

O Primeiro Momento Como Professor

-RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL-

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com o intuito de obter o 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, (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).

Orientador: Professora Doutora Paula Queirós

João Paulo Amorim Gonçalves

Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Gonçalves, J. (2021). O Primeiro Momento Como Professor. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO À DISTÂNCIA; ENSINO-APRENDIZAGEM; REFLEXÃO;

Dedicatória

Ao meu pai,

por todo o apoio ajuda e sacrifícios que fez por mim e pelo meu futuro.

Agradecimentos

Primeiro quero agradecer à **minha família**, por todo o apoio que me deram, por insistirem no meu trabalho, e pelas várias lições, sem as quais não era como sou. Um especial obrigado ao meu **pai**, sem o qual nunca teria alcançado estes objetivos.

Quero agradecer à **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, por me receber de braços abertos e me dotar com as capacidades para encarar com este desafio.

Um obrigado especial, a professora cooperante **Andreia Canedo**, por nunca desistir de mim, pelo trabalho seu trabalho como excelente profissional e como amigo. Sempre presente no meu percurso e pronta a oferecer uma mão, um ouvido e a nos dizer o que precisamos de ouvir.

À professora orientadora **Doutora Paula Queirós**, por me acompanhar e se mostrar disponível a ouvir as minhas dúvidas e desabafos quanto ao estágio e faculdade, e pelos seus ensinamentos promovendo o meu desenvolvimento como um profissional da educação.

À **Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas**, por me receber, pelos funcionários e professores, que me apoiaram e ajudaram, por me fazer sentir em casa e por criar as condições para um ano inesquecível.

Aos meus **colegas e amigos**, por me motivarem, por partilharem comigo este caminho, pela partilha de ideias e pelo esforço em conjunto ao longo deste caminho.

A todos, muito obrigado!

Índice

Dedicatória.....	I
Agradecimentos	III
Índice	V
Índice de figuras	VII
Índice de Anexos.....	IX
Lista de Abreviaturas	XI
Resumo	XIII
Abstract.....	XV
Introdução.....	3
Enquadramento Pessoal	5
1. Enquadramento Pessoal	7
1.1. O Estagiário	7
1.2. Importância do estágio.....	9
1.3. Expectativas	10
Enquadramento Institucional	13
2. Enquadramento Institucional	15
2.1. Escola Enquanto Instituição.....	15
2.2. Papel da Educação Física na Escola e Sociedade	16
2.3. A Escola Secundaria Rodrigues de Freitas	16
2.4. Os Colegas de Trabalho.....	18
2.4.1. A Falta de Comunicação com os Outros Professores.....	19
2.5. A Professora Cooperante.....	20
2.6. A Professora Orientadora	21
2.7. Os Alunos	22
2.7.1. ‘Os Graúdos’	22
2.7.2. Os ‘Miúdos’.....	26
Realização da Prática Profissional.....	29
3. Realização da Prática Profissional.....	31
3.1. O Planeamento.....	31
3.1.1. O Planeamento Anual	32
3.1.2. O Planeamento da Unidade Didática	34

3.1.3. A Modalidade Alternativa	36
3.1.3.1. Uma aula diferente	38
3.1.4. O Plano de Aula	39
3.2. O Lecionar	41
3.3. O Avaliar	46
3.3.1. Avaliação Diagnóstica	48
3.3.2. Avaliação Sumativa	50
3.3.3. Atribuir Notas	51
3.4. O Processo Reflexivo	53
3.4.1. Os Diários de Bordo	53
3.4.2. As Observações	53
3.5. As Dificuldades e o Melhorar Persistente	55
3.6. A Paragem do Ensino Presencial	56
3.6.1. As Dificuldades de Voltar e Conciliar Ambos Regimes	61
3.7. O Desporto Escolar	65
Conclusões e Perspetivas Futuras	73
4. Conclusões e Perspetivas Futuras	75
4.1. O Próximo Passo	75
Referências	79
Anexos	XVII

Índice de figuras

Figura 1 Escola Básica e Secundaria Rodrigues de Freitas.....	16
Figura 2 Fotos das Atividades do Percurso de Orientação Dedicado a Teambuilding	39
Figura 3 1ª Grelha de AD.....	49
Figura 4 Apresentação de Revisão de Conteúdos de Basquetebol.....	59
Figura 5 Mapa do Percurso das Aulas Síncronas	62
Figura 6 Equipa de Desporto Escolar Voleibol Sub-18	71

Índice de Anexos

Anexo 1 Modelo de Plano de Aula	XVII
Anexo 2 UD de Orientação	XVIII
Anexo 3 PA da Turma Residente	XVIII
Anexo 4 Ficha Biográfica das Turmas Partilhada e Residente	XVIII
Anexo 5 Grelha de Aulas Observadas.....	XVIII
Anexo 6 Grelha de AD de Basquetebol Turma Residente	XVIII
Anexo 7 Grelha de AS de Basquetebol Turma Residente.....	XVIII
Anexo 8 Grelha FITescolas da Turma Residente.....	XVIII
Anexo 9 Grelha de Monitorização Aulas Síncronas	XVIII
Anexo 10 Guião das Tarefas Propostas em Aulas Síncronas.....	XVIII

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

EF – Educação Física

EC – Escola Cooperante

EP – Estágio Profissional

EE – Estudante Estagiário(a)

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

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

PA – Plano Anual

PLA – Plano de Aula

PC – Professora Cooperante

PO – Professora Orientadora

NE – Núcleo de Estágio

UD – Unidade(s) Didática(s)

Resumo

Inserido como unidade curricular, do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), encontra-se o Estágio Profissional (EP), tendo como principal objetivo, colocar o estudante estagiário (EE) num contexto real de prática docente, terminando com a realização de um Relatório de Estágio, este documento em causa. O meu EP, decorreu na escola cooperante (EC) Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas. Trabalhei em conjunto com o núcleo de estágios (NE), constituído por mim, dois EE, uma professora cooperante (PC) e uma professora orientadora (PO), procurando desenvolver as minhas capacidades como professor. O relatório de estágio, apresenta-se como um documento reflexivo perante a minha primeira experiência como professor estagiário. Onde descrevo as minhas experiências, vivências e estratégias utilizadas de forma a responder aos desafios que me eram apresentados, durante a prática pedagógica. Em primeiro lugar, apresento as minhas dificuldades quanto ao lecionar, problemas de gestão de tempo e alunos, emitir feedback corretamente e adaptar-me à realidade de lecionar. Numa fase posterior, apresento as minhas dificuldades, enquanto me adapto a uma nova realidade de lecionar aulas em regime não presencial. Ao longo de todo o processo, procuro refletir perante a importância da Educação Física (EF), mencionando a sua especificidade e dificuldades. Terminando, um capítulo dedicado ao que me espera futuramente e realizando uma reflexão final perante o EP.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO À DISTÂNCIA; ENSINO-APRENDIZAGEM; REFLEXÃO;

Abstract

The Professional Internship (EP) is included as a curricular unit of the 2nd cycle of studies of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MPETBSE), from the Faculty of Sport of the University of Porto (FSUP). main objective, to place the intern student (EE) in a real context of teaching practice, ending with the completion of an Internship Report, this document in question. My PI took place at the cooperating school (CS) Escola Basica e Secundária Rodrigues de Freitas. I worked together with the internship core (IC), consisting of me, two SI, a cooperating teacher (CT) and a mentor teacher (MT), seeking to develop my skills as a teacher. The internship report is presented as a reflective document regarding my first experience as an intern teacher. Where I describe my experiences, experiences and strategies used in order to respond to the challenges that were presented to me during the teaching practice. Firstly, I present my difficulties in teaching, time management problems and students, correctly giving feedback and adapting to the reality of teaching. At a later stage, I present my difficulties, while I adapt to a new reality of teaching non-presential classes. Throughout the process, I try to reflect on the importance of Physical Education (PE), mentioning its specificity and difficulties. In closing, a chapter dedicated to what awaits me in the future and making a final reflection on the PI.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; DISTANCE TEACHING; TEACHING-LEARNING; REFLECTION;

Introdução

Introdução

Uma das fases mais importantes da vida de um estudante, futuro professor, é sem dúvida o Estágio Profissional. Destacando-se pela incerteza do nosso conhecimento e da forma de o aplicar. Aqui, duvidamos da nossa capacidade mais que em qualquer outra altura, numa procura de ser a melhor versão do nosso “eu professor”. Esta dúvida e procura por melhorar, são dos aspetos que considero mais importantes neste momento do meu percurso profissional.

É importante passar por este momento de prática, passando por vivências reais, pelas alegrias e dificuldades do dia-a-dia, pela responsabilidade perante os alunos e a própria EC. Aprender a lidar com problemas inesperados como falta de material, poucos/muitos alunos ou, como no meu caso, adaptar o ensino perante um estado de pandemia e inclusive lecionar aulas à distância. O conjunto de todas estas circunstâncias, responsabilidades e desafios, fazem com que nos apercebamos da realidade, obrigando o estagiário a dar mais de si e tomar a sua decisão de ser professor ou se vai descontinuar o seu percurso. Todos vimos com uma ideia, que pode não corresponder à realidade.

Quanto ao enquadramento deste momento, é obrigatório no plano de estudos do 2º Ciclo de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Batista e Queirós (2013), falam da configuração do estágio, englobando os requisitos institucionais, funcionais e legais, permitindo uma realidade o mais autêntica possível, preparando o professor estagiário para a realidade da profissão. O estágio deve ser acompanhado por um professor Cooperante, membro da escola onde o estagiário se insere, e um Professor Orientador da faculdade, que deve orientar ao longo do ano, formando uma ligação entre a escola e a faculdade.

O seguinte documento, apresenta o meu percurso ao longo de uma das etapas mais difíceis do meu percurso académico e profissional. O documento está organizado e dividido num conjunto de capítulos e subcapítulos. O primeiro, reservado para a “Introdução”, onde explico brevemente como está organizado todo o documento e o seu contexto.

O segundo capítulo, “Enquadramento Pessoal” encontra-se dividido em três subcapítulos, o primeiro onde me refiro ao meu caminho até ao momento do estágio, o segundo onde realço a importância do estágio e o último onde contemplo as minhas expectativas para o mesmo.

O terceiro capítulo, “Enquadramento Institucional” encontra-se dividido em sete subcapítulos. O primeiro “Escola Enquanto Instituição”, aqui refiro a importância das escolas na sociedade, qual o seu objetivo e função. O segundo “O Papel da Educação Física na Escola e Sociedade”, pretende falar da importância específica da disciplina de educação física. O terceiro “Escola Secundaria Rodrigues de Freitas”, onde falo de todo o espaço escolar, tocando na sua história. O quarto “Colegas de Trabalho”, pretende falar do núcleo de estágios e da experiência de trabalho com os mesmos. O quinto e sexto, dedicam-se a falar da PO e da PC, explicando as suas funções e papeis ao longo do ano. O sétimo “Os Alunos”, é onde descrevo as turmas partilhada e residente.

O quarto capítulo “Realização da Prática Profissional”, encontra-se dividido em seis subcapítulos. O primeiro “O Planeamento”, refere as importâncias de planear, dividindo desde o esquema macro (anual) a micro (diário). De seguida, o segundo “O Lecionar” fala da experiência vivida enquanto professor estagiário, do lecionar das aulas. O terceiro “O Avaliar”, aqui menciono a importância, dificuldade e forma de avaliar os alunos, dividindo em avaliação diagnóstica e sumativa correspondentemente. O quarto “O Processo Reflexivo”, onde falo da importância de refletir e de duas ferramentas imprescindíveis o diário de bordo e as aulas observadas. O quinto “As Dificuldades e o Melhorar Persistente”, aqui falo das dificuldades que levei comigo para o estágio e da minha luta diária por as vencer. O sexto “A Paragem no Ensino Presencial”, é onde me refiro às dificuldades encontradas num ano de pandemia e os desafios a ultrapassar ao dar aulas síncronas. No sétimo “Desporto Escolar”, conto a história do meu percurso pelo desporto escolar e o que contribuiu para a minha experiência.

Terminando, o quinto capítulo “Conclusões e Perspetivas Futuras”, com o subcapítulo “O Próximo Passo”, onde me dedico a falar do que me aguarda no futuro, de que forma devo melhorar e os passos que pretendo tomar, de forma a atingir esse objetivo e me aproximar do meu “eu professor”.

Enquadramento

Pessoal

1. Enquadramento Pessoal

1.1. O Estagiário

O meu nome é João Paulo Gonçalves, apaixonado da área do desporto e de tudo o que a engloba, desde a competição ao sentimento de união e companheirismo. Ao longo da minha carreira fui praticante de vários desportos, como futebol, natação, karaté, tiro com arco, patinagem e remo, desporto onde considerei tirar o curso de treinador mais tarde. Ao longo da minha escolaridade, sempre tive uma paixão especial pela disciplina de EF e o facto de a mesma inserir várias modalidades.

A minha infância, deu-se um meio pequeno com imensos espaços livres e zonas seguras para uma criança brincar e explorar os limites do seu corpo. Como tal, desde pequeno que “brincava à bola”, experimentando toda uma panóplia de desportos e querendo sempre experimentar algo novo e diferente. Agora refletindo, tive muita sorte ao passar a infância onde passei, de poder estar na rua até tarde, ter onde trepar árvores e criar as “bases” com os amigos, sempre acompanhado de, no final, sair a correr porque, “não podia chegar tarde ao jantar, outra vez”.

Tive sorte por o meu pai favorecer liberdade e atividade física comigo. Tal como eu, o meu pai cresceu num meio mais rural, onde todos os dias brincava com os amigos e ainda trabalhava na horta e passeava os animais. Posteriormente, isto fez com que o meu pai quisesse seguir o mesmo objetivo que eu tento alcançar, de se tornar professor de EF, algo que infelizmente não teve hipótese de o fazer. Todo o conjunto destes fatores, fez com que a atividade física fosse incentivada na minha casa.

Desde novo, comecei a praticar desporto de forma regular com treinos de karaté e natação. Acredito, que ser introduzido cedo no mundo do desporto foi vantajoso, contribuindo para o crescimento do meu reportório motor e para o ganho de capacidades sociais, na forma única que o desporto traz. A experiência positiva, vinda da prática desportiva, marcou o início de um caminho direcionado para o mundo do desporto. Assim, continuei na procura de mais experiências e o que me orientou para a prática regular da modalidade de remo.

Por outro lado, com a procura de experiências novas no desporto, criou-se uma ligação especial com a EF, onde podia praticar várias modalidades coletivas, onde aprendi valores de trabalho de equipa e cooperação, como individuais, onde aprendi imenso sobre esforço e superação, enquanto se reforçava a ideia de cooperação. Aprendi também o valor do Desporto Escolar, onde podia praticar uma modalidade de forma mais específica, num contexto mais parecido ao treino, no conforto da escola onde estudava e sem os custos associados ao contexto de treino.

Ao longo do meu percurso, encontrei vários obstáculos como a luta com a barreira económica. Isto marcou-me, afetando o meu percurso académico seja em questões materiais ou psicologicamente, com perguntas como, “não devias comprar uns ténis?”, “não vens logo?” ou “sábado não podes vir à prova?”. Por constrangedor e por vezes frustrante, foi um desafio que teve de ser enfrentado até hoje, fazendo-me trabalhar e estudar muito, mantendo o olho no meu objetivo final. Posso ter feito exercício com ténis que escorregavam e ter faltado a alguns eventos desportivos e de lazer. Contudo, penso que me sensibilizou a situações iguais à minha volta.

