num palco nem num monólogo, ter interesse desinteressado, saber ouvir.

É neste contexto que a vocação é primordial nesta profissão. Vocação é um conceito por si só muito ambíguo, uma vez que, por vezes, a nossa vocação é diluída pela preponderância da envolvimento externa em relação ao que nos é intrínseco. Inúmeras vezes ouvi por parte de familiares e amigos “porque é que insistes em ser professora? Vais demorar vários anos a entrar no ensino e teres estabilidade.”

De facto, e de num fundamento totalmente empírico, a verdade é que por norma um pai médico tem orgulho em que o filho seja médico, o pai engenheiro motiva o seu filho a seguir os seus passos, mas raramente um professor incentiva o seu filho a ser professor.

Esta percepção levar-me-ia a levantar questões de foro motivacional, económico e também sociais, isto é, a própria classe perceciona-se como uma classe sem valor. Como é possível não percecionarem o seu real valor de classe basilar e pilar de todo o desenvolvimento sociocultural/económico e lutarem de forma uníssona por este reconhecimento? Espanta-me como não existe a ordem dos professores. Uma certeza penso que é possível aferir: se esta classe por si só já envelhecida não for renovada o nosso país futuramente debater-se-á com um problema estrutural.

"Um terço dos professores têm idade ≥ 50 anos em todos os níveis e graus de ensino. O aumento da idade da reforma, atualmente nos 66 anos e 2 meses, e o quase inexistente ingresso de novos professores no sistema explicam este envelhecimento acentuado" (CNE, 2015, p. 140).

2.1. Da formação académica ao contexto profissional

A transição da formação académica para o contexto profissional revestiu-se de uma confluência de sentimentos: excitação, medos, ansiedades. Nesta transição deparei-me com algumas certezas e muitas fragilidades que me fizeram ter medo de não ser capaz mas, ao mesmo tempo, desafiantes e que me levaram a querer evoluir e superar.

A licenciatura foi, na minha perspetiva, muito generalista e, algumas das vezes, não consegui perceber o objetivo de algumas temáticas. Contudo, quando me deparei com a realidade tudo começou a fazer mais sentido. As expectativas por mim criadas eram baseadas nas minhas próprias vivências de escola e na minha perspetiva de definição de professora.

O confronto com a realidade transforma as expectativas (geralmente utópicas) num crescimento interior “vertiginoso” capaz de nos levar a atitudes extremas: abandonar o percurso porque nos sentimos incapazes de o realizar ou envolver-nos cada vez mais seriamente com essa realidade e percebermos que é esse o nosso caminho profissional.

O segundo ano de mestrado foi iniciado presencialmente tendo sido colocada na Escola Secundária de Rio Tinto. As minhas escolhas incidiram sobre uma escola pública. Todo o meu percurso académico com exceção da faculdade foi realizado num colégio. Contudo, a minha escolha teve como objetivo conhecer uma escola inclusiva e beneficiar, enquanto docente, do que esta representa no crescimento de um futuro profissional do ensino.

A evolução social e tecnológica da sociedade do século XXI apela à necessidade de preparar os jovens para uma vida em constante e rápida mudança. Os sistemas educativos têm, por isso, vindo a mudar de paradigmas centrados exclusivamente no conhecimento para outros que se focam no desenvolvimento de competências - mobilizadoras de conhecimentos, de capacidades e de atitudes - adequadas aos exigentes desafios destes tempos, que requerem cidadãos educados e socialmente integrados: jovens adultos capazes de pensar crítica e criativamente, adaptados a uma sociedade das multiliteracias, habilitados para a ação quer autónoma quer em colaboração com os outros, num mundo global e que se quer sustentável.” (In Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho.)

A Inclusão é um processo que visa apoiar a Educação para Todos e para cada criança no Mundo (Ainscow & Ferreira, 2003, citado em Rodrigues, 2003). Esta ideia implica encarar a escola como um espaço onde todas as crianças e jovens têm lugar para aprender e adquirir conhecimento e para desenvolver-se enquanto pessoas. Como discente fui integrada num grupo de trabalho, o núcleo de estágio, sendo orientada por um professor Cooperante – Professor Doutor Fernando Cardoso – e por uma professora Orientadora, da FADEUP, Professora Doutora Paula Queirós.

O meu ano de estágio profissional decorreu em fases totalmente distintas – uma presencial – em que foi possível vivenciar a escola no seu todo, apesar de algumas limitações e uma outra fase online que me permitiu aferir da importância do ensino ser presencial mas, simultaneamente, esta fase atípica permitiu-me desenvolver competências de comunicação/digitais onde apresentava algumas fragilidades.

Neste processo tive a certeza de que este era o meu caminho; um caminho que muitas vezes foi colocado em causa pelas dificuldades que me surgiam no dia a dia pelos meus alunos, pela minha consciência de perceber que não tinha respostas imediatas, mas nunca a palavra “desistir” fez parte deste percurso. Oliveira e Cunha define o Estágio Profissional (2006 e citado por Filho, 2010) como uma oportunidade singular do discente adquirir experiência profissional, que será de extrema relevância para a entrada no mercado de trabalho.

O estágio progride além de um simples cumprimento de exigências académicas, tornando-se num momento de crescimento pessoal e profissional, além de ser um instrumento crucial de integração entre a universidade, escola e comunidade. Obviamente que neste percurso incluiu como preponderante o meu orientador de estágio, que, pela sua experiência, foi-me direcionando, sem nunca deixar de exigir responsabilidade. Além disso, fiz reflexões escritas sobre todas as minhas aulas e as aulas assistidas relativas aos meus colegas de estágio.

Demorei algum tempo a perceber a utilidade das mesmas para a minha evolução como professora, mas ao fim de alguns meses retirei desta metodologia vários ensinamentos que me acompanharão sempre no meu percurso profissional – A importância de refletir sobre a minha atuação. O ato de refletir implica saber as

razões pelas quais faço e porque o faço. Este processo de ação-reflexão-ação será sempre a base de avanços e recuos em métodos de ensino aprendizagem para se corrigir erros e melhorar desempenhos.

“O Estágio profissional visa a integração do estudante estagiário no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. (Matos,2014)

No estágio profissional, no papel de discente, compreendi a complexidade de ser professora, de estar em sala de aula e a grande responsabilidade que isso representa. Constatei ainda que ser professora é muito mais do que transmitir conhecimento; ser professora é ter a obrigação de o promover. Este é o maior desafio porque os alunos que temos à nossa frente são distintos na sua forma de se apropriarem do mesmo. Como é que a interação entre o individual e o coletivo (turma) se faz? Ser professora também implica uma estratégia individual que englobe motivos, objetivos, planos e valores e perceber o lugar que ocupa no processo educativo.

O contacto com a realidade fez-me também perceber a importância das *softskills* no desempenho profissional. *Softskills* são traços de carácter, atitudes e comportamentos - em vez de aptidões ou conhecimentos técnicos.

“(...) São as valências intangíveis, não técnicas e específicas da personalidade que determinam os pontos fortes de um líder” (Robles, 2012, p. 457).

Ao longo do percurso académico trabalhamos essencialmente e de uma forma preponderante as *hardskills* mas, no caso do ensino, aquelas competências ganham destaque na realidade de uma sala de aula. As *hardskills* são um conjunto de aptidões técnicas que um indivíduo possui para desenvolver uma determinada tarefa (Parsons, 2008), competências que consideramos técnicas, específicas, que enfatizam o “saber-fazer” e estão associadas com a atividade profissional desenvolvida, ao contrário das competências transversais (Ramos & Bento, 2010).

Assim, na minha experiência de discente apercebi-me da importância da tríade saber ser, saber estar e saber fazer. É nesta junção de competências que podemos potenciar o capital humano dos alunos. As *softskills* – capacidade de comunicar, capacidade de motivar – são de facto fundamentais para abrir portas e estabelecer elos de comunicação privilegiados com os alunos, assimilação na gestão de conflitos, com consequências positivas no grupo e na sua interação, bem como na dialética ensino-aprendizagem.

Sinto que nesta área, consegui estabelecer relações muito positivas com os meus alunos mas ainda tenho que evoluir muito mais. A maior dificuldade que senti foi em gerir a turma, por forma a conseguir alcançar o equilíbrio no grupo e obter resultados positivos de concentração.

3. Expectativas vs Realidade

3.1. O Agrupamento da Escola Cooperante

O Agrupamento de Escolas n.º 3 de Rio Tinto (AERT3), resultado da agregação do Agrupamento de Escolas de Baguim do Monte e da Escola Secundária de Rio Tinto, foi criado dia 4 de julho de 2012, distribuindo-se pelas Freguesias de Rio Tinto, Baguim do Monte e União de Freguesias de Fânzeres e São Pedro da Cova, no concelho de Gondomar.

É constituído por nove estabelecimentos de ensino: quatro Jardins de Infância, duas Escolas Básicas com educação pré-escolar e 1.º ciclo, uma Escola Básica com 1.º ciclo, uma Escola Básica com 2.º e 3.º ciclos e uma Escola Básica e Secundária (escola-sede).

Estabelecimentos de ensino:

- Jardim de Infância de Baguim do Monte;
- Jardim de Infância do Baixinho;
- Jardim de Infância do Castro;
- Jardim de Infância de Entre Cancelas;
- Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim de Infância do Seixo;
- Escola Básica do 1º Ciclo de Vale de Ferreiros;

- Centro Escolar de Baguim;
- Escola Básica Frei Manuel de Santa Inês;
- Escola Básica e Secundária de Rio Tinto (escola sede do agrupamento).

O agrupamento é também responsável pela lecionação das turmas na Casa de Acolhimento Residencial Especializado “Coração d'Ouro”.

Nível	Nº Alunos	Turmas
Ensino Pré-Escolar	290	13
1º Ciclo do Ensino Básico	451	18
2º Ciclo do Ensino Básico	202	8
3º Ciclo do Ensino Básico	675	28
Ensino Secundário	1028	38
Ensino Profissional	258	9
Ensino Recorrente	122	6
EFA B2/B3	14	1
Total	3040	121

O Agrupamento é frequentado por cerca de 50 alunos de outras nacionalidades. Relativamente à ação social escolar, verifica-se que 43% dos alunos beneficiam de auxílios económicos.

A educação e o processo de ensino são assegurados por 252 docentes, sendo que 86,5% pertencem aos quadros. A experiência profissional é relevante, pois 91,9% lecionam há 10 anos ou mais.

O pessoal não docente é composto por 85 profissionais, onde 37 membros estão afetos ao Ministério da Educação e 47 à Câmara Municipal de Gondomar. Além disso, 64% dos elementos têm 10 ou mais anos de serviço.