Como mencionei, tive bons exemplos de professores de EF, foram capazes de me mostrar a verdadeira essência da disciplina e que não era o “intervalo grande”, como muitos pensam. Professores que faziam mais, onde a aula não era só jogo, que davam modalidades todos os anos, corrigindo erros e explicando como melhorar, tanto na técnica como na tática de equipa. Aprendi muito com eles, onde já tinha um “bichinho” pela carreira docente, eles alimentaram esse interesse sem se aperceberem, fizeram muito por mim e mostraram que eu conseguia alcançar o que queria.

O exemplo traçado por estes professores, fez com que o caminho para a área docente fosse definido antes de mesmo eu me ter apercebido, dando por mim a escolher todas as opções de universidade ou em desporto ou em áreas de educação. Pacheco e Flores (1999), falam de como a história como aluno influenciam como age um professor, Nóvoa (1992) vai mais longe afirmando “a formação não se constrói por acumulação (de cursos, de conhecimentos ou de técnicas), mas sim através de um trabalho de reflexividade crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal”, explicando a impossibilidade de dissociar o que é dimensão pessoal e profissional. Com isto, quero que fique presente a ideia de que ensinamos o que somos.

Quanto ao meu percurso universitário, por diversos motivos fiz a licenciatura no Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), na Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL). Aqui, ensinaram-me imenso sobre o valor do desporto no ponto de vista lúdico, o bem que pode fazer ao stress e condição física e os valores que transmite. Com isto, pensei em seguir a carreira na área do fitness. Com esta indecisão entre o fitness e o ensino, optei por fazer o EP dividido, onde metade se passava no ginásio Solinca de Viana do Castelo e a outra metade, na Camara Municipal de Vila Nova de Cerveira, onde sabia que ia dar atividades extracurriculares de natação.

Com o fim do EP fiquei convencido que apesar do trabalho que podia fazer na área do fitness, toda a experiência que tive a dar aulas na piscina, foi o último empurrão que precisava, para ter a certeza do que queria fazer. Esta escolha de extrema importância, trata-se de algo para a vida, tendo em conta questões como empregabilidade e condições de trabalho, não as melhores atualmente.

1.2. Importância do estágio

O EP evidencia-se como um momento de extrema importância, na formação de um docente. Aqui, encontramos a oportunidade de receber conhecimento precioso de profissionais mais experientes e usufruir de uma atitude reflexiva coletiva, acompanhada da nossa própria individual. Simultaneamente, passamos por um momento crítico na carreira, o famoso “choque com a realidade”. Isto aplica-se em todos os aspetos do processo, desde a planificação, prática, reflexão e atualização de conhecimentos, seguindo o processo do paradigma atual de conhecimento.

Assim, tento salientar a importância da oportunidade apresentada, de sermos acompanhados por alguém com mais conhecimento, proveniente da experiência e experimentação ao longo de anos. Simultaneamente, de partilharmos esta experiência com os colegas de NE, onde podemos ver erros para prevenir e que assinalam os nossos, a partilha de conhecimento, a motivação e o apoio que nos dão, face o que vamos enfrentar. Quero também salientar a importância específica do apoio emocional e psicológico, num ano atípico como este.

Reforçando, vários autores falam sobre a importância da passagem de conhecimento para futuros professores. Mencionando Batista e Queirós (2013), pois

consideraram fulcral, dotar estes profissionais de conhecimento, habilidades e a capacidade de os utilizar corretamente, face as múltiplas e diversas situações, que irão surgir neste ano. Assim, reforçando a importância desta oportunidade única que me rodeia, da importância de experimentar e ouvir, tanto a PO e a PC, como os colegas de NE de estágio, sendo que, esta troca de vivências e conhecimento, um ponto decisivo na minha carreira futura, enquanto docente.

1.3. Expectativas

Em primeiro ponto, temos de ter em atenção que este é um ano atípico, assim as minhas expectativas encontravam-se num compósito de sentimentos. Preocupava-me ter de parar o EP a meio por motivos de quarentena, bem como todos os cuidados que teríamos de tomar este ano.

O EP trata-se de ser um momento único, o primeiro choque com a realidade, trazendo bastantes preocupações e incertezas. Recreei não me adaptar à realidade de dar aulas, não dominar os conteúdos devidamente ou não ser, o ser ético e procurador da equidade, algo fundamental para o professor.

Em termos do que esperava encontrar, de uma coisa tinha a certeza a certeza, iria haver muitos erros. De formas mais variadas, sabia que ia errar em vários pontos, fosse na organização, na forma como dava instrução, nos feedbacks ou na gestão do tempo. Contudo, o que interessa não é quantos erros cometesse, mas sim que aprendesse com eles. Seguindo o paradigma do conhecimento, iria aplicar o que sei, refletir onde errei e assim adquirir novo conhecimento.

Conforme aparecem erros e vários obstáculos, acreditava que iria recorrer imenso à PC, alguém mais experiente e que já passou por muitos dos obstáculos, para nós novos. Penso que esta troca de conhecimento, me iria enriquecer imenso, que seriam feedbacks preciosos, que iria observar vários erros e causas que eu ainda não tinha a capacidade de observar.

Por fim, esperava ganhar experiência e ter liberdade de experimentar diferentes formas de agir, tantas quanto possível. Tinha como objetivo chegar um passo mais perto

do “eu professor”, que quero ser, de conseguir envolver o aluno na prática e corrigir corretamente as suas falhas.

Enquadramento Institucional

2. Enquadramento Institucional

2.1. Escola Enquanto Instituição

A escola, como instituição é vista como um dos espaços principais para socialização e para promoção do crescimento individual. Uma das primeiras fontes de valores, do rumo que o ser humano quer seguir e transmitir. Assim, torna-se uma segunda casa, um local privilegiado para pensar, agir e mudar, um espaço de ensino, aprendizagem e trabalho.

Por outro lado, hoje a escola encontra-se rodeada de mudanças sociais e valorativas, precisando de se redimensionar. Antigamente, o ensino de vários alunos por parte do professor, como se fossem um só, permitiu uma escolarização em grande escala. Simultaneamente, originou uma indiferença perante as necessidades específicas e diferentes de cada aluno.

Perante a crescente diversidade social, os currículos educacionais que vêm os alunos como uma unidade idêntica em todos os casos, encontram-se desatualizados perante a realidade atual. A escola, tem como objetivo promover a intervenção pedagógica de forma distinta e adaptada para cada aluno, querendo formar cidadãos reflexivos, críticos e capazes de mudança, aptos a integrar na sociedade local. Segundo Cunha (2008) a escola deve ser capaz de inovar e mudar em termos curriculares, de intervenção e atitudinal do seu projeto educativo, caso contrário, corre o risco de não formar cidadãos dotados das capacidades necessárias, para integrar na sociedade atual.

Como tal, defendo a conceção de a escola ser possuidora de cultura própria, combinando a sua cultura própria no contexto local. Portanto, não podemos ver a escola como algo estanque e imutável. O local onde os meus professores e pais foram ensinados, não é o mesmo em que eu aprendi, que por sua vez é diferente de o local onde leciono. A escola “evoluiu”, captou novos pontos de vista, problemas e necessidades, assim estando mais bem preparada para responder a novos desafios, em todos os contextos.

Estamos, então, perante um local de extrema complexidade e merecedor do seu devido reconhecimento. Uma instituição constituída numa realidade cultural e espacial,

onde o conhecimento é construído e contextualizado socialmente, revelando-se um espaço privilegiado educacionalmente.

2.2. Papel da Educação Física na Escola e Sociedade

Dentro da EF, os alunos participam num conjunto de diversas experiências corporais. Consoante são ajudados por colegas e professores, estes descobrem a necessidade e importância da comunicação entre os participantes, assim formando várias relações entre os mesmos. Então a EF, utilizadora do movimento como ferramenta pedagógica, onde as aquisições mentais e sociais são através do meio, provocando uma experiência lúdica natural, esta encontra-se num ambiente propício para a aquisição de aprendizagens.

Falkenbach (2002), entende o desporto como um meio prático e eficiente de contribuir para a educação de crianças e jovens. Afirmando-se pelo facto de a via corporal funcionar como meio de registo de vivências e aprendizagens. Através do acumular dessas vivências, os jovens e crianças definem a sua ideia de como uma pessoa deve ser. Contudo, para tal ser possível o foco não pode estar na eficácia de habilidades e resultados concretos, mas sim na promoção de um ambiente que privilegie aspetos de socialização, afetivos e humanizadores.

2.3. A Escola Secundaria Rodrigues de Freitas



Figura 1 Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Enquadramento Institucional

Surge em 2008, o Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas, que consiste num conjunto de seis instituições de ensino, abrangendo o Jardim de Infância, ensino Básico e Secundário. Atualmente, a sede do agrupamento encontra-se na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas, criada em 1906, sob a designação de Liceu Nacional Central da 2ª Zona Escolar do Porto.

O agrupamento em que a escola se insere, tem como missão lutar contra a discriminação de acesso ao ensino, utilizando o lema “Educação para todos”. Demonstrando a sua convicção na sua missão, o agrupamento é conhecido por ser referência para alunos portadores de deficiência visual, solicitando o apoio do grupo de recrutamento 930, garantindo docentes e técnicos especializados de ensino especial suficientes para todos os alunos. Indo de encontro com o seu lema, procurando promover a igualdade de oportunidade de sucesso.

Por fim, como forma de lidar com a crescente heterogeneidade de alunos a nível cultural, etário e socio económico, o agrupamento encontra-se incluído no programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP). O programa está implementado em 136 agrupamentos, localizados em territórios económica e socialmente desfavorecidos, com níveis elevados de abandono escolar, pobreza, indisciplina, exclusão social e violência. Sendo o seu objetivo, lutar contra o abandono escolar e indisciplina, favorecendo o sucesso educativo para todos. O agrupamento procura também, oferecer uma variedade de ofertas formativas, clubes, projetos como parcerias e protocolos com várias entidades, e recursos educativos. Inclusive no ano letivo 2021/2022, tem planeado o início do novo curso profissional de técnico de receção.

A escola Rodrigues de Freitas, sofreu um conjunto de renovações, com o objetivo de cumprir com as exigências do modelo educativo em vigor, e de forma a acolher o Conservatório de Música do Porto. Desta forma, as duas instituições dividem um corpo central, partilhando espaços como ginásios, laboratórios e zonas sociais. Esta partilha de espaços, também faz com que surjam situações inesperadas, pois os horários de funcionamento são ligeiramente diferentes.

Relativamente às infraestruturas, a escola tem 3 espaços fechados designados para a prática desportiva, o Ginásio Central, Ginásio Pequeno e Pavilhão Desportivo, o último sendo normalmente dividido por dois professores, e um espaço exterior. Isto, permite cinco

turmas realizarem EF em simultâneo, contudo como um espaço se encontra sujeito das condições climatéricas, a escola tenta planejar os horários de forma a só estarem quatro turmas em simultâneo. Como nem sempre é possível, acabam por surgir situações onde temos de realizar alterações ao planeado, assim tendo que ter sempre um plano B.

“Começando pela turma residente, a primeira aula tinha planeado a realização de uma avaliação de resistência, devido a condições metrológicas não foi possível, como tal estendi o segundo exercício, onde pretendia realizar um jogo de voleibol sentado. Penso que correu bem e os alunos aparentaram gostar, como já tinha sido advertido para ter em atenção o tempo, já tinha lago planeado para fazer caso não fosse possível.”

- DB 15 (26/2/2021)

“Depois avancei para jogo, aproveitando que tinha o campo inteiro, infelizmente tive de para o jogo e realizar em campo reduzido, pois outro professor ia iniciar aula por parte do conservatório.”

- DB 31 (16/5/2021)

2.4. Os Colegas de Trabalho

Aqui, refiro-me aos meus colegas de NE de estágios, os quais tinha a sorte de conhecer antes e sem os quais perderia uma grande fonte de inspiração e motivação. Não posso simplesmente ignorar o papel que tiveram, tanto na construção do meu “eu professor” e na conceção das minhas aulas. Tiveram um papel de apoio constante, superei imensos desafios e aprendi a melhorar falhas na minha forma de instruir.

O trabalho torna-se mais simples quando não estamos sozinhos e quando temos o apoio dos colegas, ou seja, quando estamos inseridos numa comunidade, onde as preocupações e interesses são partilhados (Ferreira 2013). Passando por este momento, confirmo a importância desta comunidade trabalhar em conjunto, como experienciei ao longo do ano. A troca de pontos de vista, conhecimentos e talentos, permitiu uma melhoria no ensino de todos.

Por outro lado, com o acrescentar da observação de aulas, conseguimos aumentar o nosso crescimento como pedagogos. Através das observações, podemos corrigir erros

e prevenir futuros erros, melhorar desde os grandes aspetos da aula, como os exercícios, aos mais pequenos, como as diferenças de tom e postura, aspetos que apenas um olho exterior consegue observar e que não seriam contemplados numa simples reflexão. Vários autores desenvolveram artigos concluindo que os professores EE, viram o observar e ser observados como uma vantagem (Gomes et al., 2014).

Contudo, como existe a troca de preocupações e interesses no NE, é de esperar que existam desentendimentos e diferentes opiniões profissionais. Assim, devemos esperar algumas discussões e momentos frustrantes. Algo que também vivi com os meus colegas de NE.

No entanto, considero que grande parte do meu desenvolvimento se deve aos meus colegas, às discussões, desentendimentos, apoio, elogios e tudo o que fizeram por mim ao longo do ano. Sem eles esta experiência não tinha sido igual.

“Das expetativas enunciadas pelos EE, a relação com o grupo de estágio surgiu como a mais relevante. Os discursos revelaram uma preocupação imediata com aspetos relacionados com a dinâmica de trabalho coletivo, necessária no processo de aprendizagem formativa, no qual a atitude colaborativa é imprescindível ao desenvolvimento das tarefas de estágio” (Costa et al. p. 66, 2013).

2.4.1. A Falta de Comunicação com os Outros Professores

Este ano, devido à situação atual (pandemia COVID-19) fomos privados de imenso conhecimento. Este, não se trata de conhecimento passado de forma direta, mas sim, daquela partilha de ideias e estratégias, que muitas vezes decorre ‘no café’.

Desenvolvendo, este ano não havia bar escolar, os intervalos tinham apenas 5 e 10 minutos, as reuniões do grupo de EF não serem presenciais, com a passagem temporária ao ensino não presencial e não esquecendo que as aulas de EF, decorrem num espaço afastado das salas de aula. O compósito destes fatores, fez com que este ano houvesse muito pouco contacto com outros professores, a exceção da PC e da professora responsável no desporto escolar.

Este contacto é fundamental, trocando ideias, estratégias e vivências com outros professores, permite o surgimento de todo um conhecimento novo. Estes professores já

dão aulas há imenso tempo, não conseguindo passar todo o seu conhecimento em poucos encontros, contudo, muitas vezes numa simples conversa conseguem oferecer uma outra visão, permitindo descobrir um erro e solução.

Apercebi-me do que estava a perder rapidamente, havia professores que davam modalidades alternativas, que eu não conseguia dar, podendo aprender imenso com eles. A professora responsável no desporto escolar, ensinou-me imenso ao longo do ano. Contudo, a maior prova é a PC, que com o passar do tempo foi quem mais me ensinou ao longo deste ano.

2.5. A Professora Cooperante

Gomes et al. (2014), fala do PC como o mediador mais ressaltado, de um processo personalizado e controlado, favorecendo a aprendizagem dos estudantes. Penso ser uma descrição correta do seu papel, onde no início estamos completamente dependentes do PC. Quem sabe o material que podemos utilizar, sabe exercícios para trabalhar o que queremos, vê o porquê de algo não correr bem e consegue nos corrigir numa maioria absoluta das vezes? Esta foi uma pequena parte do apoio que nos deu ao longo do ano.

Meditando perante a minha PC, não consigo parar a comparação com o Gordon Ramsay. Ambos indivíduos que sabem bem o que trabalham, que dizem o que precisamos de ouvir e não o que queremos, podem ser severos, mas procuram o nosso melhor e no fim do dia ficam mais felizes que nós com as nossas conquistas. Claro que esta comparação tem os dois lados, onde, por um lado temos a felicidade de aprender com alguém assim, ter os conselhos, o apoio emocional e profissional, por outro lado, temos de ouvir o que fizemos mal, temos discussões sobre o melhor exercício ou como dar a aula. Foi o juntar deste reforço positivo e críticas construtivas que me permitiu aprender tão rapidamente.

Com isto, desenvolvemos uma autonomia, permitindo tomar mais responsabilidade e desafios simultaneamente. Conforme o tempo passa, a PC entrega mais autonomia e conseqüentemente mais confiança. Ganhamos motivação, conseguimos fazer a aula por nos próprios, a aula foi elogiada, temos menos intervenção nos PLA e nas aulas. O alcance destas conquistas, gera um incremento na motivação e confiança em lecionar do EE.

Em conjunto, realizávamos duas reuniões semanais com a PC. No entanto, apesar de não estarem no papel, as reuniões são constantes, seja por um feedback rápido a uma aula ou por necessidade de discutir um tema importante, como ocorreu quando houve a interrupção do ensino presencial. Isto, é parte do acompanhamento realizado pelo PC, do seu papel indispensável em auxiliar na superação de desafios, na aquisição de capacidades, no aprimoramento da ação pedagógica e na descoberta do nosso “eu professor” (Frontoura 2005).

Por fim, apesar de comparar a PC com o Gordon Ramsay, não digo que era um monólogo de ideias. Contrariamente, a PC mostrou-se recetiva às nossas ideias, incentivando a tomada de decisões e partilha de ideias, opiniões e conhecimentos. Pode ter havido momentos com um ambiente mais pesado, quando ouvíamos os nossos erros. Graças a isso, foi possível uma maior troca de conhecimento, aspeto fundamental do EP como refere Batista e Queirós (2000).

2.6. A Professora Orientadora

Como minha PO, tive o prazer de ter uma professora da FADEUP e autora publicada. Mais importante, tive o prazer de ter alguém que admirava no que toca a ética da profissão, alguém que destaco, nos ensinamentos que me transmitiu ao longo da cadeira de Profissionalidade Pedagógica e do mestrado. Sobressaindo a ética, complexidade e dedicação necessária da profissão docente. Com esta professora questionei muito do que era mais importante para as minhas aulas e quem inicialmente me incentivou na procura do meu “eu professor”.

Desde início, contava com a participação desta PO, a partir do momento que soube qual seria a EC do meu EP. Contava com uma PO exigente, responsável, competente e alguém que me acompanhasse pelos obstáculos que iria encontrar no EP (Rodrigues 2011). Sabia que, tinha alguém que se preocupava tanto com os meus resultados como eu próprio.

Principalmente na situação por que passamos (pandemia COVID-19), sabia que haveria dificuldades inesperadas, como a possibilidade de interromper o ensino presencial. Possibilidade que se tornou realidade durante o segundo período letivo. Como tal, previa que o trabalho da minha PO, seria mais complexo que em anos anteriores. Isso

não impediu que nos seguisse e ajudasse sempre que possível. As reuniões presenciais passaram a online, o feedback era dado de diferentes formas, consoante a situação e as reuniões e visitas presenciais mantiveram-se, com menos frequência e mais controladas.

Contudo, nas reuniões e feedbacks recebidos, era possível ver rapidamente a diferença de experiência. Rapidamente tocava em todos os temas importantes, dava feedback quanto ao trabalho realizado, o que pensava das aulas e como melhorar, bem como referir palavras de apoio e motivação. Nunca se esqueceu da situação diferente em que nos encontrávamos, de incentivar o trabalho, a procura de conhecimento, a melhoria e a reflexão perante o que passou.

Ponderando, vejo ter tido um acompanhamento rico. Vejo, que a PO queria o sucesso, estimulando a continuar o trabalho no produto final e a gerar autonomia crítica e reflexiva dentro do EE. Simultaneamente, vejo como por vezes os feedbacks foram mal interpretados, pois, por vezes tendo a situação em que nos encontramos, encontramos dificuldades em ver o lado do professor orientador.

Por outro lado, nunca me vou esquecer de como ficava nervoso sempre que o PO vinha observar uma aula. Apesar de saber que era para o meu crescimento, criava uma sensação de avaliação dentro de mim. Esta sensação, diminui com o tempo, mas a presença de alguém que admiramos profissionalmente deixa um certo nervosismo.

O culminar destas vivências, resume-se num compósito de aprendizagens. Agora, percebo que a comunicação com a PO, agregou-se aos feedbacks da PC e contribuíram para o meu crescimento como docente, de forma construtiva, estimulando a aprendizagem contínua e a procura de conhecimento.

2.7. Os Alunos

2.7.1. ‘Os Graúdos’

A primeira vez que tive contacto com a turma do 12º ano, foi na segunda semana de setembro de 2020. A turma consistia de 15 alunos, sendo que inicialmente apenas 14 realizavam aula. Uma aluna foi transferida após uma semana de aulas e um aluno não

compareceu nas aulas e mais tarde optou por terminar a disciplina por exame. Assim ficaram 13 alunos, dos quais 12 participam em atividade física.

A turma originalmente consistia em 5 rapazes (33.3%) e 10 raparigas (66.7%), mas rapidamente passou a ter 4 rapazes (30.7%) e 9 (69.3%) raparigas, num total de 13 alunos. Contudo, não podendo esquecer que um aluno não pode realizar atividade física, devido a condições específicas de saúde. Assim, apenas 12 alunos participaram nas atividades práticas da disciplina.

Logo de início, o facto de a turma ser pequena fez com que questões surgissem como “se faltar um não ficam poucos?”, um problema que nunca imaginei ter. Ao longo do meu percurso, sempre ouvi professores a manifestarem o problema de turmas grandes, percebendo a complexidade organizacional e de recursos. Contudo, ter poucos alunos mostrou-se desafiante a sua maneira, tendo que me adaptar a diferentes situações.

“Para meu choque, acabei por ter quatro alunos a faltar, o que parece pouco, mas a minha turma é constituída apenas por 12 alunos. Por sorte, optei, por realizar a introdução da forma de jogo formal na aula seguinte, caso contrário, teria de alterar o meu PLA na hora. Isto é uma das complicações mais presentes na minha turma, como é uma turma muito pequena, acabo por não ter alunos suficientes para algumas aulas, o que resulta em algumas alterações de última hora no momento da prática.”

- DB 11 (24/11/200)

Na primeira aula, entreguei uma ficha biográfica, como uma forma de obter mais informações sobre a turma. A ficha tinha questões como idade, género, peso, altura e nota do ano anterior. De seguida, questões quanto ao historial desportivo, se praticavam desporto escolar ou num clube desportivo, que modalidade, quantos treinos por semana e se já tinham praticado outra modalidade no passado. Para terminar, colocamos questões acerca da alimentação e EF, perguntando acerca dos hábitos alimentares e se existe alguma matéria que estejam menos confortáveis.

“Durante esta semana tive o primeiro contacto com a turma, como é óbvio estava nervoso, mas pelo que soube não foi tão grave quanto na minha cabeça. Os meus colegas disseram que se notava um pouco na voz, mas parece que da primeira aula para a segunda melhorou, acho que isso também vem de na segunda aula já ter exercícios

planeados e por a aula já ter um objetivo, enquanto a primeira era apenas a apresentação inicial.”

-DB 3 (28/9/2020)

Foi possível, verificar que alguns alunos praticavam desporto para além de EF, com alunos que praticam voleibol (2), futebol (1), hóquei de patins (1), frequentando ginásios (2) e desporto escolar voleibol (1). Ou seja, cerca de metade da turma (7 alunos %), praticava atividade física regularmente, havendo ainda dois alunos que praticavam atividade física anteriormente, mas acabaram por abandonar devido à pandemia COVID-19. Simultaneamente, foi possível ver 4 alunos federados, 2 em voleibol, 1 em futebol e outro em hóquei de patins.

Percebi de imediato, as capacidades da turma para a modalidade de voleibol. Causando, o surgimento de dúvidas quanto a minha capacidade, se conseguia tirar o máximo proveito de uma turma com estas habilidades. A PC, acalmou as minhas dúvidas, falando da turma e que estava para ajudar a que conseguisse. Assim, pude concluir que a turma estava confortável dentro da disciplina, reforçado pela ficha biográfica e as palavras da PC.

Por outro lado, foi possível perceber que dois alunos eram ligeiramente mais velhos que o resto da turma, indicando que repetem a disciplina. Revelando também, uma aluna a recuperar de uma operação na coluna, havendo a possibilidade de que voltasse a participar nas atividades práticas.

Quanto aos hábitos alimentares, aqui vi que a maioria da turma comia o pequeno-almoço e considerava a sua alimentação saudável. Contudo, alguns alunos admitem por vezes não comer pequeno-almoço, por adormecer e não querer chegar atrasados. Isto preocupou-me, devido a lecionar aulas as quartas-feiras as 08:30h, podendo algum aluno sentir-se maldisposto em aula.

De modo geral, a turma parecia ser unida, bem-disposta e respeitosa, sendo alunos que gostam bastante de falar e participar nas atividades práticas. Ao longo do decorrer das aulas, a turma demonstrou exatamente isso, havendo poucos momentos de indisciplina, resumindo-se principalmente a conversas paralelas. Contudo, era uma turma

trabalhadora, apesar de um pouco fechados e não expressarem grandes afetos, sempre trabalharam pelo melhor resultado possível, nas tarefas propostas.

Nas primeiras aulas, realizei também os testes de condição física, da bateria de testes FITescolas. Antes de realizar os testes tinha algumas suspeitas quanto ao resultado que iria obter, pois acreditava que com o confinamento do ano anterior, os níveis de capacidade aeróbia seriam baixos e que haveria algumas dificuldades quanto à flexibilidade, fruto de passar tantos meses sem atividade física. As minhas suspeitas foram confirmadas, pois o teste “Vai Vem” e o teste de flexibilidade de membros inferiores, foram aqueles com mais resultados negativos. Aspetos aos quais teria de estar atento durante o ano e informações práticas de se ter logo de início.

“Quanto ao decorrer da segunda aula, ao contrário do planeado tive tempo a mais, uma vez que a minha turma tem apenas 16 alunos, então a professora Cooperante recomendou que se realizem mais testes FITescolas. Assim acrescentei os testes de abdominais, flexões e flexibilidade de ombros ao PLA, foi algo inesperado na aula, mas acho que de uma forma geral consegui lidar bem com a situação, devido também a ter ajuda dos meus colegas de estágio e da professora Cooperante a organizar os testes.”

- DB 3 (28/9/2020)

Com o decorrer das aulas, esta turma cativou-me imenso, pela forma como evoluíram e trabalharam ao longo do ano. Houve bons e maus momentos, complementando-se num compósito de experiências fantásticas e enriquecedoras. Senti que ao longo do ano a turma se ia abrindo mais, criando um clima positivo, mesmo quando fomos para casa. Estou bastante feliz do trabalho com esta turma e de tudo o que aprendi com eles.

“Na aula de quinta-feira, comecei a aula com umas questões acerca do primeiro episódio da série “Desportos do Mundo”, que solicitei que vissem na semana anterior, para esta aula. Fiquei muito feliz com o nível de participação dos alunos, mostraram vontade em responder as perguntas e que realmente viram o episódio com atenção. De seguida, avançamos para um debate com o tema “Se a modalidade Calcio Storico devia ser globalizada e praticada mundialmente”, aqui dividi os alunos aleatoriamente em 2 equipas iguais, onde uma equipa seria a favor do tema e uma contra. Novamente os

alunos mostraram-se empenhados, sendo que fiquei surpreendido com os alunos que eram a favor da prática da modalidade, que lhes calhou falar contra, onde montaram ótimos argumentos. Contudo, a atividade não foi desprovida de aspetos a melhorar, penso que falhei na gestão de tempo de quando um grupo responde e outro não, penso que fiquei um pouco chocado com a fluidez do debate e acabei por “abrir mão” das regras. Outro aspeto que me preocupa, é a participação elevada de alguns alunos podem ter impedido que outros alunos participem.”

- DB 20 (28/2/2020)

No final do ano, decidi entregar um cartão a cada um, o objetivo era escreverem uma mensagem para mim, acerca do que pensaram sobre o ano letivo. Aqui, os alunos podiam ser completamente honestos, sendo que só pretendia ler depois de atribuir as notas. Quando li o que escreveram, fiquei positivamente ‘chocado’, desejando boa sorte e falando de aspetos desde o início ao fim do ano, havia conselhos e opiniões, mas no final de ler todos, as palavras deixaram uma sensação de felicidade e saudade. Muito obrigado, à turma que tive e pelo esforço que colocaram comigo.

2.7.2. Os ‘Miúdos’

A turma partilhada do 5º ano, originalmente consistia em 16 alunos, dos quais 14 (87.5%) rapazes e 2 (12.5%) raparigas. No final do primeiro período, a turma era constituída por 14 alunos, dos quais 12 (85.7%) rapazes e 2 (14.3%) raparigas, num total de 14 alunos. Isto, devido a um aluno ter sido transferido e um aluno não frequentar presencialmente as aulas, devido à situação atual.

Dentro das informações iniciais, fomos informados de um aluno de baixa visão, alertando para ter uma atenção especial e favorecer a utilização de matérias com cores fortes. A turma, recebia também 2 alunos com necessidades educativas especiais, contudo, apenas frequentavam as aulas de 50 minutos e 1 dos alunos não comparecia muitas vezes.

Ao longo do ano, eu iria lecionar em conjunto com um colega de NE, os pares iriam alternar consoante a UD e as decisões relativas à turma, eram tomadas em conjunto.

Acabei por lecionar Jogos Pré-Desportivos, Atletismo Resistência (1º período) e Salto em Altura (3º período), Patinagem e Voleibol.

Na primeira aula, em conjunto entregamos uma ficha biográfica, como uma forma de obter mais informações sobre a turma. A ficha tinha questões como nome, idade, género, quanto tempo demoravam a chegar a EC e se usavam transporte para vir para a EC. De seguida, questões quanto ao historial desportivo, se praticavam desporto num clube desportivo, que modalidade e qual a sua modalidade favorita. Para terminar, colocamos questões acerca da alimentação e EF, perguntando acerca dos hábitos alimentares e o que mais e menos gostavam de EF.

Através da ficha biográfica foi possível obter algumas informações, poucos alunos utilizavam transportes, com a grande maioria a vir com os pais. A turma, mostrava uma heterogeneidade de gostos, o Futebol mostrando-se a mais popular. Os alunos mostravam gostar de EF e ter uma alimentação saudável.

Tratando-se de alunos tão novos, a disciplina era uma das maiores preocupações, seguida rapidamente da inexperiência dos alunos, tendo que ensinar a “base da base”. É então, que sou surpreendido por apenas 4 alunos terem praticado alguma modalidade, sendo que apenas 2 praticavam no momento. A PC, explicou que é normal no 5º ano muitos alunos não terem alguma experiência desportiva, o que me surpreendeu, vindo de uma zona onde desde novos quase todos praticamos alguma modalidade.