3.2. A Escola Cooperante

A Escola Secundária de Rio Tinto foi criada pela Portaria no dia 30 de Junho de 1982 e iniciou as suas atividades num edifício arrendado ao IANT, junto à estrada nacional 15, no lugar de Chão Verde, onde se manteve durante dez anos. No ano letivo de 92/93 passou a funcionar no edifício situado na Travessa da Cavada Nova, tendo, simultaneamente, alargado o leque de ofertas aos alunos, que puderam passar a frequentar o Ensino Secundário.

A área de abrangência pedagógica é considerável, uma vez que acolhe alunos das freguesias de Rio Tinto, Baguim do Monte e Fânzeres. Para lá destas freguesias, a Escola Secundária de Rio Tinto recebe também alunos oriundos de outras freguesias e de outros concelhos.

A escola ocupa uma extensa área com edifícios modernos e funcionais. A primeira prioridade e objetivo central da Escola é ser um espaço educativo facilitador da formação integral dos alunos tanto do ponto de vista da educação como da instrução. Nesta linha e tendo em atenção o historial dos alunos e as especificidades do meio, a escola propõe-se promover, antes de mais, valores humanos, de respeito por si e pelos outros, de justiça, honestidade e verdade.

Considerando um currículo integrador que agrega todas as atividades e projetos do agrupamento escolar e mobiliza literacias diversas, de várias competências, a escola promove ainda atividades de complemento curricular de carácter cultural, artístico, cívico, desportivo e de inserção e participação na vida comunitária de que se destaca:

- Projetos locais, nacionais e internacionais de natureza formativa, cultural e lúdica;
- Clubes com dinâmicas internas e protocolos que atuam a nível nacional e internacional;
- Edições de agrupamento;
- Concursos a nível interno, local, nacional e internacional.

Para promover o verdadeiro sucesso das aprendizagens, o agrupamento apoia, ainda, os alunos através de projetos de articulação disciplinar, transversal ou de natureza interdisciplinar.

No que diz respeito aos órgãos de gestão e administração da escola, os vários órgãos funcionam de acordo com os moldes do Decreto-Lei n.º 75/2008, como preconiza o Projeto Educativo de Escola (PEE). Assim, a escola é constituída por um conselho geral, diretor, conselho pedagógico e conselho administrativo, serviços e estruturas de coordenação e supervisão pedagógica.

As estruturas de coordenação e supervisão pedagógica colaboram com o conselho pedagógico, no sentido de assegurar a coordenação, supervisão e acompanhamento das atividades escolares e promover o trabalho colaborativo, entre outras.

Englobam as seguintes áreas: articulação curricular, onde estão compreendidos os departamentos curriculares, a oferta educativa, a avaliação respeitante aos diferentes intervenientes da comunidade (pessoal docente, não docente, alunos, avaliação interna da escola) e a formação, sendo esta do pessoal docente e não docente.

A primeira escola que escolhi para realizar o estágio pedagógico foi a Escola Secundária de Rio Tinto. Tinha a possibilidade de selecionar escolas com maior proximidade da minha área de residência, mas optei por escolher uma escola mais urbana, com excelentes instalações e que tivesse um projeto educativo em que a inclusão fosse uma das suas preocupações fundamentais.

No final do estágio, tive a minha confirmação de que as informações que obtive junto de profissionais mais experientes estavam completamente corretas e que a minha primeira escola vai ser uma experiência difícil de repetir ao nível dos alunos, funcionários, professores, orientadores e colegas estagiários. A minha primeira escola foi uma experiência que me vai acompanhar sempre para o resto da minha vida.

3.3. A turma atribuída

A turma do 10º ano era uma turma da área de Ciências e Tecnologias composta por 26 alunos, sendo 21 dos elementos do sexo masculino e 5 do sexo feminino. A turma era bastante homogénea ao nível do rendimento escolar e apresentava idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos.

Os alunos foram assíduos e na sua maioria cumpridores das regras delineadas. Na aula de apresentação foram apresentadas e reforçadas as regras de conduta no que concerne à disciplina de EF, mas alguns alunos tiveram dificuldades em fazê-las cumprir e respeitar (principalmente na pontualidade e comportamento), fazendo com que a postura por mim adotada fosse de maior rigor em relação ao cumprimento das regras, tentando garantir sempre a disciplina pela prevenção e não pela punição.

Os alunos sabiam que eu era uma professora estagiária, com apenas 23 anos, pelo que existia uma grande proximidade entre mim e os alunos, mas sem nunca passar determinados limites bem definidos. Por vezes, sentia alguma dificuldade para os controlar no contexto das atividades desportivas desenvolvidas.

Todavia, com o decorrer do tempo e através da ajuda dos meus orientadores e colegas, ultrapassei a minha natural insegurança de principiante e posso afirmar que sinto que obtive uma notável evolução a todos os níveis, tendo estabelecido uma relação de grande proximidade pedagógica, que efetivamente melhorou as aulas.

Mesmo nas aulas “online”, os alunos revelaram-se cumpridores e seguiram as minhas diretrizes. Estes foram assíduos, ligaram a câmara e colaboraram nas atividades planificadas. No entanto, é de salientar um pequeno grupo de alunos que esteve sempre ainda mais disponível e empenhado, independentemente da matéria, o que foi excelente para a minha primeira experiência como docente.

Constatou-se, de uma forma global, que esta turma apresentou um nível alto na generalidade das matérias. Em relação aos ritmos de aprendizagem, verificou-se que o empenho esteve diretamente ligado ao potencial de aprendizagem dos alunos, isto é, verificou-se que os alunos mais empenhados e com vontade de aprender foram os que apresentaram uma evolução mais notável, mesmo nas modalidades que menos gostavam ou dominavam.

Esta turma foi a minha primeira experiência enquanto professora numa escola. Posso dizer que tive muita sorte, uma vez que o facto de a minha “primeira vez” nesta área ter sido tão positiva e gratificante é um grande estímulo para seguir a carreira que escolhi para o meu futuro.

3.4. A turma partilhada

A turma partilhada era uma turma do 6º ano, constituída por 21 alunos. Era uma turma que apresentava um perfil sócio-económico médio e alguns alunos mais irrequietos, fruto de uma faixa etária bem diferente do ensino secundário.

Esta turma representou ainda uma excelente oportunidade para trabalhar com um outro nível etário, com exigências pedagógicas completamente diferentes de uma turma do ensino secundário. O facto de ser uma turma partilhada originou uma constante dialética com os meus colegas de estágio. Planificávamos todas as atividades em conjunto, expondo os nossos pontos de vista e partilhando as nossas angústias e as pequenas vitórias.

Cada um de nós ficava responsável por liderar uma atividade, depois de a termos discutido em conjunto. Ninguém aprende a praticar surf, a andar de bicicleta, a jogar basquetebol pela observação dessas atividades ou leitura de documentos sobre as mesmas, é necessário praticá-las para aprender.

O facto de lecionar anos diferentes no estágio foi fundamental para perceber as exigências de uma profissão que requer uma atualização e formação constante. A prática é um dos fatores mais importantes que distingue a Educação Física da maioria das restantes disciplinas que compõem o currículo escolar, pois muitas delas aprendem-se através da leitura ou da observação.

“O professor precisa de ser portador do conhecimento científico-pedagógico, conteúdo e matéria, ter presente o desenvolvimento dos alunos, alicerçado à capacidade de adaptar esse conhecimento aos diferentes contextos, diferentes turmas, diferentes alunos” (Bento, 1989).

No decorrer do estágio as minhas perspetivas prenderam-se fundamentalmente com o desenvolvimento da capacidade de articular a experiência e a formação pedagógica entre o 2º Ciclo e o ensino secundário, percebendo as exigências e as particularidades de cada um dos níveis.

O estágio pedagógico é uma relação não apenas de dois elementos, o orientador e o formando, mas de três, sendo os alunos o terceiro e primordial elemento. Os meus colegas foram essenciais para perceber quais eram as minhas qualidades e lacunas. O facto de partilharmos uma turma constituiu um fator essencial para

a nossa progressão enquanto docentes. O professor orientador foi o conselheiro pedagógico que me orientou e guiou nos primeiros passos desta nova realidade, ajudando-me a superar este desafio para que no futuro me pudesse tornar numa professora reflexiva que analisa, reflete e sabe justificar todas as suas ações em conformidade com os critérios de profissionalismo docente e as diversas funções letivas de organização e gestão, investigação e de cooperação.

3.5. Intruso de última hora: vírus COVID-19

O início do nosso mestrado foi baseado num contexto programático solidificado e, conseqüentemente, quer os mestres e os mestrandos, bem como as escolas protocoladas tinham um guião definido. Mas eis que aparece o intruso de última hora – vírus COVID-19.

Com o surgimento da pandemia as estruturas centrais tiveram de tomar decisões sérias num cenário desconhecido com um impacto político social e económico devastador. Desta forma, todas as esferas sociais tiveram que se (re)adaptar ao novo contexto que se avizinhava. O ensino em particular sofreu uma revolução.

O e-learning comparado com a revolução exigida para a escola continuar numa “nova normalidade” aparecia como um ratinho de laboratório. Os professores e alunos tiveram que melhorar competências digitais, investir em equipamentos e, fundamentalmente, automotivarem-se para não perderem o foco e minimizar-se, desta forma, os impactos desta pandemia na comunidade escolar. Contudo, sem sombra de dúvida, muitas variáveis ficaram de fora nesta nova normalidade.

Acentuaram-se as diferenças sociais, acentuou-se a discrepância na aquisição de competências educativas pela falta de suporte familiar e escolar, a exigência na avaliação teve que ser revista. O retrocesso no ensino foi inevitável. Com toda a certeza a recuperação far-se-á, mas num cenário de médio e longo prazo.

A escola enquanto microesfera da sociedade reflete os efeitos impactantes desta pandemia na sociedade. Não há conhecimento sem sociedade e a sociedade só evolui com conhecimento, mas as aprendizagens que resultam desta dicotomia têm as suas origens na escola e nas vivências que esta proporciona quer a nível

intelectual quer a nível social. Neste cenário, o mestrado que estava a frequentar teve a sua estrutura base alterada.

No primeiro ano do mestrado, o contacto com a escola foi inexistente e as aulas teóricas foram, a partir do segundo semestre, em regime online. Para mim esta nova realidade maioritariamente foi negativa. Estava ansiosa por poder contactar com a escola e comunidade escolar de forma real e tudo era virtual. Parti para o segundo ano com muita frustração e ansiedade.