“Um choque que senti foi a condição física dos alunos de 5º ano, estão muito abaixo do que esperava sendo que muitos não conseguem correr 5 minutos seguidos, falta-lhe noção de distância e tempo. Depois tem as questões psicossociais que têm de ser fortemente trabalhadas com eles, nomeadamente o respeito pelos outros, a disciplina e o sentimento de grupo.”

- DB 4 (5/10/2020)

Ao longo do ano, a indisciplina mostrou-se um grande desafio, tendo constantemente que criar estratégias para cativar e organizar os alunos, de forma a evitar comportamentos indesejados. Uma estratégia, foi separar os alunos por estações, dividindo em grupos mais pequenos e aproveitando o facto de sermos vários professores, para controlar os alunos.

“Na busca por soluções, ocorreu-me montar um sistema de recompensa. Assim motivando toda a turma, enquanto simultaneamente, fazendo o aluno aperceber-se, dos restantes membros da turma beneficiarem, de ter um comportamento correto.”

- DB 10 (29/11/2020)

“Dentro da turma partilhada, continuamos com bastantes dificuldades dentro da patinagem. Temos falhas na organização, o que acompanhado dos diferentes níveis de aprendizagem, torna muito complexo a dinâmica da aula. Discutindo com o meu colega, optamos por tomar uma nova estratégia, em separar a turma em vários grupos mais pequenos, tentando controlar melhor os alunos. Penso que a maior dificuldade, vai ser alguns alunos que ainda não se conseguem equilibrar em pé, mas se conseguirmos colocar todos equilibrados, a divisão por grupos pode permitir um melhor controlo dos alunos e movimentação entre os diferentes níveis, afetando pouco a organização geral.”

- DB 13 (7/12/2020)

A inexperiência dos alunos, apesar de desafiante faz parte do percurso, tornando-se ainda mais gratificante ver os alunos a superar desafios. Ao longo do ano, ficava sempre feliz e motivado quando víamos os alunos a melhorar.

“Quero também falar de um aluno que me surpreendeu bastante tendo em conta as capacidades, pois temos um aluno de baixa visão que tem dificuldade a receber a bola, mas na aula de sexta-feira surpreendeu imenso, não só melhorou imenso a receção à bola, como estava a realizar finta sem bola e passe muito melhor que muitos alunos. Esta situação deixou-me muito feliz, pois fez-me sentir que as nossas aulas estão a ter algum efeito no aluno e espero que assim continue.”

- DB 7 (25/10/2020)

Ter esta turma, foi um privilégio preparando-me melhor para o futuro. Possuindo, uma ideia das dificuldades de uma turma tão nova, vou conseguir evitar erros e lecionar melhores aulas. Terminando, houve bastantes dificuldades e desafios pelo caminho, mas foram estes que me fizeram crescer, foi uma experiência gratificante e obrigado aos meus miúdos.

Realização da Prática Profissional

3. Realização da Prática Profissional

3.1. O Planeamento

Atualmente, o professor de EF, encontra-se algo desvalorizado, apesar da sua importância na formação de jovens e crianças.

O seu objetivo principal é educar e participar na formação de alunos, tanto a nível motor, como cognitivo e afetivo. O aspeto mais importante não fica na passagem da teoria à prática, mas sim no desenvolvimento moral, social e intelectual do aluno.

Ser professor de EF, não é ser atleta e ter praticado múltiplas modalidades. Apesar de relevante não é mais importante que ser detentor do conhecimento, das habilidades motoras específicas a cada modalidade lecionada, permitindo o seu ensinamento. O seu papel é aproximado ao de um treinador, no aspeto em que ambos selecionam e organizam os conteúdos, metodologia e a avaliação (Metzler, 2000).

Contudo, para além do que foi mencionado, o ato de ensinar é fundamental para a aprendizagem, pois na base da EF encontram-se os comportamentos socioculturais e psicológicos. Os docentes de EF devem não só planejar e orientar a prática, como devem refletir e acompanhar a mesma, assim estimulando uma evolução significativa.

Outro ponto de interesse, é a inclusão de alunos possuidores de necessidades especiais, nas práticas da EF. No entanto, penso que nem todos os profissionais se encontram capacitados do conhecimento para integrar estes alunos e apesar de apoiar a medida de incluir estes alunos, penso que o caso deve ser visto de forma individual. Um aluno que seja hipersensível a sons altos e barulho, teria sérias dificuldades em práticas, que envolvam bolas a bater no chão constantemente. Penso que atualmente é preciso que os professores percebam o seu papel perante estes alunos, como tal seria necessário disponibilizar formações específicas de inclusão, assim garantindo que conseguem corresponder as necessidades destes alunos.

Concluo então, que o professor de EF, tem um papel de ensinar e desenvolver nos alunos, princípios sociais e morais, de forma a incluir a sociedade que os rodeia num sentimento de comunidade. Simultaneamente, é da sua responsabilidade, o desenvolvimento de capacidades físicas e de um estilo de vida saudável, a fim de melhorar

a qualidade de vida. No entanto, não é o único ator e não se lhe pode pedir que faça em algumas horas, o trabalho de dias de aprendizagem e esforço.

3.1.1. O Planeamento Anual

Todo o planeamento inicia pelo PA. Porém, antes de iniciarmos o planeamento anual, existe uma serie de documentos dos quais devemos estudar, antes de iniciar o planeamento. Assim, comecei por tentar perceber da melhor forma os vários documentos, analisando e passando-os para a realidade e contexto onde me encontro inserido.

Um documento importante é os Programas Nacionais, este como vários autores mencionam, deve ser a base de conceção. No entanto, tal como nos foi ensinado ao longo do primeiro ano de estudos do mestrado, este apresenta várias lacunas no que toca as necessidades dos alunos, devendo ser visto com um olhar crítico e como um documento orientador, não como uma lista de afazeres.

Não se trata então, de um documento único a ser seguido, mas sim de algo que devemos complementar com documentos adicionais. Como evidenciado neste ano, onde para além dos Programas Nacionais, temos também as diretrizes da Direção Geral de Saúde, no que respeita a situação atual no mundo (pandemia COVID-19), outro documento que estará na base da nossa planificação ao lado dos Programas Nacionais. Aqui, faço minhas as palavras de Lopes et al. (2015) onde descreve a carreira de professor ou professor EE, como tudo menos previsível.

Por fim, estando em EP, temos de ter em conta as normas orientadoras de estágio profissional, onde reforçam a importância do planeamento, passar por três fases: o planeamento anual, a UD e o PLA. Assim passando de uma forma mais geral de planeamento, para a especificidade de cada aula individualmente. Bento (2003) confirma a importância de iniciar o processo de planificação do ensino pelo PA, descrevendo como uma perceção aprofundada dos objetivos de desenvolvimento de personalidade, reflexões e noções quanto à organização do ensino.

Dentro da planificação anual e da UD, aqui o primeiro ano de mestrado mostra-se relevante, onde estudamos como programar os conteúdos a lecionar, bem como a sua

ordem adequada. Simultaneamente, foi necessário ajustar o programa nacional de forma a permitir cumprir com as diretrizes da direção geral de saúde.

Assim, é natural que a atenção das primeiras reuniões de NE, tenha sido principalmente focada na planificação do planeamento anual e documentos base para os PLA e UD. Estes documentos iriam funcionar para ambas turmas partilhada e residente.

Iniciamos então, a seleção das modalidades a abordar para o 12º ano (turma residente). Tratando-se, deste ano de escolaridade, os alunos devem escolher em turma duas modalidades coletivas. Aqui, devido a situação em que nos encontramos atualmente (pandemia COVID-19), os alunos não puderam lecionar Basquetebol no ano anterior, pelo que este ano tem de ser lecionada. Avançando, as modalidades selecionadas foram: o Voleibol, Basquetebol e Andebol (Jogos Desportivos Coletivos), a Ginástica de Aparelhos (Ginástica), a Resistência, Barreiras e Velocidade (Atletismo) e a Orientação (Modalidade Alternativa). Cumprindo com ambos o Programa Nacional e as diretrizes da DGS.

Normalmente, a escolha das modalidades é interligada com o planeamento de eventos, para além das limitações de espaços e materiais. Infelizmente, este ano não haveria tais eventos como o Corta-Mato e torneios de diversas modalidades. Quando realizávamos a seleção das modalidades, não havia certezas de se haveria ou não eventos, pelo que os mantivemos em mente na escolha das modalidades, à exceção das modalidades coletivas, onde eram os alunos a escolher na primeira aula. Relativamente a Ginástica, aqui optamos por apenas lecionar a ginástica de aparelhos, diminuindo os contactos e o risco de transmissão, cumprindo com as diretrizes da DGS. O atletismo é de importância transversal a todos os anos, incluindo a possibilidade de participar em eventos como referi. Por fim, a Orientação foi selecionada como modalidade alternativa, introduzindo uma modalidade nova aos alunos e usufruindo mais de espaços exteriores, permitindo evitar contactos e manter os níveis de motivação dos alunos, num ano propício a desmotivar os alunos para a prática desportiva.

Surge então um documento intitulado de *roulement*. Este, trata-se de um documento que indica em que espaço irei lecionar a aula, este documento é bastante importante pois nem todas as modalidades podem ser lecionadas em todos os espaços e a opção de dar aula no exterior, encontra-se sempre condicionada pela meteorologia.

Assim, com todos os dados reunidos e a escolha de modalidades realizada, começamos a construção do PA. Infelizmente, mais tarde devido a uma interrupção do ensino presencial, o segundo período foi bastante condicionado. Com isto, foi necessário ajustar o terceiro período, pelo que o Andebol e as Barreiras tiveram de ser retiradas do PA. O número de aulas presenciais não permitia lecionar tudo, havendo a modalidade de basquetebol que necessitava de ser abordada.

“Como ponto inicial, penso que devo falar do encerramento temporário das escolas. Tal como mencionado em diários de bordo anteriores, o mundo encontra-se sob uma pandemia (COVID-19) e a situação em Portugal tem piorado imenso, nestas semanas após a época natalícia. Neste momento pode-se dizer algo como em cada 20 portugueses 1 testou positivo. Para já o planeamento é de encerrar 2 semanas, sendo que se a situação não melhorar pode ir até 9 de março, ou seja removendo por completo o segundo período do ano letivo. Isto é bastante desmotivador e frustrante, ter de parar o trabalho a meio, não lecionar tudo o planeado, a incerteza de se vamos lecionar este período ou não e toda a experiência perdida, por aulas não lecionadas, erros não cometidos e atividades que não vou ter a liberdade de experimentar.

Sempre estivemos conscientes da possibilidade de as escolas fecharem, mas a forma como a situação foi tratada, deixa algo a desejar. Onde na quinta-feira, eu lecionei aula e no fim tive de conversar com os meus alunos, acerca da possibilidade de fechar ou não as escolas, sendo que seria confirmado mais tarde no dia. Foi então, quando obtivemos confirmação passando para ativo de imediato, ou seja, que no dia a seguir (sexta-feira) as escolas já estariam encerradas. Isto é complicado para nós, para as escolas em termos de direção e para os pais que da noite para o dia tiveram de arranjar como fazer com os filhos. Eu pessoalmente, considero-me sortudo pois tive hipótese de dar a última aula da semana, à minha turma residente e despedir-me, sendo que infelizmente não pude fazer o mesmo com a turma partilhada.”

- DB 18 (15/2/2021)

3.1.2. O Planeamento da Unidade Didática

Segundo Bento (2003, p. 76), na UD “decorre a maior parte da atividade de planeamento e de docência do professor”, o autor também refere ser a principal atenção

do seu trabalho. Assim, mostra-se como uma parte fundamental do planeamento do processo de ensino-aprendizagem, tendo implicações diretas na aprendizagem dos alunos.

Dentro das UD, optei por utilizar o modelo de Vickers (1990), considerando este mais prático e versátil perante a realidade de dar aulas. Aqui, separei pelas categorias de Habilidades Motoras, Conceitos Psicossociais, Cultura Desportiva e Conceitos Fisiológicos. Tentando cumprir com a visão de Bento (2003), vendo a UD como algo mais que a distribuição de matérias e entregando um nível de importância igual ao desenvolvimento da personalidade, cultura e das atitudes dos alunos.

O planeamento das UD mostra-se desafiante, por vários motivos como, os alunos terem níveis de aprendizagem diferentes, conteúdos que precisavam de mais tempo que o especulado inicialmente, falhas na sequência de conteúdos, entre outros. Como tal temos de estar preparados a ter de alterar a UD face a diferentes situações que possam surgir. Algo que vivenciei a meio de segundo período, com a interrupção do ensino presencial e o início do ensino não presencial.

“Primeiramente, devo falar das características únicas deste período letivo. Começamos o período a pensar que seria presencial, tendo tudo planeado para tal, quando passado umas semanas, recebemos da noite para o dia, a notícia que passaríamos a ensino à distância, devido à pandemia. Isto obrigou a que nos preparássemos para dar aulas de uma forma completamente diferente do que esperávamos, passando a abordar os diferentes conteúdos de forma teórica e tendo de ajustar toda a avaliação.”

- Reflexão Fim de 2º Período

Com o passar do tempo, a planificação tornou-se algo mais fluido. Tendo posto em prática outras UD e conhecendo melhor os alunos, nomeadamente as suas dificuldades e necessidades. Assim, comecei a sentir uma maior autonomia e competência na sua elaboração.

Refletindo, as UD mostram-se mais complexas que o planeamento anual. O documento deve possuir uma certa flexibilidade, pois podemos não ter as condições corretas para lecionar certas aulas, acabando por ter de ajustar a UD. Por vezes, podemos

também nos enganar na quantidade de aulas necessárias para a aprendizagem de um conteúdo, novamente solicitando alterações na UD.

Realizando várias UD de diferentes modalidades, foi possível aperfeiçoar cada UD. Resultando numa melhoria geral na minha capacidade de planejar, trazendo as UD para a realidade de lecionar, respeitando as necessidades da turma e permitindo uma evolução geral no processo de ensino-aprendizagem.

“Como referi, este período iniciou presencialmente, onde tinha planeado UD de Orientação, Basquetebol e Ginástica de aparelhos. Estava bastante entusiasmado para este período, com UD onde estou mais familiarizado, e com a reação positiva dos alunos à modalidade alternativa (Orientação). Dentro da orientação e da ginástica acho que estive bem, trabalhei imenso na UD, sebenta e nas aulas desta modalidade, penso que foi visível o esforço. No basquetebol, aqui já tinha mais dificuldades, acho que consegui pôr uma boa variedade de exercícios, mas devo melhorar os feedbacks.”

- Reflexão Fim de 2º Período

3.1.3. A Modalidade Alternativa

A EF, é uma disciplina extremamente específica dada a sua variedade de modalidades a lecionar. Esta especificidade, é constantemente ampliada pela introdução de novas modalidades, sendo a função de um professor escolher as que pode e tem capacidades de lecionar, enriquecendo a prática docente. Assim, surgem as modalidades alternativas, modalidades como badmínton, ténis de mesa e a que escolhi pessoalmente para este ano, orientação.

O objetivo de escolher esta modalidade, é de motivar os alunos, tendo em conta a situação atual em que nos encontramos. Tratando-se, de uma modalidade nova para os alunos, através da qual posso promover competição e trabalho de equipa, normalmente resultando num aumento motivacional. Aqui, guiando-me por Mesquita e Graça (2009), que falam da importância de planejar tendo em conta a diversão que os alunos procuram, de forma a canalizar para o vetor instrucional.

A orientação, trata-se de uma modalidade de natureza, podendo ser praticada em qualquer tipo de terreno. O principal objetivo, resume-se em passar por vários pontos de

controlo assinalados num mapa, anotar a sua passagem no cartão de controlo e terminar o percurso o mais rapidamente possível.

Quando planeava lecionar esta modalidade, deparei-me com um obstáculo, nomeadamente a falta de material. A EC onde me encontrava, não tinha balizas bússolas ou picotadores, pelo que tive de adaptar a forma como iria lecionar as aulas. Então, comecei por elaborar cartazes em cores fluorescentes, servindo como um substituto as balizas que precisava, aqui colocaria perguntas as quais os alunos devem responder, imitando a função das balizas. De seguida, procurei um mapa que pudesse adaptar para as aulas a lecionar. Elaborei então, um documento base onde colocaria o mapa/percurso de cada aula e onde anotar respostas dos alunos, as perguntas dos pontos de controlo. Por último, pedi aos alunos que verificassem se tinha bússola no telemóvel, para quando começássemos a falar de azimutes, linhas de segurança e pontos cardeais.

Infelizmente, devido à situação atual de pandemia. A EC, não pode aceitar o meu pedido para lecionar aulas de orientação fora da EC, sendo um risco muito grande na situação em que nos encontramos.

Devido à paragem no ensino presencial, vi-me na necessidade de introduzir conteúdos de forma teórica, durante as aulas síncronas. Assim, elaborei uma apresentação PowerPoint, onde revia os conteúdos iniciados e introduzia questões como o azimute e as linhas de segurança. Mais tarde, com o regresso ao ensino presencial, utilizei um projetor e fiz uma pequena revisão dos conteúdos já introduzidos, antes de iniciar a prática, permitindo uma ligação entre os dois regimes e promovendo a compreensão dos alunos.

“Na aula de quinta-feira, comecei a aula com uma aula de revisão dos conteúdos da modalidade de orientação, onde tinha uma apresentação PowerPoint pré-preparada. A apresentação penso que correu bem, tentei colocar várias perguntas para os alunos comunicarem ao longo da aula e não ser um monólogo monótono e penso que cumpriu o objetivo tendo alguns alunos que realmente tentaram responder as perguntas. Um aspeto negativo na apresentação foi que tentei mostrar dois vídeos, sendo que encravaram muito e nem todos os alunos conseguiram ver os vídeos corretamente, como tal vou tentar evitar colocar vídeos em futuras apresentações ou pedir aos alunos que vejam o vídeo e voltem para a aula depois.”

- DB 19 (20/2/2021)

“Na aula de quinta-feira, planeei uma parte inicial para uma introdução rápida dos conteúdos de orientação, seguida de trabalho de condição física e terminando com um percurso de orientação. “

- DB 28 (25/4/202)

De forma geral, penso que a introdução desta modalidade fez diferença nos níveis motivacionais dos alunos. No início, motivou fortemente os alunos e quando começava a ser algo menos motivante, podíamos alterar o esquema e tornar numa aula completamente diferente. Gostei muito de lecionar esta modalidade e acho que os alunos também gostaram.

3.1.3.1. Uma aula diferente

Como mencionei, quando a aula se tornava menos motivante era possível desconstruir a mesma e criar algo novo. Como tal, face aos níveis motivacionais mais baixos realizei uma aula diferente para os alunos, tendo a competição e trabalho de equipa como principais fontes de inspiração.

A ideia, era criar uma atividade de *teambuilding*, onde cada equipa iria competir uma contra a outra. Elaborei então um mapa, o percurso seria em estrela e teria apenas 8 pontos de controlo, onde cada ponto podia ser reconquistado múltiplas vezes pelas diversas equipas. Em cada ponto de controlo, era colocada uma tarefa para a equipa, como “marcar o máximo de cestos seguidos, da zona de lançamento livre”, quando a equipa conquistava o ponto, informavam o professor e ficavam com o recorde desse ponto. Ou seja, quando uma equipa conquistava um ponto e avançava para outro, outra equipa podia atacar esse ponto, superando o recorde anterior.

O Professor estaria no centro da ação, podendo vigiar todos os alunos e fornecendo o material necessário para as diferentes tarefas. Assim, conseguia ter um controlo ativo das tarefas e alunos, utilizar pouco material e garantir que não havia equipas paradas durante a atividade. Aproveitando para “picar” os alunos, assim promovendo a competição entre equipas.

Esta atividade, obteve um resultado incrivelmente positivo! Inicialmente, os alunos não estavam muito motivados, mas conforme conquistavam pontos e batiam recordes das outras equipas, rapidamente queriam passar a outros desafios. Com isto, os níveis motivacionais subiram imenso e adorei ver a felicidade dos alunos durante a aula. Como presumia que a atividade ia correr bem, aproveitei e comprei fruta para oferecer aos alunos no fim da aula, estando muito feliz com o resultado da aula.



Figura 2 Fotos das Atividades do Percurso de Orientação Dedicado a Teambuilding

3.1.4.O Plano de Aula

Como mencionei anteriormente, uma das primeiras coisas que fizemos foi um documento base para a elaboração dos PLA. Onde, optamos por colocar uma coluna separando a aula em três fases distintas: fase inicial, fundamental e final. Cumprindo assim com o que vários autores, mencionam ser a melhor forma de estruturar a aula (Gomes e Matos, 1992, Piéron, 1992, Rodrigues, 1995, e Bento, 1998).

A fase inicial, é destinada monitorização da ficha de assiduidade, a explicar o objetivo da aula e preparar os grupos musculares e articulações, mais recrutados na parte fundamental. A fase fundamental, reservada para a introdução, exercitação, consolidação

e avaliação de conteúdos, é onde estão mais exercícios de desconstrução da técnica e jogada. A fase final, incluía normalmente um jogo, promovendo a competição e propondo um momento mais lúdico, de seguida, haveria um retorno à calma e terminamos com um diálogo final acerca da aula, para o professor e alunos poderem transmitir feedback acerca da aula.

É importante mencionar que de todas as aulas de 50/100 minutos, seria automaticamente excluído 5/10 minutos do fim da aula, a jeito de possibilitar os alunos de realizarem a sua higienização pessoal.

Continuamos a elaboração deste documento, acrescentando colunas para a descrição de cada exercício, uma coluna para o seu objetivo principal, outra para os seus critérios de êxito e uma para a duração da atividade em si. Dentro da descrição devemos descrever o exercício, bem como explicar a forma correta de o organizar, fazendo a total diferença no resultado da atividade.

O cabeçalho era destinado a informações acerca da aula como: nome dos professores, o espaço em que se realiza a aula e a que horas, a turma e número de alunos participantes, número de aula no PA e UD, conteúdos abordados e respetivas funções didáticas, e os objetivos gerais da aula separados por Habilidades Motoras, Fisiologia do Treino, Cultura Desportiva e Conteúdos Psicossociais.

Na parte final do PLA, optamos por colocar um local para observações, a fim de colocar informações mais específicas de cada aula, tais como as equipas para os jogos, variantes de exercícios para alunos com dificuldades, etc...

Por fim, Graça (2009) fala de o PLA ter de se interpretar como “livro de apoios” e não uma “Bíblia”. Aqui, o autor tenta transmitir que devemos estar prontos para não seguir o PLA na sua totalidade, expressando que o professor deve estar dotado da capacidade de ser flexível e se adaptar, tanto ao desenvolvimento das aulas e à resposta dos alunos, face às diferentes atividades propostas.

Este documento será provavelmente o documento que mais vezes é alterado. Apesar de planejar e tentar ter os vários fatores que entram em ação na aula, o PLA não se encontra sempre correto com a realidade. Isto provém de vários problemas como a

gestão do tempo, falta de alunos, entre outros. Existe sempre uma imprevisibilidade, algo característico da atividade de um docente (Batista e Queirós, 2013).

Graças à ajuda da PC e os seus contínuos feedbacks, foi possível aproximar o PLA da realidade. Contudo, encontro-me sempre a refletir perante o PLA, procurando aspetos a melhorar, como organizações mais dinâmicas para a aula ou exercícios mais adequados para o sucesso e aprendizagens dos alunos. Isto, é devido à procura por dar a melhor experiência e processo de ensino aprendizagem aos alunos. Ser professor passa por constantemente melhorar a aula e chegar a mais alunos.

Considero que com o passar do tempo, a planificação resultou a melhorar, através do acumular de experiência. Se pudesse fazer um pedido, seria continuar a ter alguém presente, apto de ver falhas que eu não consigo ver, tal como a PC fez connosco. Pretendo continuar a melhorar e renovar as minhas aulas, de forma a criar um melhor processo de ensino aprendizagem.

3.2. O Lecionar

Como referi anteriormente, uma das minhas dificuldades era em encontrar um equilíbrio entre ser um professor permissivo e autoritário. Furlani (2000) fala de como um professor autoritário, tem o seu poder e obediência dos alunos através da hierarquia e não por ter o respeito dos alunos ou possuir capacidades de liderança. Isto, pode mais tarde afetar o clima de aula e gerar conflitos.

Por outro lado, um professor que permite tudo, pode por sua vez perder o controlo dos alunos. Isto, também condiciona o processo de ensino-aprendizagem. Os alunos necessitam de usufruir de alguma liberdade e autonomia delimitada pelo professor. Como diz Rink (1996 p. 173), “Os professores eficazes criam um ambiente propício para a aprendizagem”.

Desta forma, surge a necessidade de encontrar um ponto intermédio. Inicialmente, por não conhecer a turma, sentia-me algo relutante em ser muito autoritário, questionando-me em “como vão reagir?”, “Eu tenho quase a idade deles, vão obedecer?”. Rapidamente apercebi-me que eram apenas dúvidas na minha mente. A PC acalmou as

minhas dúvidas e incentivou a me impor, guiando a aula para o que quero fazer e para o bem do processo ensino aprendizagem.

Apercebendo-me de sorte que tive em dois aspetos. Primeiro, a turma que tenho, alunos dedicados e motivados para a aula. Segundo, a PC conhecer a turma, de já ter lecionado aos alunos e permitindo um conhecimento interno da turma, que apenas teria com o passar do tempo e conhecendo-os melhor.

No centro das aulas são os alunos, todos diferentes com as suas necessidades, vontades e conhecimento específico, das vivências de cada aluno. É importante saber individualizar, mas simultaneamente, é necessário procurar o melhor para a turma toda. Surge então a importância de conhecer a turma, saber quem tem mais dificuldades e quem pode ajudar.

“Em segundo, uma aluna que falta bastantes vezes à aula, tem alguns problemas de motivação e sente-se pressionada, pelo seu nível técnico comparado ao nível médio da turma. Na última aula que a aluna praticou de voleibol, acabou por ceder à pressão e teve de parar temporariamente a prática. Com isto, acho que se compreende que se trata de uma situação delicada, optei então por a colocar num grupo com dois alunos em particular, pois acreditava que os alunos eram sensíveis, que mostravam um bom espírito de equipa e companheirismo, crendo que iam conseguir ajudar a aluna quando tivesse que dar atenção aos restantes grupos. A turma demonstrou ter feito a escolha certa, os alunos que pensei ajudaram imenso a aluna e motivaram-na a tentar, inclusive quando foi a altura de a aluna fazer serviço por cima no campo de jogo formal, toda a turma se mostrou feliz por a ver conseguir e mesmo a própria aluna notava-se contente com o resultado.”

- DB 12 (29/11/2020)

Através da minha forma de ser, consegui puxar os alunos para a prática. Procurei por ser mais original possível, trazendo exercícios novos e experimentando tanto quanto possível. Apesar de haver algumas falhas pelo caminho, consegui manter a minha postura e avançar. Considero então, que foi um dos fatores determinantes em puxar a turma para a aula.

Realização da Prática Profissional

Foram elaboradas rotinas de trabalho, como os alunos arrumarem o material, o juntar antes de iniciar novos exercícios e outros, permitindo alguma dinâmica na aula. Contudo, a sua implementação inicial, foi afetada pela falta de autoridade. Penso ter atribuído muita maturidade aos alunos, devendo ter sido mais rígido inicialmente e afetivo depois.

Ao longo das aulas de EF, em ambos os regimes de ensino, posso dizer serem poucos os momentos de falta de conduta. Apesar de ter surgido momentos assim, considero que de forma geral a turma se mostrou sempre disciplinada e bem-comportada. Contudo, a falta de autoridade no início, permitiu os comportamentos indesejados mais tarde. Penso que, ser mais autoritário numa fase inicial, permite um maior progresso posteriormente.

Quanto ao feedback, esta é uma das ações mais importantes do professor ao longo da aula, o aluno depende do feedback para saber o que faz bem/mal e como melhorar. No início, apesar de me sentir a vontade para falar com os alunos, o meu feedback não era perfeito, sendo que por vezes sentia ser muito extenso. Assim, todas as aulas fiz por melhorar o meu feedback.

Através do feedback da PC, foi possível verificar rapidamente as minhas suspeitas, referindo que por vezes me prolongava demais. Para melhorar este aspeto, comecei a tentar utilizar mais a demonstração e desenhar no quadro branco como é o exercício. Inicialmente ajudou, permitindo uma evolução dentro da aula e nos alunos, compreendendo melhor as tarefas. Conforme as tarefas ficavam mais complexas, havia necessidade de falar mais, não querendo perder muito tempo de aula, comecei a utilizar apenas a demonstração, reduzindo mais o feedback instrucional. Interpretando Graça (2006), a capacidade de instruir não é um resultado imediato dos recursos que utilizamos, mas sim do fortalecimento da coordenação destes.

Outro problema quanto ao feedback, era a utilizar muitas vezes o feedback apreciativo e fazer muitas correções individuais, falando pouco para a turma como um todo. Conforme avançavam as aulas, fiz esforços para diminuir no feedback individual, relembrando a turma toda de pequenas correções, tentando sempre que via um erro individual, falar para todos omitindo quem observei, posteriormente iria ter com o aluno caso não houvesse alteração. Isto, foi um processo difícil, pois a tendência é de ir

imediatamente ajudar o aluno, no entanto, corrigir de forma individual faz com não seja possível prestar igual atenção a todos.

Penso que, o meu discurso perante a turma ajudou a compreensão das tarefas, utilizando questionamento e exemplos de situações fáceis de compreender, por vezes utilizando piadas para envolver a turma na explicação, na final perguntava sempre se tinham percebido a explicação. Como forma de reduzir o meu tempo de instrução, alguns destes aspetos tiveram de ser adaptados, mantendo um clima “leve”, mas privilegiando o tempo de prática.

O feedback, mostra-se fundamental na compreensão das atividades e tarefas. Ainda mais impressionante, foi a comparação com a turma partilhada. Aqui, devido à diferença de idade, havia uma necessidade de emitir muitos mais feedbacks, estando constantemente a emitir feedbacks corretivos e apreciativos, bem como ter de relembrar mais vezes as regras e corrigir comportamentos indesejados. Fortalecendo a ideia da importância do feedback frequente, principalmente numa fase inicial de aprendizagem.

Quando bem utilizado o feedback pode exponenciar o crescimento de um aluno e facilitar o desenvolvimento de conteúdos numa turma. Quanto ao meu papel, penso que fiz bem por melhorar o meu ciclo de feedback, utilizando um bom discurso e uma boa capacidade expressiva, conforme o decorrer das aulas, concluindo que fiz um bom trabalho.