Tudo isto estava a ser demasiado condensado para conseguir corresponder de forma assertiva ao que me iria ser pedido em estágio. Quero ainda destacar que neste período de tempo o exercício físico foi preponderante para manter o foco nos objetivos delineados. Além disso, permitiu que a minha mente se mantivesse sã, diminuindo os muitos picos de ansiedade.

Desta forma, percecionei o quão valiosa é a prática desportiva. Particularizando os efeitos da pandemia na educação física atrevo-me a afirmar que esta abriu portas para uma valorização da disciplina escolar que, se bem aproveitada pelos profissionais da área, poderá deixar de ser vista como um dos parentes pobres do ensino.

“Nunca o exercício físico foi tão importante para a performance cognitiva, concentração mental, fluidez de inteligência ... o que estava escrito nos artigos científicos passou a ser vivenciado” (Soares, José, Facebook, publicação 17/03/2021) .

“O exercício físico (...) não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável - é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica.”

Jonh F. Kennedy

4. Estudo Empírico: “A perceção dos alunos e das suas famílias sobre a importância da Educação Física para ultrapassar o impacto da pandemia “Covid 19”

Este mestrado foi concretizado num contexto dos mais particulares de que existe memória. A intenção de realizar o estudo supra citado manifestou-se ao observar

a importância dada ao exercício físico como forma de minimizar e ultrapassar a pandemia no dia a dia das pessoas e perceber se esta importância se repercutia nos alunos e nas suas famílias, bem como aferir se esta disciplina passou a ser mais valorizada junto da comunidade escolar, já que a EF é comumente considerada uma disciplina de segundo plano para a comunidade escolar e para as estruturas educativas centrais.

“... os Estados Membros da UE são os únicos responsáveis pela implementação de medidas respeitantes à educação física e ao desporto nas escolas. Por outro lado, estas atividades não foram reconhecidas como uma competência chave para a aprendizagem ao longo da vida no Quadro de Referência Europeu” (Comissão Europeia, 2007b).

A importância da EF não é reconhecida por esta disciplina ser percecionada por toda a comunidade escolar e sociedade em geral como estando associada a um carácter meramente recreativo. Já no início deste século, Bento (2001, citado por Pina 2002) refere-se à Educação Física enquanto área disciplinar, como estando em crise, pois diz que está “no declínio acentuado do seu estatuto, em reduções de tempo no horário escolar, em inadequação de recursos materiais e pessoais, em erosão dos padrões de qualidade e profissionalismo” (p.26).

Como disciplina curricular, a EF encontra-se abrangida pelo Programa Nacional, o qual tem, por fundamento, a definição das Finalidades e dos Objetivos de Ciclo, isto é, as Competências que representam o compromisso de todas as escolas em relação ao desenvolvimento de cada aluno.

Através do PNEF (2001), constatamos que “estes programas foram concebidos como um instrumento necessário para que a educação física das crianças e dos jovens ganhe o reconhecimento que carece. De facto, não existe a perceção do real valor da educação física para o desenvolvimento humano. Este valor não é estanque ao espaço escolar.

As competências adquiridas pelas crianças e jovens através da educação física não se diluem ao longo do tempo. Pelo contrário, reforçam-se e são cruciais para a sua construção individual e integração social. Estas competências em questão, quando adquiridas, refletem-se em competências transversais imprescindíveis para uma maturidade cívica. Claramente a participação em variadas atividades

físicas comporta um conhecimento e uma percepção centrados em princípios e conceitos tais como as “regras de jogo”, a competição leal (fair play), o respeito, a consciência tática e física, que vai construindo e alicerçando uma consciência individual e social, associada à interação pessoal e esforço de equipa, conceitos esses presentes nas modalidades coletivas.

Segundo os autores Garganta e Gréhaigne (1999) jogar bem significa escolher as ações certas nos momentos certos. Neste contexto, o problema principal do sucesso dos jogadores em situação de jogo situa-se no plano decisório, ou seja, no plano tático-estratégico (Garganta, 2006). Posto isto, a montante e a jusante percebe-se o contributo inequívoco da educação física no alcance de objetivos para a inclusão social, uma boa saúde, um desenvolvimento pessoal sólido, um trabalho em equipa com consequências positivas não só a nível individual, mas a nível muito mais lato – a sociedade.

Desta forma, a educação física no currículo escolar é um pilar fundamental. Em Portugal são diversos os autores de referência (Sérgio, 2003, Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2005, Pires, 2007, Lopes, 2012, Soares, 2012) que refletem sobre a temática, caracterizando a Educação Física como um incentivo para um estilo de vida saudável, como uma atividade potenciadora do desenvolvimento da personalidade, das aptidões físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas, biológicas e também como um instrumento de promoção de valores importantes para interagir num mercado de trabalho competitivo.

Sérgio (2003) e Lopes (2012) que, numa linha de raciocínio idêntica, definem a EF como disciplina formadora do Homem, tendo em consideração todas as suas dimensões, assim como a sua individualidade. Ao mesmo tempo, caracterizam-na como um “instrumento” com a capacidade de contribuir para a transformação dos alunos, procurando a formação de Homens que entendam o que os rodeia, que tenham sentido crítico e capacidade para operar num mundo em constante mudança.

Ainda de acordo com o último autor referenciado, de uma forma geral, o valor e a grande importância da EF refletem-se na sua capacidade de contribuir para a transformação dos alunos em cidadãos que contribuam e ajudem a transformar a sociedade onde se inserem.

Este “Estudo Caso” inclui dados quantitativos que ajudam a clarificar as questões do estudo, complementados por dados de natureza interpretativa. Um estudo de caso é sempre bem delimitado, pode ser semelhante a outros já realizados, mas tem sempre um caráter distinto/próprio. O objeto estudado é tratado como único, como uma representação singular da realidade. Desta forma, não é preocupação de um estudo de caso fazer generalização dos resultados.

“É uma investigação que se assume como particularística, isto é, que se debruça deliberadamente sobre uma situação específica que se supõe ser única ou especial, pelo menos em certos aspectos, procurando descobrir o que há nela de mais essencial e característico e, desse modo, contribuir para a compreensão global de um certo fenómeno de interesse.”(Ponte, 2006,p.2).

Neste sentido, não se pretende generalizar as conclusões da investigação, mas sim que este estudo possa ser mais um olhar sobre a problemática do impacto da pandemia covid-19 na realidade escolar, nomeadamente na disciplina de Educação Física, tendo como finalidade contribuir para um melhor conhecimento da realidade que se vive atualmente nas escolas.

“A preocupação central não é a de saber se os resultados são susceptíveis de generalização, mas sim a de que outros contextos e sujeitos a eles podem ser generalizados” (Bogdan e Biklen, 1994, p.66)

Participantes

A população para a realização do inquérito é caracterizada pelos 26 alunos da minha turma do 10ºano que pertence à Escola Secundária de Rio Tinto. A análise da informação, quer quantitativa quer qualitativa, visa contribuir para uma melhor perceção da realidade do impacto e da perceção dos alunos sobre a importância da disciplina de educação física no percurso escolar e para ultrapassar os efeitos que a pandemia teve na vida escolar de cada um.

O estudo em questão contou com a participação direta de 26 alunos, sendo 5 do sexo feminino e 21 do sexo masculino. Indiretamente (por intermédio dos alunos) integrou-se no inquérito elementos como familiares e amigos para as respostas às questões 2 e 4. Optei por incluir estes elementos porque, na minha opinião, a forma como estes encaram e valorizam a EF condiciona fortemente o estatuto desta disciplina. A forma indireta destes participantes não permitiu quantificar o número correspondente aos participantes englobados em “família” e “amigos”.

Questões e objetivos

Tendo em consideração o objetivo geral deste estudo que é o de analisar a forma como a disciplina de Educação Física é percepcionada pelos alunos, bem como é que a pandemia afetou o desenvolvimento organizacional e social dos alunos e da própria disciplina.

Identificaram-se os seguintes objetivos gerais:

- Qual a perceção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física?
- Qual a perceção dos alunos, das suas famílias e da própria comunidade escolar no que concerne à importância da Educação Física num novo e inédito contexto de pandemia?

Consoante as questões enunciadas foi possível configurar os seguintes objetivos específicos:

- Identificar a perceção dos alunos no que diz respeito ao impacto da pandemia no desempenho e na dinâmica de toda a organização escolar, principalmente na disciplina de educação física.
- Identificar a perceção existente sobre o valor atribuído à disciplina num contexto completamente novo.
- Percecionar a importância da Educação Física para superar as limitações do dia a dia da escola provocadas pelo contexto pandémico.

Depois de ter obtido as devidas autorizações, foi então submetido um inquérito por questionário aos alunos da turma do 10ºano. O inquérito foi composto por 6 itens. Nos primeiros dois itens, foram recolhidos dados sobre a importância da disciplina de Educação Física para os alunos e para as suas famílias. O segundo grupo foi constituído por 4 itens que procuraram obter as medidas das percepções em relação aos objetivos gerais e específicos definidos, através de uma escala de 4 níveis para cada questão.

Análise dos Resultados

Tendo como referência o inquérito por questionário aplicado na turma do 10ºano da Escola Secundária de Rio Tinto a apresentação dos resultados do estudo tem como objetivo central a análise da forma como a disciplina de Educação Física é percebida por estes alunos bem como pelas suas respetivas famílias, num contexto muito difícil com limitações que afetaram a relação dos alunos entre os pares, com a escola e com a disciplina de Educação Física.

Ao longo da análise e tendo como objetivo permitir uma melhor compreensão e leitura, optou-se por tornar os resultados mais acessíveis. Assim, em cada um dos pontos, são apresentados os respetivos quadros síntese com os indicadores de frequência absoluta e percentagem, acompanhados também por uma breve interpretação, na convicção de que a leitura das congruências e incongruências se tornam mais evidentes e, por isso, mais fáceis de “ler” e compreender.

- Qual a importância que dás à disciplina de educação física no teu percurso escolar?

Quadro 1

Perceção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Muito importante	20	77%
Importante	4	15%
Pouco importante	1	4%
Nada importante	1	4%
Total	26	100

Sobre a percepção da importância da disciplina de Educação Física no percurso escolar, cf. Quadro 1, **podemos constatar que 77% dos inquiridos aponta para um impacto muito importante**, sendo que **92% considera importante ou muito importante**. Apenas 8% considera que a disciplina é pouco ou nada importante.

Desta forma, a percepção dos inquiridos aponta para que a disciplina de educação física seja fundamental para o percurso de cada aluno, pois os 77% indicam que os alunos conferem grande importância à mesma ao longo do seu percurso.

- Qual a importância que a tua família dá à disciplina de Educação Física?