Por fim, falando da gestão e organização da aula, um professor deve ser o condutor da aula. Neste sentido, o professor deve gerir os vários aspetos que envolvem a aula, como as atividades, rotinas, disciplina, regras e gerar um bom clima de aprendizagem, contemplando tudo no seu PLA de ação (Rink 1993).

Para possibilitar esta tarefa, é preciso previamente contemplar tudo na fase de planeamento. Subsequentemente, não basta planear exercícios e a sua ordem, mas sim, pensar em como aplicar estes exercícios, a forma correta de organizar a turma, a forma como vão reagir e possíveis dificuldades que possam surgir. Por fim, o professor deve privilegiar o tempo de prática, onde como menciona García (1999), trata-se do tempo em que o aluno se encontra em confronto com os conteúdos a interiorizar.

Realização da Prática Profissional

Apesar de planearmos tendo todos estes fatores em mente, imprevistos surgem custando tempo de aula. Isto, cria uma necessidade de criarmos estratégias para lidar com estas diferentes situações, onde por exemplo, quando alguns alunos chegam atrasados, aprendemos a adaptar os primeiros exercícios, fornecemos um aquecimento individual ao aluno atrasado e mais tarde o introduzimos na tarefa. Esta foi uma das estratégias que apliquei com estas situações, mas houve a necessidade de criar outras, como diferentes PLA, para caso não houvesse condições metrológicas e criar diferentes grupos de trabalho, para caso houvesse necessidade de separar alunos. Existe assim, uma necessidade de saber adaptar o PLA fase imprevistos, tarefa que pode ser muito facilitada, com a criação de estratégias previamente preparadas, durante a fase de planeamento.

“Na aula de quarta-feira, foi planeado introduzir a manchete, sendo o foco da aula enquanto mantemos o trabalho no serviço por baixo e no passe. De forma a tentar responder a problemas de comportamentos fora de atividade, tentamos ajustar os pares dos alunos, de forma geral funcionou, mas temos alguns alunos que dificultam as atividades.

Quanto aos exercícios em si, os problemas principais eram com a organização dos alunos. O exercício onde mostramos a pega do machete correu bem, sendo que maioritariamente os alunos sabem como é a pega da manchete, tendo apenas de trabalhar o instinto de fazer a pega corretamente no momento. O exercício a seguir não correu como desejado, penso que bastava colocar sinalizadores para organizar os alunos, tinha feito grande diferença, pois tínhamos alunos a cruzar caminhos. Isto afetou a segunda variante também. Quanto ao exercício devido por estações, penso que foi uma boa opção, dividindo os alunos fez com que houvesse menos comportamentos fora de atividade. No entanto penso que no exercício contra a parede, também faltavam sinalizadores a dividir espaços. “

- DB 29 (4/5/2021)

Por outro lado, precisamos de ser capazes de ver quando estamos mais limitados, seja em questões de tempo ou recursos como material ou espaços. Refletindo, houve aulas de 50 minutos onde planeei a introdução de conteúdos novos, o que considerei logo ter sido mal planeado da minha parte, entre o atraso de alguns alunos e o pouco tempo de aula, os conteúdos foram introduzimos de forma apressada, causando uma necessidade

de rever na aula seguinte. Aqui apercebi-me que não devia introduzir conteúdos nas aulas de 50 minutos e iniciei a introduzir apenas nas aulas de 100 minutos, privilegiando a exercitação nas aulas de 50 minutos.

Simultaneamente, devido a questões de espaço, utilizava maioritariamente formas de jogo reduzido. Felizmente, apercebi-me que nas aulas de 100 minutos tinha uma pequena janela de tempo, onde me encontrava com o pavilhão só para mim, o que permitiu realizar jogo completo na modalidade de basquetebol posteriormente.

Com a existência de algumas rotinas e conforme o avanço das aulas, foi possível gerar um equilíbrio entre o tempo de instrução e prática. Adaptei algumas estratégias, pedindo aos alunos que arrumassem o material e que ajudassem a preparar exercícios, quando havia que montar múltiplas estações iguais, que em conjunto com o trabalho para a aula, possibilitou a diminuição do tempo de organização. Não esquecendo o trabalho realizado em melhorar o feedback e tempo de instrução. Culminando, numa aula equilibrava, com tanto tempo de prática quanto possível e perdendo pouco tempo na organização da aula, sendo que o tempo de instrução diminui ao longo das aulas, alcançando um resultado final desejável.

3.3. O Avaliar

Quanto à fase de avaliação, tanto na AD como na AS, penso que o primeiro ano de estudos falhou um pouco neste aspeto. Sinto uma falta na formação, da realização e utilização correta de uma grelha avaliativa. Pois quando foi a altura de realizar a primeira AD, infelizmente tive o azar de ser o primeiro, o que resultou numa grelha com conteúdos exagerados e critérios de êxito corretos, mas colocados onde não deviam. Houve também falha na passagem dos critérios a valores qualitativos. Felizmente tive hipótese de me redimir mais tarde, mas se não fosse a ajuda e o “raspanete”, proveniente da PC, seria muito mais complexo saber o que falhava na minha grelha inicial.

A avaliação, é uma fase do processo de ensino-aprendizagem de bastante complexa. Isto deve-se a um conjunto de fatores: como a sua importância na vida dos alunos, onde uma avaliação injusta traz repercussões perante o seu futuro académico; a sua relação complicada com as UD, sendo o processo de verificação das metas definidas a ser alcançadas na UD; simultaneamente pela importância de definir um bom método de

avaliação imparcial e justo, promovendo bons resultados. Com isto, é importante olhar para a avaliação, não como um método de classificar os alunos, mas sim de potenciar os alunos, dentro da disciplina de EF (Januário, 1984).

Desenvolvendo, surge a importância de falar dos momentos mais importantes da avaliação, a AD e AS. A primeira, compromete-se a obter informações quanto as habilidades adquiridas pelos alunos em anos anteriores, tratando-se do primeiro momento avaliativo dos alunos. Por outro lado, a segunda representa o momento final de avaliação, verificando o crescimento individual de cada aluno ao longo do ano, não esquecendo o nível inicial do aluno.

Assim, é importante mencionar que a avaliação é um processo contínuo explicando a importância de haver um momento avaliativo no início e fim da UD. O momento inicial, permite colocar o aluno num nível de desempenho, podendo mais tarde comparar com o resultado final e ver os “frutos” do trabalho na aula de EF. O facto de ser um processo contínuo possibilita envolver os alunos no processo de avaliação, facilitando o desenvolvimento de um sentido crítico nos alunos, sobre as suas capacidades, comportamentos e postura em aula.

A avaliação, não se limita as capacidades físicas, sendo também avaliados o domínio cognitivo e psicossocial, assim envolvendo todos os aspetos da aula na avaliação dos alunos. Nas palavras do PC “Não seria justo para um aluno que vem sempre e se esforça, ter pior nota que um aluno que simplesmente sempre jogou futebol, que falta a metade das aulas e não se aplica”, concordando perfeitamente com esta afirmação e onde sei que vários autores defendem, a importância de envolver estes critérios no processo avaliativo.

Assim, a minha avaliação apesar de ter um momento culminante, não se resume a este. Tratando-se de um processo contínuo, optei por recolher informações ao longo das aulas, vendo que alunos se aplicam, são pontuais e assíduos, ajudam os colegas, etc... Envolvendo tudo na nota final e verificando com os resultados obtidos no primeiro e último momento de avaliação.

Quanto aos alunos que por motivos médicos não podiam realizar atividade física, não podendo realizar as aulas da modalidade ou a AS, tiveram uma avaliação ajustada

face a situação específica. Aqui, era solicitado um trabalho teórico, o tema seria escolhido por mim, sendo um tema relevante à área do desporto e a exigência do trabalho variava consoante a participação do aluno nas aulas dessa UD específica (sendo que o aluno podia ficar lesionado a meio da UD).

O motivo pela exigência de o trabalho alterar consoante o aluno, é porque um aluno que participou numa série de aulas, já permitiram obter algumas informações quanto as suas capacidades, ou seja, não devemos esquecer essas informações na avaliação do aluno. Num exemplo, um aluno pode ser muito bom a ginástica e o ter demonstrado, mas ser mau a desenvolver um trabalho sobre o tema, o mesmo pode acontecer de forma invertida, ou seja, se ignorarmos as informações obtidas, o aluno terá uma nota que não representa a realidade das suas capacidades.

Por fim, todos os alunos são submetidos à autoavaliação, assim reforçando o seu envolvimento no processo de ensino aprendizagem, novamente puxando pelo sentimento crítico dos alunos e desenvolvendo o mesmo.

3.3.1. Avaliação Diagnóstica

A AD, tal como referi é o primeiro momento de avaliação e pelas palavras de Ribeiro L. (1999), “pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e as aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de precaver as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações do presente”. Por tanto, pretende nos fornecer informações, quanto ao nível inicial do aluno.

No meu caso e como referi, fui o primeiro a realizar AD, nomeadamente da modalidade de Voleibol. Encontrava-me nervoso, pois não tinha muita confiança no meu método avaliativo, sendo a primeira vez que o punha em prática e tendo o sentimento de ser algo pouco falado no primeiro ciclo de ensino do mestrado.

Sendo o primeiro, elaborei um documento base com ajuda de um membro do NE, pois o colega estava mais familiarizado com a modalidade, já lecionando treinos desportivos há algum tempo. Com o desenvolver do EP, surge a necessidade de elaborar os mesmos documentos para outras modalidades como o Basquetebol, Atletismo Velocidade e Ginástica de Aparelhos. Quanto à Orientação, tratando-se de uma

Realização da Prática Profissional

modalidade introdutória para todos os alunos da turma, excluísse a necessidade de realizar, pois se encontram todos no nível introdutório, podendo possuir algum conhecimento transversal.

Na criação destes documentos, é necessário definir critérios. Assim, o NE uniu-se na criação de alguns critérios, sendo modalidades que todos lecionávamos, com turmas no mesmo ano de escolaridade e conhecimentos transversais. Com os critérios definidos, tínhamos forma de classificar os alunos em três níveis: Introdutório, Elementar e Avançado.

Com esta informação, é possível realizar um planeamento mais específico, possibilitando uma ideia de quanto tempo a turma precisa para consolidar cada conteúdo, definir objetivos de aprendizagem realistas e atribuir o tempo correto para cada UD.

Como se pode verificar, a minha primeira grelha era algo difícil de utilizar, tendo demasiados critérios e estando separada por diferentes páginas. Este erro, penso ser devido à inexperiência a avaliar, sendo que na segunda oportunidade e nas avaliações sumativas, optei sempre por uma grelha mais reduzida, concentrada numa só página e permitindo uma observação de mais critérios em simultâneo.

Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas Ano letivo 2020/2021																
Turma 12º B Curso Científico Humanístico Ciências e Tecnologias Ficha de Avaliação Diagnóstica de Voleibol 1º Período																
Nº de aluno		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Nome		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Conteúdos a avaliar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Tomada de Decisão	Serviço	Coloca a bola no espaço adversário														
	Ataque	Coloca a bola entre os dois jogadores (quadrado diagonal)														
	Defesa	Coloca a bola no colega que realiza o 2º toque														
	Distribuição	Coloca a bola para o colega realizar o 3º toque														
Ajustamento	Serviço	Coloca a bola em espaço vazio no campo adversário														
	Defesa	Ao servir prepara-se para defender, ocupando posição em campo														
	Distribuição	Distribui-se para se colocar atrás do ponto porvir da queda da bola														
	Ataque	Joga a bola na sua zona de responsabilidade														
Eficácia da Execução das Habilidades	Serviço	Adequa posicionamento tendo em conta a posição do colega que realiza o 2º toque														
	Defesa	Depois de receber ganha espaço para finalizar, aproximando-se da rede														
	Distribuição	Antes do 1º toque dedica-se para a rede para realizar o 2º toque														
	Ataque	Ajusta a posição corporal em função da zona para onde for dirigida a bola na Recção														
Passe	Serviço	Orienta a justa posição corporal a zona de finalização														
	Defesa	Ajusta-se à trajetória da bola do 2º toque														
	Distribuição	Adequa posição em relação ao campo adversário para finalizar														
	Ataque															
Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas Ano letivo 2020/2021																
Eficácia da Execução das Habilidades																
Passe	Serviço	Orienta os apoios para o alvo														
	Defesa	Mãos colocadas à frente e acima do nível da testa para contactar a bola														
	Distribuição	Coordenação flexão-estensão dos membros superiores e inferiores														
	Ataque															
Serviço por Fundo	Serviço	Orienta os apoios para o alvo														
	Defesa	Transposição do peso do corpo do apoio recuado para o apoio anteposto (contra lateral) no momento do batimento														
	Distribuição	Mantém o membro superior dominante estendido no momento do batimento														
	Ataque	Orienta os apoios para o alvo														
Serviço por Cima	Serviço	Transposição do peso do corpo do apoio recuado para o apoio anteposto (contra lateral) no momento do batimento														
	Defesa	Bola batida no máximo alcance da membro superior dominante														
	Distribuição	Coloca os membros superiores unidos, estendidos e em rotação														
	Ataque	Coordena o movimento de flexão e extensão dos membros inferiores														
Bateria	Serviço	Bloqueio os pés e ombros no momento de contacto com a bola														
	Defesa	Realiza a chamada														
	Distribuição	Impulsão vertical com elevação dos dois M5 e extensão explosiva dos M1														
	Ataque	Antes o M1 rematar, colocando-o atrás da cabeça, sempre com o olhar fixo na bola														
Passe em movimento	Serviço	Bater a bola à frente do corpo, com o membro superiores em extensão														
	Defesa	Realiza a chamada														
	Distribuição	Impulsão vertical com elevação dos dois M5 e extensão explosiva dos M1														
	Ataque	Rotação do tronco orientado para o alvo														

Figura 3 1ª Grelha de AD

3.3.2. Avaliação Sumativa

Quanto à AS, esta é a obtenção de dados quanto ao resultado final do processo de ensino-aprendizagem de cada UD e aluno. Sendo o seu principal objetivo, ajudar a melhorar e aperfeiçoar todo o processo em prol dos alunos. Permite então, uma ação reguladora de todo o processo, podendo ajustá-lo a favor da individualização e justiça avaliativa.

Neste momento avaliativo, não senti tamanhas dificuldades como nos primeiros momentos, onde realizava a AD. Considero que é devido à experiência obtida, sendo que logo no momento de elaboração da grelha, tinha uma ideia mais clara de como queria o resultado final, optando por colocar os critérios abaixo da grelha, querendo permitir ver todos os conteúdos e critérios de êxito em simultâneo. Durante o planeamento da aula também sentia uma grande diferença, ponderando mais no que os exercícios me iam permitir observar, na reação dos alunos, os conteúdos que podiam ser avaliados em jogo ou em situação analítica e mesmo pensando em que conteúdos precisam de mais tempo para observar. Todos estes aspetos são importantes, no entanto, a capacidade de os organizar e assimilar juntos, melhorou bastante com cada momento avaliativo.

“Um dos primeiros problemas, foi a construção da grelha de AD, onde coloquei muitos conteúdos e critérios êxito nos próprios, não tendo uma imagem clara de o que observar. Foi possível ter uma ideia do nível de cada aluno e da turma, no entanto era necessário alterar a forma como construía a grelha avaliativa. Assim, pensei em diminuir a quantidade de conteúdos e colocar os critérios de êxito, abaixo da zona onde coloco as classificações, isto permitiu dar mais atenção aos conteúdos em avaliação, observar os critérios de êxito durante a prática (em caso de dúvida) e diminui confusões em verificar se estava a colocar a classificação no aluno certo. Posteriormente, isto permitiu uma facilidade na criação de uma grelha de avaliação que se adaptasse à realidade da prática, sendo benéfico para as avaliações que se seguiram com a turma partilhada e residente.”