Quadro 2

Percepção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Muito importante	11	42%
Importante	12	46%
Pouco importante	2	8%
Nada importante	1	4%
Total	26	100

Sobre a percepção referente à importância da disciplina de Educação Física para as famílias dos alunos, cf. Quadro 2, podemos constatar que **apenas 46% dos inquiridos aponta para um impacto muito importante junto das famílias**, sendo que **88% considera importante ou muito importante**. Apenas 12% considera que a disciplina é pouco ou nada importante para as famílias.

Desta forma, a percepção dos inquiridos aponta para que a disciplina de educação física seja importante para as famílias, **no entanto é de referir que esse grau de importância diminui em relação à importância dada pelos alunos**, pois apenas 42% das famílias considera muito importante, enquanto 77% dos alunos atribuem a importância máxima.

- O confinamento provocado pela pandemia COVID-19 mudou a tua percepção sobre o valor da disciplina de educação física?

Quadro 3

Percepção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Mudou muito	4	15%
Mudou	6	23%
Mudou pouco	3	12%
Não mudou	13	50%
Total	26	100

Sobre a percepção da influência relativa à pandemia na visão acerca da disciplina de Educação Física, cf. Quadro 3, podemos ver que **para 50% dos inquiridos o valor da disciplina não mudou com a pandemia**. Todavia, para **38% dos inquiridos mudou ou mudou muito, o que não deixa de ser significativo**, apesar de que para a maioria (62%) o valor atribuído não mudou ou mudou pouco.

- O confinamento provocado pela presença do COVID-19 mudou a percepção da comunidade escolar (família e amigos) sobre a disciplina de educação física?

Quadro 4

Percepção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Mudou muito	3	12%
Mudou	8	31%
Mudou pouco	4	15%
Não mudou	11	42%
Total	26	100

Sobre a percepção da mudança da imagem da disciplina para a família e amigos devido à pandemia, cf. Quadro 4, podemos constatar que para a maioria, a EF manteve a sua imagem. **Desta forma, a percepção dos inquiridos é clara ao referirem (57%) que a percepção não mudou ou mudou pouco**.

A marginalização da Educação Física é um fenómeno complexo que continua a obscurecer a contribuição singular que a Educação Física de grande qualidade

pode trazer às vidas dos jovens. Isto deve-se, em parte, ao estatuto marginal da Educação Física se ter tornado o ‘status quo’ enquanto a maioria dos professores de Educação Física falharam na adoção de práticas que combatam efetivamente esta situação.

“[...] A marginalização da Educação Física é ainda mais consolidada pelo efeito obscurantista das experiências anteriores dos pais, outros professores e administradores” (Sheehy, 2011, p. 42).

Os pais, enquanto agentes influentes e decisores, exercem a sua influência diretamente sobre as decisões e atitudes assumidas pelos filhos (Gutierrez & Escarti, 2006) e, indiretamente, sobre os decisores políticos, legitimando políticas públicas que poderão favorecer ou constituir barreiras ao exercício da Educação e, por inerência, da Educação Física (Sheehy, 2011).

- **Na tua perspetiva a disciplina de Educação Física passou a ser mais ou menos considerada quando em comparação com as outras disciplinas?**

Quadro 5

Perceção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Mais considerada	11	42%
Igualmente considerada	12	46%
Menos considerada	2	8%
Não considerada	1	4%
Total	26	100

Sobre a perceção se a disciplina passou a ser mais ou menos considerada com o surgimento da pandemia, cf. Quadro 5, podemos constatar que para **quase metade dos inquiridos foi igualmente considerada**.

Contudo, para uma parte significativa dos alunos (42%), a disciplina foi mais considerada durante o período pandémico. Apenas 12% dos alunos assinalaram de forma menos abonatória a consideração sobre esta disciplina. Assim, a **perceção dos inquiridos é clara (88%) ao referir que a educação física foi igualmente considerada ou mais considerada com o surgimento do vírus covid-19**.

- **A Educação Física ajudou-te a superar as limitações que surgiram com o confinamento?**

Quadro 6

Perceção do grau de impacto	Frequência	Percentagem
Ajudou muito	7	27%
Ajudou	15	57%
Ajudou pouco	2	8%
Não ajudou	2	8%
Total	26	100

Sobre a perceção se a Educação Física ajudou a superar as inúmeras limitações derivadas da pandemia covid-19, cf. Quadro 6, podemos verificar que **para 84% dos inquiridos a Educação Física ajudou ou ajudou muito**, enquanto que apenas 16% referiram que ajudou pouco ou não ajudou.

Desta forma, **a perceção dos inquiridos é clara ao referir que a disciplina de Educação Física teve um papel importante para ultrapassar as limitações que surgiram durante o ano letivo.**

Conclusões do Estudo Empírico

Com a realização deste trabalho pretendeu-se analisar a forma como a disciplina de Educação Física é percecionada pelos alunos e pelas suas famílias e amigos. A partir das opções metodológicas que conduziram todo o processo, apresenta-se uma síntese dos resultados adquiridos, tendo como referência os objetivos específicos estabelecidos. **Contudo, deve-se referir o carácter limitado** deste estudo, decorrente do período particular escolar que se vivenciou.

Não se pretende generalizar as conclusões deste estudo, mas pretende-se que este seja mais um olhar sobre a tão discutida importância da Educação Física no percurso escolar de cada aluno. As conclusões finais deste estudo empírico procuram responder às questões de partida que motivaram a sua realização, destacando os aspetos que pareceram mais relevantes:

- 88% considera que a disciplina é importante ou muito importante no seu percurso escolar.
- O grau de importância dado pelas famílias diminui em relação à importância dada pelos alunos, uma vez que apenas 42% das famílias considera muito importante, enquanto 77% dos alunos atribuem a importância máxima.
- Para 50% dos inquiridos o valor da disciplina não se alterou com a pandemia. Contudo, para 38% dos inquiridos mudou ou mudou muito, o que não deixa de ser significativo.
- Para 57% dos alunos, com o surgimento da pandemia, a imagem da disciplina junto das famílias não mudou ou mudou pouco. No entanto para 43% dos alunos a disciplina foi mais considerada durante o período pandémico.
- Para 84% dos inquiridos a Educação Física teve um papel importante para ultrapassar as limitações que surgiram durante o ano letivo devido à Covid-19.

Apesar dos dados serem muito parcos pelo número de elementos envolvidos, as contradições evidenciadas pelo mesmo, pela não correlação entre a importância que a educação física teve no ultrapassar das limitações da Covid-19 e a sua valorização levam a que num momento que tem probabilidades de se não repetir, ao contrário do filme de Pablo Neruda “O carteiro toca sempre duas vezes”, os profissionais da área se foquem na seguinte questão: “Se o valor da educação física existe como torná-lo perceptível aos olhos dos encarregados de educação e comunidade em geral?”

A educação física nunca usufruiu de um período tão favorável para alterar este paradigma provocado pela crise pandémica do COVID-19. O encerramento das escolas e a consequente interrupção prolongada das aulas de Educação Física veio, em contraponto, estimular a criatividade dos profissionais para desenvolver estratégias de estimulação dos alunos no sentido de incentivar à atividade física.

Este esforço encontrou uma receptividade inédita por parte dos alunos, pais e da comunidade em geral, tendo sido (re)criadas diversas formas de intervenção fora dos espaços em que tradicionalmente se desenrolam as atividades curriculares,

fazendo sentir aos decisores políticos a necessidade urgente de potencializar políticas públicas e educativas que objetivem a promoção da atividade física e criação de hábitos de vida ativa.

Neste novo modelo os profissionais de Educação Física têm de ser vistos como membros cruciais no processo e ocupar a posição de “avançados”, evidenciando a importância e a relevância do objeto da disciplina, junto dos alunos e dos seus progenitores. A saúde, qualidade de vida e o bem-estar são objetivos comuns a todos, mas que para o seu alcance necessitam de bons “timoneiros”. Em suma, a resiliência terá de imperar neste percurso.

No entanto, para que este catapultar ocorra, é necessário desenvolver aspetos curriculares, sociais e políticos, tendo como premissa essencial o inquestionável contributo da Educação Física para a qualidade de vida das crianças/jovens. São reivindicados benefícios a nível físico, social, afetivo e cognitivo (Bailey et al., 2009), mas estes benefícios têm que ser percecionados pela envolvente externa (família e sociedade).

A adoção de políticas adequadas depende, principalmente, das crenças, atitudes e tomadas de posição dos pais (Coakley, 2006; Sheehy, 2011); A pandemia, tendo a saúde como prioridade inquestionável, mais do que qualquer modelo de educação ou de comunicação colocou em evidência o que muitos outros estudos de neurociências já haviam sustentado antes “não há verdadeira Educação sem Educação Física.

Numa análise global pode-se afirmar com este estudo que a Educação Física foi primordial para os alunos poderem ultrapassar as dificuldades sentidas num ano atípico a todos os níveis. Porém, esse grau de importância não foi acompanhado pelas famílias nem pela comunidade em geral, pois continuam a ver a disciplina como um apêndice menor do currículo escolar.

Mudar esta mentalidade é urgente, uma vez que esta tem reflexos na valorização dos alunos em relação à disciplina “o papel dos pais é fundamental na promoção da Educação Física e dos hábitos de vida ativa” (Carratala et al., 2011; Gutierrez & Escarti, 2006; Marques et al., 2017; G. J. Welk et al., 2003; Yang et al., 1996).

O próprio estado tem o dever de contribuir para essa imagem, uma vez que não existe um verdadeiro investimento no desporto escolar que poderia ser essencial para melhorar o desenvolvimento do país numa perspetiva integrada, isto é, ao nível da saúde, do bem-estar, do desporto olímpico, das modalidades amadoras e do desenvolvimento intelectual e social.

“A qualidade da Educação Física depende da adoção de políticas educativas adequadas (UNESCO, 2015)”. Existe ainda um longo caminho a precorrer, mas o caminho faz-se caminhando.

“(....) De facto, a Educação Física no Ensino é mais do que favorecer o desenvolvimento de habilidades anatómicas, é aquisição de conhecimento em áreas diversas, é desenvolver a interação e a participação individual e coletiva seja em atividades práticas recreativas como forma de aquilatar a qualidade de vida dos envolvidos, visto que a Educação Física é uma disciplina integradora e provocadora que serve de mediadora entre o social, a cultura corporal e o exercício da cidadania.” (GONÇALVES, 2009).

5. A Profissão docente: ser professor de Educação Física no presente e no futuro

Ser professor acarreta uma grande responsabilidade, porque os conhecimentos que transmite, os comportamentos que evidencia e a liderança que exerce têm repercussões diretas na vida de outros que devido à sua faixa etária estão num processo de construção. Assim, as atitudes e os comportamentos do professor devem primar por condutas que permitam que os alunos sejam capazes de criar e desenvolver estratégias de análise/questionamento.

Não é de todo uma tarefa fácil, uma vez que existem muitas variáveis que devem ser equacionadas de modo a ajustar uma boa liderança, no sentido de promover a maior rentabilização do processo de ensino-aprendizagem (Oliveira, 1999).

Existem evidências na literatura que relatam a influência, em vários contextos, que o estilo/modo de liderança com características autocráticas é inadequado ao contexto escolar (Jordão, 2003).

O estilo laissez-faire apresenta também algumas limitações, nomeadamente na ausência de uma liderança mais rígida, podendo mesmo despoletar ambientes com pouca organização e desordem (Chiavenato, 2000).

Em contrapartida, a liderança democrática, segundo o mesmo autor, apresenta características e condições mais favoráveis para a promoção de um ambiente de ensino-aprendizagem favorável ao maior sucesso por parte dos alunos.

Fazendo um paralelismo entre estas citações e a minha experiência enquanto professora consigo facilmente encontrar um dos maiores desafios com que me deparei ao exercer a minha função durante o estágio profissional – exercer uma liderança capaz de transmitir conhecimento e, ao mesmo tempo, permitir que os alunos sejam participativos e criativos sem que ocorra qualquer perturbação dos canais de comunicação essenciais para a assimilação de conhecimento.

“Percecionada politicamente como uma solução ótima para a resolução dos problemas de indisciplina, do abandono e do insucesso, a liderança emerge paulatinamente como uma variável de controlo da excelência escolar...” (Torres & Palhares, 2009).

Outro dos grandes desafios que se colocam à profissão de docente e, de modo particular, aos professores de educação física tem a ver com a aprendizagem, interdisciplinariedade, estrutura disciplinar e gestão de currículo, bem como com o cumprimento e a gestão das cargas horárias legalmente atribuídas à Educação Física e ao desporto escolar (não raras vezes esta carga horária é reduzida em detrimento de outras disciplinas) com um claro contributo para diminuir a iliteracia física dos alunos e valorização da disciplina.

Contudo, o professor é apenas um dos atores do elenco do ensino. Este tem de seguir as diretrizes vertidas no Plano Nacional de Educação Física assumidas num contexto quase inexistente de autonomia das escolas. Esta falta de margem de atuação debita no professor competências que vão muito para além da sua formação académica.

De facto, o professor tem de perceber o contexto socio/cultural e económico dos seus alunos para encontrar um ponto de equilíbrio entre o programa curricular estabelecido e os alunos que encontra. As escolas não são todas iguais quer em

infraestruturas quer em moldura humana. Esta discrepância foi bastante notória com a pandemia. O documento emanado pela Direção Geral de Educação e Direção Geral de Saúde para a disciplina de Educação Física tem uma aplicação prática muito distinta nas escolas em virtude da sua própria realidade.

Para além de todas estas mudanças no ensino presencial os professores tiveram que aprender a encarar as tecnologias como uma realidade intransponível, com transformações ao nível comportamental para não perderem a conexão com os alunos e manterem a aprendizagem.

Neste contexto, ser professora estagiária foi um enorme desafio. As ferramentas utilizadas tais como o planeamento, subdividido em planeamento anual, unidade didática e plano de aula foram fundamentais para rentabilizar e otimizar o tempo disponível para a aula, assim como para a definição de espaço e materiais, para que o processo ensino-aprendizagem ocorresse de forma eficaz e eficiente.

Na elaboração dos planos de aula tive sempre a supervisão do Professor Doutor Fernando Cardoso. Esta supervisão do Professor Cooperante pela formação e experiência que lhe é reconhecida (Decreto-Lei n.º 79/2014) é fundamental para corrigir, balizar conteúdos programáticos e assim tornar-nos menos inseguros na aula que será leccionada.

Apesar deste guião previamente pensado, refletido e validado, a verdade é que o mesmo em plena sala de aula muitas das vezes teve que ser reajustado. Este reajuste surge no decorrer da própria dinâmica de aula e do estilo de liderança que se impõe. Na área comportamental senti algumas dificuldades em impor a minha autoridade e gerir a turma da melhor forma.

Também aqui as diretrizes sugeridas pelo Professor Doutor Fernando Cardoso foram fundamentais. O docente eficiente é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de forma apropriada sobre o objetivo durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercivas negativas ou punitivas.

A fase da realização divide-se em quatro dimensões de intervenção pedagógica, destacando-se a instrução, a gestão, o clima e a disciplina Siedentop (2008). Na minha opinião a liderança é um ponto primordial para se ser um bom professor, igualando a importância do conhecimento técnico. Este será o meu maior desafio na minha futura prática enquanto docente.

O espaço relativo à aula deve ser, na minha perspetiva, um local de transmissão de conhecimento, mas também um espaço gerador de conhecimento, permitindo então a discussão, criatividade e potencialização do espírito crítico e assim uma motivação acrescida por parte dos alunos relativamente ao processo de ensino aprendizagem, obrigando o professor a ser um professor reflexivo.

Durante o estágio foi obrigatório realizar as reflexões sobre as aulas lecionadas e assistidas, o que gerava uma autoavaliação permanente da minha ação como professora, colocando a nu as minhas fragilidades. Ser professor reflexivo gera um caminho que se revela gratificante, porque permite a melhoria constante no ato de ensino-aprendizagem.

Estas reflexões constantes e permanentes permitiram-me ter inteira consciência da minha “imaturidade” profissional e querer evoluir. O facto de este ano ter sido marcado pela pandemia permitiu lecionar aulas mais teóricas, na fase do ensino à distância, onde foi possível abordar vários temas através do visionamento de filmes e documentários. A ética desportiva, a importância do desporto adaptado e a psicologia do desporto foram alguns dos conceitos que foram apresentados, promovendo breves *brainstormings* com o objetivo de despertar o sentido crítico dos alunos.

Paralelamente a este desafio de ensinar ou fazer aprender deparei-me com um outro grande desafio – AVALIAR – Avaliar encerra em si dados objetivos, mas igualmente subjetivos – O que é avaliar? Como avaliar? Os professores para avaliarem devem ter em consideração quatro tipos de instrumentos de avaliação de desempenho: instrumentos centrados na personalidade (valorizam aspetos como a responsabilidade, simpatia e pontualidade por exemplo), centrados nos comportamentos (o comportamento do aluno foi significativo, incidentes críticos,

situações que exigem uma decisão complicada), centrados na comparação com outros (comparar desempenhos entre si) e centrados nos resultados (avaliar o impacto que o comportamento do professor teve na aprendizagem dos alunos) (Silva, 2005, p.336). Todavia, não podemos deixar de fora a envolvente externa à escola, crucial e, muitas das vezes, determinante para o desempenho do aluno – a esfera familiar.

São múltiplas as variáveis e as forças presentes no processo de avaliar, o que o torna complexo. As relações entre escola e família; a organização das aulas; os métodos de ensino; a relação pedagógica; o controlo e as políticas das escolas; os programas de ensino escolar; o sistema de seleção e as satisfações pessoais e profissionais dos professores; Estes itens constituem um “octógono de forças” que interagem e influenciam a avaliação (Perrenoud, 1999).

Na avaliação feita aos meus alunos tentei ser o mais “justa” possível. Senti-me sempre mais calma quando partilhava a minha proposta de avaliação com o meu Orientador. Devo ainda referir que, quer nos planos de aula apresentados quer nas avaliações propostas, o Professor Cooperante elegeu sempre a reflexão em detrimento de qualquer imposição. Estas pequenas “reuniões” eram importantes para ir “cescendo” e ganhar confiança como professora.

Se avaliar em termos de normalidade já é um desafio, em tempos de pandemia tornou-se um super desafio. O processo de avaliação dos meus alunos passou pelos parâmetros de assiduidade, comportamento, aquisição de conhecimentos, participação em sala de aula. Estes alunos estavam no 10ºano, o que acarreta no ato de avaliar uma responsabilidade ainda maior pelo facto de a nota atribuída interferir na média final deste percurso académico.

Na minha perspetiva, a nota atribuída ao aluno, para além do seu desempenho tem, igualmente, de ser ponderada pelo professor de uma forma mais alargada. Se o sistema de avaliação não for repensado as assimetrias entre a avaliação feita no ensino público e no ensino privado decretarão a desigualdade de acesso ao ensino universitário. Tendo eu consciência desta realidade será legítimo fazer uma avaliação tão estanque.

Num tempo de grandes transformações sociais e económicas que ocorrem a uma velocidade nunca antes vivenciada, as escolas têm de se afirmar como instituições *curricularmente inteligentes* (Leite, 2003 citado por Trindade, 2018, p.11) capazes de se adaptarem a uma mudança inevitável mas, também, serem agentes promotores da própria mudança. Nesse sentido, a escola deverá ter a capacidade de tomar decisões autónomas sobre o que se entende por ensinar e aprender.

Considera-se que a existência de projetos interdisciplinares, multidisciplinares e transdisciplinares que envolvem diversas disciplinas e trabalhem áreas comuns têm como principal objetivo dar unidade ao conhecimento, eliminando fronteiras entre as disciplinas. Tendo em conta a relevância destes projetos, os professores esperam que o património de cada uma das disciplinas seja então objeto de uma apropriação mais significativa pelos alunos, originando melhores aprendizagens, porque beneficiam de uma articulação de saberes e procedimentos que facilitará a sua compreensão.

É, neste contexto, que surge o Decreto-Lei 55/2018, onde domínio de autonomia e flexibilidade curricular constitui uma opção curricular de trabalho interdisciplinar e articulação curricular. Pressupõe-se que este tenha por base as aprendizagens vitais tendo em vista o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, havendo uma interseção de aprendizagens de diferentes disciplinas com a exploração de vários percursos pedagógico-didáticos em que se privilegia o trabalho prático e experimental e o desenvolvimento de capacidades de pesquisa, relação e análise.

De acordo com o relatório da UNESCO (citado por Delors et al., 1996, p.77) a educação deve organizar-se à volta de quatro aprendizagens fundamentais que num futuro próximo tornar-se-ão em pilares de conhecimentos: *aprender a conhecer, isto é, adquirir os instrumentos da compreensão; aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente; aprender a viver juntos, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas; finalmente, aprender a ser, via essencial que integra as três precedentes.*

Uma escola em que os valores são transversais às aprendizagens adquiridas deverá efetuar um trabalho de desenvolvimento do próprio “eu”, proporcionando uma reflexão cívica e humana que seja transformadora de hábitos e de formas de estar. Neste âmbito, a disciplina de Educação Física pode ser potenciadora para criar sinergias entre as diversas disciplinas de forma a potenciar o trabalho colaborativo quer em sala de aula, quer no terreno. O professor do presente e do futuro tem de ter a capacidade de compreender uma “nova escola”, que está em permanente mutação, tendo o próprio professor de ser capaz de se adaptar e ser ele próprio um catalisador da mudança.