- Reflexão de fim do 1º período.

Através da comparação dos dois momentos avaliativos, é possível ver o crescimento dos alunos. Relativamente ao Voleibol, enquanto na AD, nenhum aluno realizava passe de costas e poucos realizavam serviço por cima e remate. Comparativamente, na AS, todos realizavam remate, passe de costas e serviço por cima (alguns com algumas dificuldades), em ambas situações analíticas e em jogo.

Esta comparação, consente uma ideia de quanto o aluno melhorou, diferenciando a sua avaliação. Um aluno que começa com umas capacidades inferiores e alcança um nível igual ao dos colegas, acaba por ter evoluído mais que os colegas que iniciaram com capacidades superiores. Assim, vendo níveis de esforço e trabalho, diferentes entre os alunos.

Quanto ao planeamento das aulas de AS, aqui tentei sempre envolver uma parte com situações analíticas e uma com o produto final da modalidade, sendo jogo nas modalidades coletivas e um percurso individual na orientação. Simultaneamente, é necessário que as tarefas permitam obter informações de todos os conteúdos a avaliar, podendo não ser o foco principal da tarefa e permitir tempo suficiente para os alunos poderem familiarizar-se com a tarefa e demonstrar as suas capacidades, por vezes dividindo o momento avaliativo em várias aulas.

Para tal, é necessário a informação obtida durante a AD e ir renovando/obter novas informações com o passar das aulas. Assim, possibilitando a tomada de decisões a favor do crescimento dos alunos, quanto a estratégias a utilizar e regular as metas a alcançar para cada aluno. Isto é possível, devido por exemplo de um registo diário de informações, algo como “O aluno X tem dificuldades no conteúdo Y”, permite ter mais atenção a este aluno, enquanto citações como “Os alunos não se espalham no jogo”, guia-nos a trabalhar mais a ocupação de espaço e criação de linhas de passe. Posteriormente, estes apontamentos permitem alterar o PLA, para mais tarde ter resultados melhores, no final da UD.

3.3.3. Atribuir Notas

Aqui, quero fazer uma nota da importância deste momento, de como a nota que atribuímos aos alunos, deve ser justa e representar a realidade.

Como lecionado uma turma de 12º ano, sei a importância da nota, pois pode afetar o seu percurso académico, muitas vezes sem a percepção do aluno. Por outro lado, como lecionei uma turma de 5º ano, vi o que acontece quando não consideramos a nota numa avaliação contínua e os aspetos que a envolvem.

“Quanto ao teste teórico, no caso da turma partilhada, penso que o teste foi demasiado simplificado. A nota mais baixa no teste foi de 85%, como tal foi levantada a pergunta se o teste não foi demasiado fácil e trouxe problemas para a avaliação de fim de período, pois puxava notas de alunos para valores acima do que mereciam. Penso que os conteúdos abordados neste teste também são relativamente simples, comparados aos próximos a lecionar, com regras muito mais específicas e diferentes entre si. Para tentar resolver este problema, precisamos de reforçar a forma como introduzimos a teoria na prática, de forma a podermos ser mais exigentes no teste e permitir o bom sucesso dos alunos.”

- Reflexão de fim do 1º período.

A avaliação deve ser vista como um todo, na turma partilhada atribuímos notas muito elevadas no primeiro período, devido ao teste teórico ter sido pouco complexo e as notas dos alunos. Como consequência, no segundo e terceiro período tivemos dificuldades na atribuição das notas, havendo alunos que tinham notas mais altas do que mereciam. Aqui, como não consideramos a avaliação de forma contínua, acabamos por afetar a avaliação, tendo depois que emendar o erro.

A nota pode afetar a vida de um aluno, pelo que não podemos agir de ânimo leve. Devemos então, procurar informações constantemente e considerar os vários aspetos da avaliação como o teste teórico, as UD, etc... Neste ano, com as alterações necessárias aos métodos de avaliação, percebo a importância de adaptar os mesmos, representando a realidade de avaliar.

3.4. O Processo Reflexivo

3.4.1. Os Diários de Bordo

Desde que iniciei o mestrado, que me advertem para a importância de refletir perante a ação, contemplando o paradigma atual de conhecimento-ação-reflexão. Traduzindo, o paradigma demonstra como primeiro adquirimos conhecimento, segundo colocamos esse conhecimento em prática e por fim, refletimos perante a ação, assim dando origem a novo conhecimento.

Assim, compreende-se a importância do DB, como uma reflexão semanal, onde o EE pode analisar os erros cometidos e possíveis soluções/adaptações a experimentar na ação de lecionar. O DB, torna-se então numa ferramenta imprescindível na vida de um EE, consciencializando das ações tomadas e na prática e beneficiando a capacidade de planeamento, prevenindo futuros erros.

Terminando, a reflexão ajuda a desenvolver a capacidade de adquirir novo conhecimento, através do desenvolvimento da capacidade pessoal de conhecer (Schön, 1992). Concluindo, o importante não é anotar tudo o que vemos, mas sim saber ver e refletir perante o observado, deliberando o seu significado e como agir perante o ocorrido.

3.4.2. As Observações

Pouco tempo apos a iniciação do EP, numa reunião a PC fala sobre a importância de realizar aulas observadas. Assim, o NE desenvolveu uma grelha onde registar o calendário de observações, atribuindo 4 aulas para cada EE e 2 para a PC, promovendo a heterogeneidade de modalidades observadas e que fosse em aulas de 100 minutos.

De seguida, a PC apresentou uma grelha de observação, onde o tema principal de observação alterava consoante o número de aulas observadas, entre ganhar confiança e controlo, gestão e instrução. Destacando atenção, a aspetos específicos do professor como a instrução, feedback, voz, resolução de problemas, observação e postura. Simultaneamente havia aspetos específicos para as atividades de aula, os alunos e as interações.

Realização da Prática Profissional

As observações, tal como os DB, permitem novamente uma ação reflexiva perante a ação, contudo, enquanto os DB se refletem como a reflexão perante a nossa ação, as observações permitem a reflexão perante a ação de outros profissionais. Com isto, as observações permitem absorver um leque mais diversificado de vivências, o que possibilita mais conclusões e mais conhecimento.

Ao longo do ano, foram-se realizando várias observações, alternando entre observador e observado. Após a observação de uma aula, ficava automaticamente marcado falar sobre essa aula na próxima reunião de NE, como uma forma de podermos transmitir feedback e trocar ideias, face às vivências ocorridas.

“Nas observações deu para ver diferentes erros que os meus colegas cometem e até ver alguns dos meus erros neles. Consegui observar o efeito que a observação tem entre os membros do NE, vi colegas meus a fazer explicações como eu e a usar exercícios que utilizei, tal como eu até brinquei com uma colega ao observar a aula dizendo que lhe ia “roubar” o exercício.”

- DB 9 (9/11/2021)

Conforme observava mais aulas, apercebi-me que evitava vários erros, pois já me tinha deparado com os mesmos em alguma aula observada. Por outro lado, houve situações onde eu cometi erros, dos quais não me apercebi, sendo depois informado pelos meus colegas. Assim, é possível verificar a vantagem deste processo, onde por diferentes fontes, apercebi-me de erros que podia cometer e arranjei uma forma de os evitar ou corrigir.

No meu caso pessoal, as observações explicaram erros iniciais como preferir falar mais alto a reunir os alunos, resultando em alunos que não compreenderam a tarefa. Fez-me ver, como dividir a atenção de forma mais equitativa pelos alunos, garantindo que dou mais liberdade a alunos providos de capacidades e mais atenção aos que necessitam. Por fim, mostrou a importância de trabalhar o meu discurso, resultando numa melhor compreensão das minhas instruções.

Concluindo, foi um trabalho contínuo que me possibilitou, de uma visão prismática da realidade, das minhas aulas lecionadas. Assim, incrementando o meu crescimento e fizesse com que me aproximasse do meu objetivo de ser um bom professor.

3.5. As Dificuldades e o Melhorar Persistente

Pessoalmente, penso que uma das partes mais importantes de ser professor, é a relação com os alunos, descobrir como chegar a eles, conseguir fazer a diferença e que tencionem e gostem, de estar presentes e aplicados na aula. Considero que nesta questão, consegui-me ligar com os alunos, após ultrapassar algum nervosismo ou barreiras iniciais, que possam vir de ambos os lados (tanto eu como os alunos).

Contudo, um problema apresenta-se em termos do equilíbrio nesta relação. Tenho tendência a ser alguém relaxado, informal e privilegiando aspetos lúdicos e humor. Isto, fez com que em algumas aulas houvesse um desequilíbrio na minha relação com os alunos. É necessário saber quando brincar e quando rapidamente colocar a aula no caminho certo. Como professor, devo aproximar os alunos de mim e da aula, enquanto devo também manter uma certa distância e respeito por parte dos alunos, promovendo o bom funcionamento da aula. É uma dúvida constante, se estou a ser demasiado amigável ou brincalhão, mas algo onde penso que me devo manter reflexivo, de forma a encontrar um equilíbrio correto e continuar a melhorar como docente.

No entanto, conseguir ter um bom relacionamento com os alunos, não é sinónimo que lhes consiga transmitir o conhecimento adequadamente. Isto porque, para que o conhecimento chegue aos alunos, temos de dominar bem o conteúdo e saber como efetuar os feedbacks corretamente.

Com isto, apresento uma das minhas maiores dificuldades, na qual vou ter de trabalhar mais, o conhecimento tático proveniente de algumas modalidades coletivas. Este, é uma grande dificuldade para mim, sendo muito específico e tendo de ser corrigido, em situações momentâneas e específicas. Enquanto me sinto confortável e preparado para corrigir aspetos técnicos, encontro-me com uma falta de domínio em alguns conteúdos táticos, o que me afeta em termos de flexibilidade de conhecimentos, limitando as formas em que consigo, fazer esse conhecimento chegar aos alunos. É aqui onde tenho de focar uma grande dose do meu esforço e tempo.

“Penso que o aquecimento correu adequadamente, sendo que tive de ajustar uns grupos devido ao número de alunos e como chegavam às “pingas”, não pude fazer grupos fixos logo de início. Quanto ao jogo, penso que fiz um melhor trabalho em manter-

me ativo em ambos os campos, mas continuo a evitar parar o jogo, mas dando feedback e não parando o jogo, nota-se que o feedback foi perdido, é um hábito que preciso de adquirir e sentir-me confortável a fazer.”

- DB 30 (12/5/2021)

Por outro lado, também encontrei alguma dificuldade na gestão do tempo de aula. Penso que o problema vem da quantidade de atividades que planeio, sendo que, por vezes colocava exercícios a mais e outras alturas apesar de colocar poucos exercícios exagerava na quantidade de variantes. Conforme lecionava mais aulas, era possível ver uma melhoria neste aspeto, conseguindo por vezes acabar a aula mais cedo que planeado. Penso que, uma forma como corriji este erro foi através da planificação de várias aulas e a sua colocação em prática, assim, conforme planeava tinha também uma ideia de como e quanto tempo iria decorrer cada exercício, também foi possível eliminar mais tempo de organização e instrução, o que facilitava a fluidez de aula.

“A condição física, não a consegui acabar, foi má gestão de tempo por minha parte, achei mesmo que tinha dado tempo suficiente, mas precisava de mais 5 minutos para acabar. Penso que ter feito a condição física no início tinha sido bom para esta aula, os alunos já estavam muito cansados no fim, pois dei muito tempo de jogo.”

- DB 30 (12/5/2021)

3.6. A Paragem do Ensino Presencial

Com a chegada do segundo período, deparamo-nos com “rumores” de que a escola podia fechar e voltar a ensino não presencial, devido a uma grande subida de casos positivos, durante o período de férias natalícias. Infelizmente e apesar dos nossos esforços, o pior aconteceu e as escolas foram encerradas novamente, iniciando assim as aulas síncronas.

Inicialmente, o departamento de educação física solicitou uma diminuição na quantidade de horas de trabalho síncrono, explicando que fazia mais sentido tendo em conta a especificidade da disciplina e permitindo pedir mais trabalho não síncrono. O pedido foi recusado, assim garantindo que daríamos uma aula de 100 e 50 minutos por semana.

Realização da Prática Profissional

“Agora, focando mais na adaptação ao regime à distância e o trabalho que vem com esta adaptação. O NE juntou-se e tentamos arranjar diferentes soluções para o que fazer nas aulas, pois encontramos um conjunto de problemas. Atribuíram todos os tempos de aula em regime presencial para o regime à distância, ou seja, temos de dar uma aula de 50 minutos (adaptada para 45 minutos) e uma aula de 100 minutos (adaptada para 90 minutos), isto não seria problema presencialmente e até nos queixaríamos que precisamos de mais tempo, mas sendo os nossos conteúdos algo para realizar em prática, acabamos por não ter tanto que falar. Ao mesmo tempo, esta distribuição de horário não nos permite fazer trabalho assíncrono, como solicitar que vejam um documentário ou realizem treinos em casa fora de aula.

Esta carga horária para a nossa disciplina e outras como as artes e música, não faz qualquer sentido, pois o nosso trabalho precisa de ser posto em prática para ser funcional e garantir uma boa aprendizagem. Como a carga horária estava tão desajustada para a realidade de lecionar aulas nestas disciplinas, o departamento optou por enviar um pedido para alterar os horários do regime à distância, diminuído o número de aulas a lecionar de forma síncrona para permitir colocar algum trabalho assíncrono.”

- DB 19 (20/2/2021)

Houve então, uma necessidade de adaptar todo o processo de ensino, enquanto mantínhamos os objetivos mais similares aos inicialmente traçados. Preferimos em NE, reforçar o trabalho de condição física, através do formato de treino tabata, cumprindo com os requisitos do método de treino HIIT (High Intensity Interval Training), promovendo a atividade física e mantendo o isolamento. Quanto à abordagem teórica, aqui consideramos que faria mais sentido intercalar aulas teóricas acerca da matéria, com visualização não síncrona de um episódio de série ou filme, acerca de um tema relevante ao desporto. Mais tarde acabamos por selecionar a série “Desportos do Mundo” da Netflix, abordando desportos pouco conhecidos, de diferentes países do mundo, numa tentativa de estimular a curiosidade pelo desporto e a cultura desportiva.

“De qualquer forma, o NE tinha de agir para o horário já estabelecido e esperar pelo melhor. Pensamos num conjunto de ideias e acabamos por optar por realizar trabalho de condição física de forma síncrona em ambas as aulas e nas aulas de 90 minutos, optamos por acrescentar aulas de revisão de conteúdos abordados neste início

do 2º período, alternadas com aulas de reflexão sobre um tópico associado ao desporto, como a visualização de um documentário ou filme. Penso que dentro das opções escolhemos o melhor possível.”

- DB 19 (20/2/2021)

Como uma forma de puxar os alunos para a prática, o NE de estágios optou por realizar vídeos com os treinos de condição física, alternando todas as semanas entre os membros de NE. Os treinos seriam realizados todas as aulas e os alunos deveriam realizar mais uma vez, de forma não síncrona. Acredito que esta estratégia facilitou a compreensão dos alunos, tal como permitiu que vissem o plano antes da aula e colocassem dúvidas no início da aula. Considero que foi uma boa forma de mostrar aos alunos que apesar de não estarmos juntos presencialmente, ainda nos preocupávamos com eles e tentamos puxá-los para a aula.