Nas aulas de EF, os alunos estão num ambiente diferenciado em relação às outras disciplinas, pelo que demonstram capacidades diferenciadas, bem como uma relação entre pares em que nada se assemelha ao que se passa nas outras disciplinas. O professor de Educação Física deverá desenvolver competências, sempre que possível, em contacto com os outros professores, que não possuem a oportunidade de conhecer cada aluno num outro contexto.

“Educar pressupõe intervenção, quer na perspetiva de ensinar quer na de aprender, devem propiciar-se mudanças recíprocas de valores no sujeito que aprende e no que ensina. Este processo é motivado pelas condições internas – aprendizagem; - e pelas condições externas – o meio. Assim o professor tem possibilidades de atuar sobre o meio, criando esquemas de ação de aprendizagem (Costa, 2012).”

Segundo Carreira da Costa (1996) estamos perante uma questão que mobiliza, por um lado, a nossa conceção de EF, as finalidades que lhe atribuímos e ainda a nossa opinião acerca do que deve ser ensinado e aprendido na Escola e que influencia, por outro lado, a forma como valorizamos as práticas educativas. É, neste contexto, que também é integrada a avaliação. Avaliar no presente e no futuro não pode ter como referência um passado que ainda é presente em muitas escolas.

De facto, a avaliação encontra-se no epicentro do processo educativo. Ao longo do tempo a avaliação foi simplesmente um fim a atingir, sendo apenas o culminar de um processo. Contudo, através do desenvolvimento da sociedade e com a evolução dos sistemas educativos, como consequência da grande metamorfose que atingiu a sociedade nas últimas décadas, a avaliação não pode ser um mero fim a atingir. A própria avaliação deverá fazer parte do processo, isto é, avaliar-se para aferir os pequenos progressos dos alunos de Educação Física e para adaptar os processos de aprendizagem, tendo em conta os diversos contextos das diversas áreas da Educação Física e das diferentes modalidades, inseridas em diferentes organizações educativas.

Nesse sentido, o professor de Educação Física do presente e do futuro tem de saber adaptar o seu trabalho para responder a novas exigências onde um ensino tradicional, acompanhado de uma avaliação que é meramente classificadora e sumativa, não consegue corresponder às expectativas de uma nova sociedade emergente, onde a diversidade cultural é uma realidade cada vez mais presente. Por conseguinte é mais apropriada uma “avaliação para as aprendizagens” em vez da designação de “avaliação das aprendizagens”, pois a avaliação tem de ter ela própria protagonismo dinâmico no sentido de ser formativa e promotora do desenvolvimento das próprias aprendizagens.

Os momentos de avaliação deverão ser tidos como alturas de desenvolvimento e de aferimento das aprendizagens, corrigindo o que ainda não está na direção correta, de forma a existir uma evolução sistemática e sustentada nas diversas atividades e nas modalidades de desporto a desenvolver nas aulas. Os períodos de avaliação não deverão ser vistos como “momentos meramente sumativos e punitivos” em que se efetua uma seleção natural no sentido de promover uma espécie de “Darwinismo Social”.

“Não se trata de defender uma comunidade de identidade, mas uma comunidade de diálogo e de ação, que valorize aquilo que fazemos uns com os outros, independentemente de quem somos ou de onde viemos. Num tempo de fragmentação, de divisão e individualismo, a escola tem de reconstruir as condições para uma vida em comum. Não se trata de

unir, artificialmente, o que é diferente, mas de criar os ambientes que permitam pensar em conjunto, uns com os outros, partilhar uma reflexão sobre os mesmos objetos, isto é, sobre os nossos problemas comuns.” (Nóvoa, 2018)

Neste processo de estágio foquei a atenção nos aspetos que são fulcrais para poder garantir um processo de ensino-aprendizagem equilibrado, coerente e que respondesse às reais necessidades dos alunos. Porém, nesse percurso procurei estar atenta a todos os defeitos que me indicaram. Adquiri novos conhecimentos enquanto professora estagiária que, no futuro, como professora de Educação Física de todos os ciclos de ensino, representarão uma mais-valia.

Para que eu possa ser uma professora inclusiva, capaz de motivar os alunos, tenho de fazer da avaliação dos meus alunos uma oportunidade para que estes possam evoluir e não um processo meramente sumativo. O desenvolvimento da sociedade de uma forma harmoniosa e democrática depende do que formos capazes, enquanto professores, pedagogos e humanistas, de fazer no dia a dia das nossas escolas. É, então, um grande desafio que nos envolve todos os dias e que temos de saber aproveitar o privilégio de sermos os escultores de uma sociedade que se pretende que seja democrática, humanista e com respeito pela diversidade.

O estágio foi apenas um primeiro passo muito importante para que eu, como professora de Educação Física do futuro, possa ser uma mais valia efetiva para uma sociedade que precisa de professores jovens, com vontade de aprender com os menos jovens que são essenciais para passarem o testemunho.

No dia 18 de setembro de 2020 começou a minha maior aventura profissional. Contactei pela primeira vez com a minha turma responsável e apresentei-me como professora de educação física. No início encontrava-me ansiosa e um pouco nervosa devido à grande responsabilidade que é ser docente numa escola.

Por outro lado, fui-me sentindo um pouco mais calma e segura de mim mesma à medida que comunicava com os alunos. Ao mesmo tempo, gostei de os ouvir e saber o que neste momento pretendem seguir profissionalmente. É, de igual modo, importante referir que fiquei muito satisfeita por saber que a maioria dos alunos gosta e pratica desporto.

Após ter realizado todos os testes correspondentes ao programa FITescola, coloquei em prática o primeiro plano associado à modalidade desportiva de basquetebol. Durante a elaboração dos exercícios no papel senti alguma dificuldade em selecionar aqueles que seriam os mais adequados devido à situação pandémica que vivemos atualmente. Desta forma, foquei-me principalmente na componente técnica que estes desportos coletivos requerem e propus tarefas que solicitassem pouco contacto entre os alunos.

O aquecimento geral consistia em intercalar atividades associadas à condição física e ao manejo da bola. O toque é imprescindível para que os estudantes consigam desenvolver diversas habilidades técnicas, aplicando-as nas diferentes situações do jogo. Contudo, a componente tática é extremamente importante no processo de ensino-aprendizagem e acabou por ser bastante descorada neste ano letivo pelas razões enunciadas.

Posteriormente, introduzi a modalidade desportiva badminton. Ainda antes de começar a falar de todo o procedimento, queria evidenciar o facto de este ter sido o planeamento que mais gostei de fazer e colocar em prática devido ao meu interesse pelos desportos de raquetes. A preparação destas aulas também foi mais acessível do que as anteriores, na medida em que não exigiu uma readaptação tão grande dos conteúdos e exercícios.

O processo de avaliação tem em consideração três grandes pilares: saber ser, saber estar e saber fazer. Logo “é de extrema importância a necessidade de instaurar comunicações eficazes e satisfatórias para que um grupo funcione e possa atingir os seus objetivos”. A turma deve ser orientada a todos os níveis, sendo que “os métodos utilizados e a atitude do professor determinam e modificam as redes de comunicação.” Jorge Augusto da Silva Antão (2006).

No voleibol, à semelhança do basquetebol, estava com algum receio em abordar este desporto devido às adaptações que iria ter de implementar por forma a respeitar as questões e normas alusivas à segurança de todos os alunos. Durante a elaboração deste planeamento refleti sobre os conteúdos que considero essenciais para a concretização do jogo e pesquisei alguns exercícios isolados relativos à componente técnica. Esta investigação ajudou-me a encontrar novas estratégias que eu considero benéficas para conseguir ultrapassar as adversidades que se têm refletido nas aulas de Educação Física.

Durante a realização do planeamento do futsal senti alguma dificuldade em escolher os exercícios mais apropriados nesta fase introdutória, visto que este é o desporto com o qual me sinto menos à vontade. O facto de ter assistido às diversas sessões dos meus colegas ajudou-me a perceber qual seria a melhor maneira de estruturar a minha aula. Teoricamente, achei que as atividades propostas se encontravam bem organizadas para as poder colocar em prática.

Relativamente à dança, senti algum desconforto por ser uma área onde ainda não tenho muita experiência e em que os alunos se revelaram um pouco reticentes. Por outro lado, nas últimas aulas a confiança e o à vontade dos mesmos foram aumentando, apresentando bons resultados finais. Além disso, introduzi uma modalidade distinta e que é praticada em contexto de ginásio – bodyattack – onde obtive um excelente feedback por parte dos alunos.

6. Os Benefícios da Educação Física no Desempenho Escolar

Os estudos que pesquisei para o relatório de estágio são demonstrativos que a prática de exercício físico origina consequências positivas no que concerne ao rendimento escolar dos jovens. Segundo Freire (2010), muitos alunos encaram a prática de exercício físico como uma ajuda para conseguirem melhorar os seus resultados escolares. Numa estudo efetuado Zenha, Gomes e Resende (2009), foi possível verificar que os/as atletas de alto rendimento acreditavam que os bons resultados escolares se deviam à boa gestão e organização do tempo, uma vez que a prática desportiva não os influenciava de forma negativa. Alguns anos antes, Shumaker e Wood (1986) chegaram à conclusão de que os/as estudantes

que praticavam exercício físico regularmente obtinham resultados acadêmicos superiores aos que não o faziam. Peserico (2009) procurou identificar a partir da perspectiva dos/as estudantes atletas, a influência do treino desportivo no seu desempenho escolar. Foi então possível identificar alguns benefícios da prática regular de exercício físico, nomeadamente o trabalho de grupo, a disciplina, a disposição, os relacionamentos, a atenção, a autoestima, a responsabilidade e organização. Verificou-se também que a potencialização destas características tinha um impacto positivo no desempenho escolar dos/as atletas.

Em 1999, Bento e Pereira desenvolveram um estudo cujo objetivo foi analisar se existia influência da participação em atividades desportivas extracurriculares no rendimento escolar dos/as alunos/as. A amostra deste estudo foi composta por 200 alunos/as do 9ºano de escolaridade e os resultados adquiridos corroboraram a premissa de que a prática de exercício físico leva os/as jovens a obter um rendimento escolar mais satisfatório do que aqueles que não o praticam.

“Atualmente, as atividades desportivas são encaradas como um fator cultural imprescindível da formação de qualquer pessoa. A formação escolar e a prática de exercício físico complementam-se mutuamente e potenciam-se reciprocamente no processo formativo dos/as jovens” (Zenha, Gomes & Resende, 2009).

“A prática de exercício físico como atividade extracurricular pode levar os alunos a desenvolver uma maior envolvimento com o contexto educativo, o que os poderá levar a obter resultados académicos mais elevados” (Sobral, 1996).

No entanto, é preciso ter cuidado como a atividade desportiva é praticada pelo aluno, pois se não existirem determinados pressupostos, a prática de desporto poderá ter consequências menos positivas na vida do aluno e nomeadamente no seu desempenho escolar. A disciplina e a organização do tempo são fatores fundamentais na relação entre a prática de exercício físico e os estudos.

“O exercício físico pode tornar-se uma excelente forma de potenciar o desempenho escolar, no entanto o tempo de prática deve ser organizado de forma a que não prejudique o tempo necessário ao estudo. As responsabilidades que a prática de exercício físico acarreta,

nomeadamente os compromissos com os horários de treino/competição e estudo, a necessidade de repouso e a nutrição adequada, podem beneficiar ou prejudicar o/a jovem atleta. As consequências dependem da forma como o/a jovem conduz o processo: se houver uma boa organização, o/a atleta poderá ver potenciado o seu rendimento escolar, ao passo que se o foco for o exercício físico, ocorrerá um desequilíbrio entre a vida académica e a desportiva, o que desencadeará o decréscimo da produtividade escolar.” (Peserico, 2009)

Segundo Luís Bettencourt Sardinha, Presidente do Conselho Consultivo da Faculdade de Motricidade Humana e coordenador do 9º Simpósio European Youth Heart Study, que decorreu em 2018 no Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa,

“quem tem melhor capacidade aeróbia tende a ter melhor rendimento escolar. Agora, através da imagiologia, é possível comprovar que, com o exercício físico, há uma tendência para aumentar o número de neurónios e as ligações das sinapses, que são essenciais no desempenho do cérebro e, portanto, na aprendizagem”.

Curiosamente, ou talvez não, o ano deste simpósio foi o ano em que o governo decidiu que a classificação de Educação Física passaria novamente a contar para a média final do ensino secundário. Contudo, é necessário um trabalho de fundo para sensibilizar as famílias em relação à importância da Educação Física para os jovens, visto que as questões como o sedentarismo, a alimentação e os fundamentos epidemiológicos e fisiológicos associados à atividade e às aptidões físicas, estão intrinsicamente ligados e são também essenciais para o sucesso no sistema educativo. Não é apenas uma questão de contar ou não para a média final, é uma questão fundamental para a qualidade de vida que tem benefícios imediatos ao nível da saúde e do rendimento escolar a longo prazo.

A educação física e o exercício físico devem ser encarados como um meio eficaz para dotar as crianças e os jovens de competências, aptidões, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para uma integração positiva e de qualidade na sociedade ao longo da vida.

7. Considerações Finais

Comecei a saber o que era a Educação Física e o que significava ser professora desta disciplina, através das experiências que fui vivenciando enquanto aluna no ensino básico e secundário, monitora de um ginásio e atleta de competição de ténis. Foram vários(as) modelos, concepções de ensino e comportamentos a que estive exposta antes de frequenter o estágio profissional na Escola Secundária de Rio Tinto. Parti para o estágio com algumas ideias pré-concebidas devido às minhas vivências anteriores, que moldaram a minha forma de ver o ensino da Educação Física. Todos estes fatores promoveram alterações nas concepções prévias sobre os três vetores: Escola, Educação Física e Ensino.

No estágio fui apoiada pelo orientador cooperante a iniciar a função docente e tive de adequar a forma de assumir e realizar as tarefas da escola. Tive de criar rotinas, ideias, ajustando e corrigindo algumas e mudando outras radicalmente. Este estágio foi essencial para interiorizar que todos os professores devem estar cientes da importância que cada tarefa de planeamento, avaliação e condução tem no desenrolar de todo o ano letivo e no processo de ensino-aprendizagem.

“A formação pode também ser entendida como um processo de desenvolvimento e de estruturação da pessoa que se realiza com um duplo efeito de uma maturação interna e de possibilidades de aprendizagem, de experiência dos sujeitos. Por último, é possível falar-se da formação como instituição, quando nos referimos à estrutura organizacional que planifica e desenvolve as atividades de formação.”
(Ferry, 1991)

Ao longo do estágio profissional, errei e tive de saber aceitar o erro. Aprendi com orientadores, colegas estagiários, professores, alunos e auxiliares de educação que são cruciais no processo educativo e, muitas das vezes, são desvalorizados por ignorância do seu papel tão importante na escola. Aprendi também a lidar com a crítica, de modo a retirar dividendos para o meu processo de construção como professora. Os fatores mencionados obrigaram-me a ser mais reflexiva e fundamentalmente projetiva.

Além disso, uma das minhas principais dificuldades foi o processo de avaliação dos meus alunos. Respeitei sempre os critérios de avaliação de Departamento

de Educação Física. Procurei ser inclusiva e, sempre que tive dúvidas, esclareci-as junto dos colegas de estágio, orientador ou conselho de turma.

O processo de estágio foi acompanhado por muitas angústias, mas também por desafios e mudanças positivas. Adquiri novos conhecimentos, competências e habilidades sempre com o objetivo de promover o máximo desenvolvimento das aprendizagens nos alunos. Através de trabalho autónomo preenchi algumas das minhas lacunas ao nível das matérias e modifiquei mecanismos de transmissão do conhecimento procurando desempenhar da melhor forma a profissão docente que desejo abraçar no futuro.

“Reconhecer o professor como um profissional dotado de saberes e competências específicas implica reconhecer, igualmente, que se aprende a ser professor e que a aquisição dos saberes e competências específicas da função docente se constrói através de um processo adequado de formação. Assim, a formação pode ser entendida como uma função social de transmissão de saberes, de saber-fazer ou de saber-estar que se exerce em benefício do sistema socioeconómico, ou da cultura dominante.” (Arends, 2008)

No final deste estágio posso afirmar que tive sorte. Encontrei orientadores que me ajudaram a crescer e que compreenderam as minhas particularidades. Os meus colegas de estágio foram sempre companheiros e posso afirmar que foram essenciais para a minha evolução. Os meus primeiros alunos foram especiais e cooperaram em todos os momentos. Em jeito de conclusão posso afirmar que o estágio me permitiu evoluir enquanto pessoa e professora e foi a confirmação de que este é, seguramente, o caminho que desejo para o meu futuro. No final do estágio tenho a consciência de que a aprendizagem da profissão docente não termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino. É algo que o professor realiza durante toda a vida.

Referências Bibliográficas

- Arends, R. (2008). Aprender a Ensinar. Espanha: Mcgraw-Hill.
- Bento, J. (1989). Planeamento e Avaliação em Educação Física, Livros Horizonte, 2ª Edição;
- BONBOIR, A. (1988), “Être enseignant: du project d’accomplissement personnel ao project vocatonal”, Actes du V Congr s de l’AIPRPE —  tre Enseignant aujourd’hui, Universidade de Aveiro, Departamento de Ciências Fundamentais da Educação,(pp. 102 – 126);
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução   Teoria e aos Métodos. Porto: Porto Editora;
- Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objetivos, conteúdos e estratégias. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz, J. & C. Pestana (Eds.), Formação de Professores em Educação Física. Concepções, investigação, prática. Lisboa: Edições FMH;
- Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia;
- Costa, J. (2012). Manual Jogo Limpo - Educação Física 7 , 8  e 9  ano, Porto Editora;
- Conselho Nacional de Educação (CNE): Envelhecimento do quadro docente em Portugal (2019);
- Delors, J. et al. (1996). Educação, um tesouro a descobrir. Relatório para UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI. Porto: Edições ASA.;
- Freire, J. A. (2010). Desporto escolar-Uma possível estratégia no combate ao insucesso escolar. Estudo caso. Dissertação de Mestrado.UTAD. Vila Real;
- Ferry, G. (1991). El trayecto de la formación. Los ense nantes entre la teoria y la práctica. Barcelona: Paidós;
- FILHO, A. P. O Estágio Supervisionado e a sua importância na formação docente. Revista P@rtes. 2010. Disponível em:
<http://www.partes.com.br/educacao/estagiosupervisionado.asp>;

GONÇALVEZ, M.C. (2009) Coleção repensando a Educação Física: da Educação Infantil ao Ensino Fundamental. Módulo 2 – Equipe BNL; Curitiba: Bolsa Nacional do Livro;

https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf , (2018);

Leite, C. (2003). Para uma Escola Curricularmente Inteligente. Porto: Edições Asa;

Matos, Z. :Normas Orientadoras do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundário da FADEUP, (2014);

Nogueira, A. , P. (), Universidade de Trás os Montes e Alto Douro Avaliação Institucional e Planeamento e Gestão Estratégica (Mestrado em Administração das Organizações Educativas), Escola Superior de Educação do Porto;

NÓVOA, A ,(2018) , Carta Ética do A.E. Vilela-Paredes;

Parsons, T. L.: Do soft skills matter? - implications for educators based on recruiters' perspective. The IUP Journal of Soft Skills, VII(1),(pp.7-20), (2008);

Peserico, C. (2009). Relação esporte-desempenho escolar: visão de estudantes atletas e professores de uma escola particular de Maringá. Maringá: Universidade Estadual de Maringá;

Ponte, J. P. (2006). Estudos de Caso em Educação Matemática. Bolema, 25, (pp.105-132), de:<http://www.educ.fc.ul.pt/docentes/jponte/docs-pt/06>;

Problemáticas da educação física I Universidade da Madeira 2014 - Funchal, Portugal;

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Rio Tinto,nº3, (2018-2021);

Ramos, E., & Bento, S. (2010). As competências: quando e como surgiram. Em M. Ceitil, Gestão e desenvolvimento de competências (pp. 87-118). Lisboa, Portugal: Edições Sílabo;

Relatório de Atividades da Escola Secundária de Rio Tinto, (2020/21);

Rodrigues, D. (2003). Educação inclusiva. As boas e más notícias. In D. Rodrigues (ed.), *Perspectivas Sobre a Inclusão – Da Educação à Sociedade* (pp. 89-102), Porto: Porto Editora;

Rosa V. A.G. (2016). Tese de Mestrado “ Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem estar, auto-estima e rendimento escolar. Universidade de Évora;

Soares, J. Publicação no facebook em 17/03/2021;

Sobral, F. (1996). Consequências psicológicas do desporto escolar: uma óptica exterior à psicologia. *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga S.H.O;

Shumaker, J., & Wood, J. (1986). Self concept, academic achievement and athletic participation. *Perceptual and Motor Skills* , 62, pp. 387-390;

Travassos V.: Tese de Mestrado “ A importância das soft skills nas competências profissionais”, Instituto Politécnico de Coimbra, (2019);

Trindade, R.(2018). Autonomia, flexibilidade e gestão curricular: relatos de práticas. Lisboa: Leya;

Visão.sapo.pt/atualidade/sociedade: Publicação “Os benefícios da Educação Física no rendimento escolar” em 13/09/2018;

Zenha, V., Gomes, R., & Resende, R. (2009). Desporto de alto rendimento e Sucesso escolar: análise e estudo de fatores influentes no seu êxito. *Congresso Internacional de Deportes de Equipo, 2, Coruña, Espanha, 2009: actas*”. Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento;

Legislação:

Portugal. Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. *Diário da República n.º 55/2018 I Série, n.º 129*. Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa.

Anexos

.

Anexo 1

Unidade Didática (UD)

Extensão e sequência dos conteúdos de FUTSAL – 10ºG

Sessão e Data	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Conteúdos	27/10	03/12	21/01	26/01	02/02	11/03	16/03	29/04	04/05	09/06	15/06
Habilidades Técnicas											
Passe	I	E	E	C							
Recepção	I	E	E	C							
Condução		I	E	E	C						
Remate		I	E	E	C						
Finta			I	E	E	E	C				
Desarme/ Interação		I	E	E	E	C					
Desmarcação em Rotura						I	E	E	E	C	
Desmarcação em Apoio						I	E	E	E	C	
Marcação Individual							I	E	E	E	C
Habilidades Táticas											
Penetração		I	E	E	E	C					
Contenção		I	E	E	E	C					
Cobertura Ofensiva						I	E	E	E	C	
Cobertura Defensiva							I	E	E	E	C
Mobilidade								I	E	E	C
Condição Física											
Capacidades Condicionais		X								X	
Capacidades Coordenativas		X								X	
Conceitos Psicossociais											
Cooperação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Disciplina/ Respeito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Competitividade		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Conceitos Históricos											
História da Modalidade			X					AS			

Legenda: I – Avaliação Inicial

I – Introdução

AS – Avaliação Sumativa

E – Exercitação

C – Consolidação

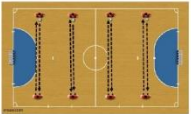
Anexo 2

Plano de Aula nº22				
Professora: Francisca Sousa	Turma: 10ºG	Data: 04/12/2020	Hora: 11h40	Local: G6
	Aula: 1º Futsal	Material: Bolas de futsal; Cones; Arcos		
Função Didática: Introdução do passe/recepção; Introdução da condução de bola; Introdução do remate.		Objetivos Motores: Aprimorar as competências referentes aos gestos técnicos recrutados no jogo. Cognitivos: Desenvolver o pensamento crítico relativamente aos exercícios realizados. Sócio-afetivos: Promover competências como a cooperação no decorrer da aula.		

PARTE INICIAL

Objetivos do Exercício	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
5' - Efetuar a chamada e realizar uma breve contextualização da aula	Posicionar os alunos à minha frente e preencher a folha de presenças. Traçar um enquadramento dos conteúdos que irão ser abordados na aula.	
15' - Exercitar a resistência aeróbia - Exercitar a resistência anaeróbia - Exercitar a coordenação motora	Aquecimento Alunos colocam-se em posição de xadrez nos dois lados do campo e correm em frente, cumprindo as seguintes variantes: ✓ Rotação dos braços à frente, ao lado e à retaguarda; ✓ Skipping médio, alto e à retaguarda.	1- Cria amplitude e roda bem os ombros à frente, atrás e ao lado; 2- Olha em frente e acelera o movimento das pernas.

PARTE FUNDAMENTAL

Objetivos do Exercício	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
65' - Trabalhar afinadamente os aspetos técnicos relativos ao passe e à recepção de bola; - Treinar a condução de bola, a deslocação e o remate; - Refinar a condição física dos alunos.	Passe e Recepção 10min. Tendo em consideração as duplas que foram formadas previamente, os alunos terão de se colocar frente a frente (um elemento em cada extremidade do campo) e fazer passes/recepções. Estes devem ser realizados de forma alternada, isto é, utilizando o pé esquerdo e o pé direito.  Condução de bola, Passe e Recepção, Remate 20min. A turma encontra-se dividida nos dois meios campos. O exercício terá como principal objetivo contornar os sinalizadores por forma a treinar a condução de bola. Quando o aluno terminar de circundar o último cone, deverá efetuar um passe para o colega que estará à sua frente e voltar a receber a bola para finalizar a ação com um remate. <u>Posições:</u> Quem remata fica a passar a bola aos colegas e quem passa a bola vai para o final da fila. 	1º Exercício - Dirige o teu olhar para onde pretendes enviar a bola; - Executa o passe com a parte interna do pé. 2º Exercício - Tenta manter sempre a bola perto do corpo; - Realiza o passe e desloca-te rapidamente para remates. 3º Exercício - Observa a posição dos arcos para consegues direcionar o teu remate corretamente.

		Competição 20min. Os alunos irão realizar o mesmo exercício, sendo que desta vez terão de concretizar um remate direcionado para os arcos que estarão dispostos nas duas balizas. A equipa que conseguir acertar mais vezes nos arcos ganha. Circuito Funcional 15min. ➤ Agachamentos normais (à largura dos ombros) ➤ Mountain climbers ➤ Agachamentos unilaterais (lunges) ➤ Burpees ➤ Prancha estática (cotovelos) ➤ Agachamentos com salto ➤ Abdominal reto (crunch) ➤ Skipping alto ➤ Extensão lombar (elevação do braço contrário à perna)	
--	--	--	--

PARTE FINAL

①	Objetivos do Exercício	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
5'	- Retorno à calma	Fazer uma pequena reflexão junto dos alunos sobre os aspetos positivos e eventuais dificuldades que sentiram no decorrer da aula.	

Anexo 3

Qual a importância que dás à disciplina de educação física no teu percurso escolar?

- Muito importante
- Importante
- Pouco importante
- Nada importante

Qual a importância que a tua família dá à disciplina de educação física?

- Muito importante
- Importante
- Pouco importante
- Nada importante

O confinamento provocado pelo COVID-19 mudou a tua perceção sobre o valor da disciplina de educação física?

- Mudou muito
- Mudou
- Mudou pouco
- Não mudou

O confinamento provocado pelo COVID-19 mudou a perceção da comunidade escolar (família e amigos) sobre a disciplina de educação física?

- Mudou muito
- Mudou
- Mudou pouco
- Não mudou

Na tua perspetiva a disciplina de educação física passou a ser mais ou menos considerada quando em comparação com as outras disciplinas?

- Mais considerada
- Igualmente considerada

- Menos considerada
- Não considerada

A educação física ajudou-te a superar as limitações que surgiram com o confinamento?

- Ajudou muito
- Ajudou
- Ajudou pouco
- Não ajudou

Anexo 4

[illegible]

Anexo 5

Dia/Mês	Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho			
1	qui		dom		ter		ANO NOVO		seg		seg		PÁSCOA		sab		ter	G4: Voleibol		
2	sex		seg		qua				ter	G6: Futsal	ter	G4: Voleibol			dom		qua			
3	sab		ter	G1: Basquetebol	qui				qua		qua				seg		qui			
4	dom		qua		sex	G6: Futsal	seg		qui		qui				ter	G6: Futsal	sex	G5: Dança		
5	seg		qui		sáb		ter	G3: Voleibol	sex	G1: Basquetebol	sex	G5: Dança			qua		sáb			
6	ter		sex	G2: Badminton	dom		qua		sáb		sáb		ter	G2: Badminton	qui		dom			
7	qua		sáb		seg		qui		dom		dom				sex	G1: Basquetebol	seg			
8	qui		dom		ter		sex	G4: Badminton	seg		seg		qui		sáb		ter	G5: Cond. Física		
9	sex		seg		qua		sáb		ter	G1: Basquetebol	ter	G5: Cond. Física	sex	G3: Voleibol	dom		qua			
10	sáb		ter	G2: Badminton	qui		dom		qua		qua		sáb		seg		qui			
11	dom		qua		sex	G1: Basquetebol	seg		qui		qui		dom		ter	G1: Basquetebol	sex	G6: Futsal		
12	seg		qui		sáb		ter	G4: Voleibol	sex	G2: Badminton	sex	G6: Futsal	seg		qua		sáb			
13	ter		sex	G3: Voleibol	dom		qua		sáb		sáb		ter	G3: Voleibol	qui		dom			
14	qua		sáb		seg		qui		dom		dom		qua		sex	G2: Badminton	seg			
15	qui		dom		ter	G1: Basquetebol	sex	G5: Dança	CARNAVAL		seg		qui		sáb		ter	G6: Futsal		
16	sex		seg		qua		sáb				ter	G6: Futsal	sex	G4: Badminton	dom					
17	sáb		ter	G3: Voleibol	qui		dom				qua		sáb		seg					
18	dom		qua		sex	G2: Badminton	seg				qui		dom		ter	G2: Badminton				
19	seg		qui		ter		ter	G5: Cond. Física	sex	G3: Voleibol	sex	G1: Basquetebol	seg		qua					
20	ter		sex	G4: Badminton	qua		qua		sáb		sáb		ter	G4: Badminton	qui					
21	qua		sáb		qui		qui		dom		dom		qua		sex	G3: Voleibol				
22	qui		dom		sex		seg	G6: Futsal	seg		seg		qui		sáb					
23	sex		seg		sáb		sáb		ter	G3: Voleibol	ter	G1: Basquetebol	sex	G5: Dança	dom					
24	sáb		ter	G4: Voleibol	dom		dom		qua		qua		sáb		seg					
25	dom		qua		seg		seg		qui				dom		ter	G3: Voleibol				
26	seg		qui		ter	G6: Futsal	sex	G4: Badminton	sex		PÁSCOA		seg		qua					
27	ter	G6: Basquetebol	sex	G5: Cond. Física	qua		sáb		dom				ter	G5: Cond. Física	qui					
28	qua		sáb		qui		qui		dom				qua		sex	G4: Badminton				
29	qui	G1: Basquetebol	dom		sex		sex	G1: Basquetebol					qui		sáb					
30	sex		seg		sáb		sáb						sex	G6: Futsal	dom					
31	sáb				dom		dom						seg							

Contagem	
G1	11
G2	7
G3	9
G4	10
G5	9
G6	11