Simultaneamente, surge a necessidade de desenvolver uma forma de monitorizar o trabalho dos alunos. Como tal, em conjunto com o NE de estágios, formamos uma grelha de monitorização. Nesta, podemos ver uma tabela com colunas para cada tabata diferente, uma coluna onde os alunos devem colocar se cumpriram com o exercício ou não, outra para dizer se realizaram o número de repetições pedidas e uma coluna para indicar se houve a necessidade de adaptar o exercício. Com estas informações podemos fornecer feedbacks mais específicos. Na parte final, achamos pertinente colocar um espaço para observações, aqui os alunos podiam colocar atividade física que realizavam ao longo da semana, como treinos de clubes desportivos, no caso de alunos atletas. Os alunos deviam filmar os treinos realizados de forma a permitir feedbacks em relação a execução dos exercícios e verificar o seu trabalho. A grelha deve ser submetida no final de cada semana, permitindo rever e emitir feedback o mais rapidamente possível.

Dentro das aulas teóricas, estas reservadas para as aulas de 100 minutos. Aqui trocamos o PLA pelo PowerPoint. Dentro dos vários aspetos a ter em atenção, optei por focar-me em tornar as minhas aulas mais didáticas, quanto possíveis. Assim, seguindo os princípios de Rink (1996), onde explica que aprende mais o aluno que pensa mais no exercício, ou seja, que se questiona acerca do exercício. Com este intuito, elaborei várias questões sobre os diversos temas a lecionar, tentando sempre estimular a participação dos alunos.

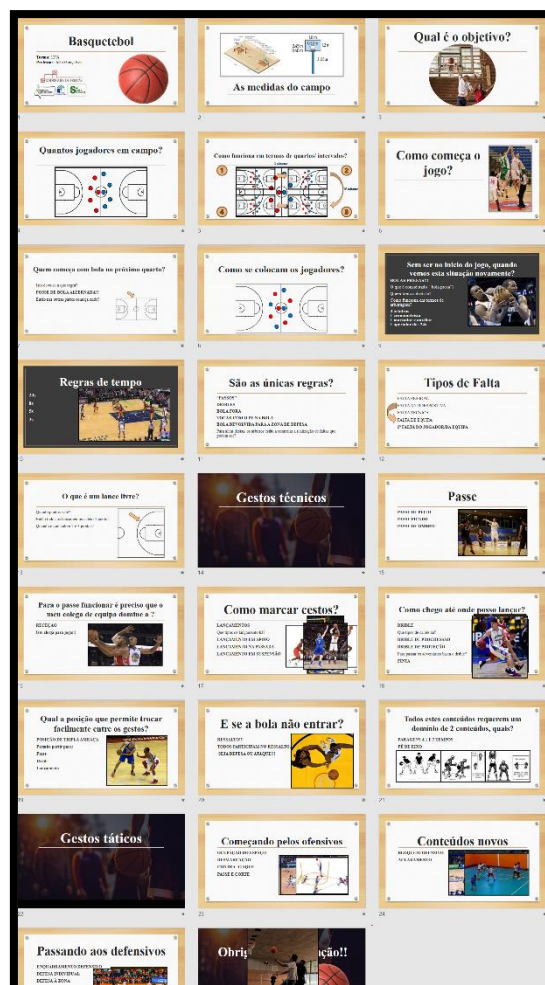


Figura 4 Apresentação de Revisão de Conteúdos de Basquetebol

Como mencionei, intercalamos as aulas teóricas com a visualização de episódios da serie “Desportos do Mundo”. Logo, era necessário planear questões acerca do episódio, obtendo uma forma de verificar os alunos que viram o episódio e fornecendo uma estrutura para a aula. As questões elaboradas, eram acerca do episódio, passando dos pontos mais simples como “onde se passa o episódio?”, a questões mais complexas acerca

das regras da modalidade falada no episódio, como “como é que o jammer pontua?” (sobre as posições na modalidade Roller Derby, vista no 3 episódio da serie “Desportos do Mundo”). De seguida, fariamos comparações entre a modalidade do episódio e outras mais conhecidas e atuais, onde por exemplo comparamos os Highland Games da Escócia, com as competições Strongman e a modalidade de Atletismo atual.

Antes de terminar, elaboramos debates com equipas, uma forma de puxar a curiosidade e participação dos alunos. Os temas divergiam, sendo que, procuramos sempre algo relacionado com a atualidade e a modalidade do episódio, por exemplo o tema da igualdade de géneros, quando falamos do Roller Derby. Por fim, terminamos a aula com a realização das tabatas planeadas. Pelo meu prisma, agradeço imenso à turma que tive, onde participavam e gerava um clima quente para a aula, foi necessário trabalhar e puxar os alunos para participarem, contudo, os mesmos mostraram-se empenhados em contribuir, mostrando que não trabalhava sozinho.

Em termos de tarefas, para além de submeter a grelha de monitorização e vídeos, foi proposto diferentes tarefas aos alunos como o “Dancing Workout”. Esta tarefa, foi desenvolvida pelos membros do NE, onde o objetivo era os alunos realizarem uma sequência de exercícios variados, não havendo pausa entre exercício e acompanhando o ritmo de uma música, a ser escolhida pelos alunos. Para a realização desta tarefa, incentivamos os alunos a utilizar aplicações de telemóvel como o Tiktok e Instagram, que consideramos facilitar a parte de edição do vídeo.

Quanto à turma partilhada, como se trata de alunos mais novos, havia a necessidade de realizar um ajuste ao planeado. Assim, mantivemos a ideia de aulas de 50 minutos para condição física e aulas de 100 minutos para aula teórica, terminando com condição física. No que toca a condição física reduzimos para uma tabata por aula e apenas era necessário realizar em aula.

Quanto as aulas teóricas, alternávamos o tema da aula entre as modalidades lecionadas e temas relativos ao desporto, como os jogos olímpicos e o *fairplay*, promovendo a cultura desportiva. Em termos de tarefas, era colocada uma ficha com questões uma vez a cada duas semanas, os alunos deveriam responder e submeter na plataforma Teams até à data-limite.

Concluindo, penso que algo muito importante nesta fase do EP, foi a alternância de atividades, estilos e métodos de ensino. Numa altura em que a nossa relação com os alunos está mais fraca, um professor pode fazer muito para atrair os alunos, envolvendo-os no processo de ensino-aprendizagem e criando um clima propício para a aprendizagem.

3.6.1. As Dificuldades de Voltar e Conciliar Ambos Regimes

No início do terceiro período letivo, pudemos finalmente voltar a dar aulas presenciais, contudo, durante as primeiras duas semanas encontramos-nos obrigados a conciliar ambos regimes. Consequência das turmas residente e partilhada, terem datas diferentes de regresso a ensino presencial. Esta tarefa, apesar de curta demonstrou-se bastante complicada, tendo de conciliar aulas presenciais e aulas na plataforma Teams, encontrando vários obstáculos ao longo do caminho.

“Primeiro, devo dizer que esta semana é a primeira do terceiro período e que nesta semana e na seguinte, damos aulas presenciais à turma partilhada 5º ano, enquanto a turma residente se mantém em regime à distância. Esta decisão foi tomada a nível nacional, devido à pandemia COVID-19, assim tentando preparar as escolas e promovendo a diminuição de novos casos.”

- DB 26 (13/4/2021)

Tendo em conta o número de aulas disponíveis, o NE reuniu e tomou uma decisão conjunta, optando por realizar aulas mais dinâmicas e divertidas. Esta estratégia, tem como objetivo atrair os alunos para as aulas e motivar para o regresso ao ensino presencial. Assim, em conjunto com os meus colegas que lecionavam aulas a turmas do mesmo ano escolar, escolhemos um filme documentário “Ícaro”, considerando que tinha um tema interessante sobre eventos atuais e relativo à área desportiva. Então, pedimos aos alunos que vissem o documentário em casa e preparamos uma lista de perguntas e atividades para aula.

Outra forma de motivar os alunos, reduzimos o trabalho solicitado pedindo apenas que entrega sem as grelhas, não tendo de filmar os treinos e entregamos antes uma tarefa chamada “Faz o teu treino”. Aqui, os alunos teriam duas semanas para elaborar um plano de treino, consistindo em duas tabatas, o treino devia incluir o objetivo, tempo de

Realização da Prática Profissional

A atividade mostrou-se bastante positiva, os alunos gostaram e estavam divertidos, participando imenso e entretendo uns aos outros a se orientarem e chegarem a todos os pontos. Na minha opinião, foi uma boa atividade para aumentar os níveis de motivação na turma, sendo algo diferente e original. A aula terminou com treino de condição física, rotina já estabelecida anteriormente.

“Na aula de quinta-feira, devo dizer que inicialmente tinha planeado realizar uma aula de revisão de conteúdos, a conselho da PC decidi alterar a aula e realizei uma atividade de revisão de conteúdos de orientação, consistindo em entregar o mapa aos alunos pela plataforma Teams, em que os alunos deviam então encontrar a minha posição da vida real no mapa e indicar-me o caminho correto para os objetivos marcados. Comecei a aula por verificar se os alunos tinham dúvidas em relação as tarefas propostas e de seguida passei para a atividade descrita. Penso que a atividade funcionou para puxar os alunos para aula, sendo que a maioria dos alunos se mostram participativos e que procuravam realmente encontrar a minha posição no mapa e o caminho a percorrer.

Ao longo da atividade tive algumas dificuldades, estava muito vento o que me dobrava imenso o mapa, como realizava a atividade no telemóvel era difícil verificar os alunos todos que participavam e distinguir alguns alunos (as vozes ficam diferentes por chamada, com a adição do vento algumas vozes ficam muito parecidas). O problema do mapa foi algo que consegui prever e preparar uma correção, entregando o mapa em formato digital aos alunos para que pudessem verificar em casa. “

- DB 26 (13/4/2021)

Sabendo o que realizei com a turma residente, passemos para a turma partilhada. Esta encontrava-se em ensino presencial, ou seja, enquanto tínhamos de estar presentes na plataforma Teams numa hora específica, na hora seguinte podíamos lecionar aula presencial, o que solicitava uma gestão de horários mais rígida que anteriormente.

Como primeira opção, experimentamos lecionar as aulas sempre na EC utilizando a internet de lá, mas rapidamente nos apercebemos que não funcionava. O nosso gabinete, encontra-se afastado do *router*, tendo pouco acesso a internet apenas dava para um colega utilizar o seu computador e caso conseguíssemos ligar mais que um computador, era

necessário desligar o som de um ou começaria a fazer interferência terminando num apito estridente.

“As observações nesta semana, foram algo diferentes. Na quarta e sexta-feira, como dávamos aulas presenciais à turma partilhada e aulas pela plataforma teams as turmas residentes, tínhamos de dar aulas nos espaços da EC. Isto fez com que surgissem situações inesperadas, desde problemas de internet, não ter o espaço adequado para exemplificar os exercícios, ter alunos a passar no local dos espaços fazendo barulho, não poder ter múltiplos computadores ligados por interferências, entre outros.”

- DB 26 (13/4/2021)

Assim, optei por primeiro lecionar a minha aula em casa e depois deslocar-me para a EC, privilegiando a minha aula. Mal terminasse a sessão, tinha de sair de seguida de forma a não perder a aula do meu colega e estar a tempo de dar aula à turma partilhada.

À turma partilhada, lecionava Voleibol e Patinagem durante essas duas semanas, ambas modalidades a meu cargo de planear e lecionar. Como tal, não podia chegar atrasado, sendo uma falta de responsabilidade e custando tempo de aula, acrescentando que devo estar mais cedo, podendo preparar a aula antes de os alunos chegarem.

“Iniciando por falar da turma residente, a primeira aula dedicada principalmente ao trabalho de condição física, com uma breve parte inicial para dar feedback quanto as grelhas de monitorização e esclarecimento de dúvidas relativo às tarefas. Optei por ficar em casa e dar a aula lá, acho que como ainda não sei bem como guiar no porto (não sei como ir de um lado para o outro), que devia priorizar a minha aula e depois ir com calma para a EC. Assim, apesar de abdicar de ver parte da aula completa do meu colega, consigo dar a minha aula calmamente e exemplificar na aula do meu colega. Isto não é uma solução permanente, mas para esta semana penso que foi uma boa opção.”

- DB 27 (20/4/2021)

Esta fase, foi desafiante, pedindo que me “esticasse” para todo o lado. Ter de gerir os meus horários, transportes e realizar o trabalho para ambas as turmas, quando uma turma tem características completamente opostas da outra (ensino presencial e não), fez-me recorrer muito à minha imaginação e ter de procurar como realizar muitas coisas que não sabia fazer. Todos fomos afetados pelo que se passou, com estas duas semanas a nos

transmitir esperança e desconforto simultaneamente, onde por lado parecia que voltávamos ao “normal”, com as aulas presenciais e por outro lado, desconfortáveis, por ter de conciliar os dois regimes e todo o esforço extra que vem crescendo.

3.7. O Desporto Escolar

Desde o início, a PC mostrou interesse nos EE se envolverem no desporto escolar, sendo algo que complementa o nosso EP e uma realidade que podemos enfrentar no nosso percurso profissional. Pessoalmente, fui aconselhado pela PC, que me integrasse no voleibol sub-18, como uma forma de reforçar os meus conhecimentos na modalidade, na qual me encontrava menos confortável comparativamente a outras modalidades.

Dentro do agrupamento, havia várias opções, incluindo algumas que nunca tinha visto numa escola e que atraíam o meu interesse, como a Escalada e o Goalball. Assim, questionei-me sobre qual o melhor caminho, podia escolher uma das modalidades “novas” e aprender algo para lecionar ou escolher algo em que estou mais confortável, como seria o caso da Patinagem. Após ponderar, acabei por seguir o conselho do PC, pois vou sempre lecionar voleibol, devo, portanto, dominar os conteúdos desta modalidade e acompanhar os treinos, iria acabar por me prover de experiência, confiança no meu conhecimento e aumentar o meu reportório de exercícios.

“Quanto às reuniões, a professora Andreia falou-nos no desporto escolar e optei por ficar com o voleibol, de forma a melhorar o meu domínio sobre o conteúdo. Havia outras opções que sendo sincero me interessam imenso, a opção de fazer escalada como desporto escolar, onde sendo sincero é a primeira vez que ouço falar da opção, pois nunca tinha visto uma escola com tal e a patinagem que é algo da minha área e que me agrada imenso praticar (tal como a escalada na verdade), contudo penso que mais importante que praticar algo onde me sinto confiante é melhor melhorar onde não me sinto tão confiante.

Outras opções de interesse eram o desporto adaptado e o goaball. Pois quero ter algum domínio sobre essas áreas, sei que posso ter alunos com necessidades especiais e quero conseguir envolver esses alunos na aula e que partilhem da mesma experiência que os outros alunos.”

- DB 7 (25/10/2020)

Foi então, que me deparo com um grande atraso no início dos treinos. Devido à situação atual, não era possível iniciar os treinos mais cedo, sendo que apenas iniciaram quase a meio do primeiro período letivo. Com isto, infelizmente não pude fazer muitas comparações entre o treino e as minhas aulas lecionadas de Voleibol. Contudo, considero que o apoio dado pela PC, fez com que iniciasse os treinos de desporto escolar com outra confiança, o que beneficiou o meu trabalho e permitiu que me envolvesse mais.

“Antes de terminar, quero falar do desporto escolar, infelizmente com toda a situação atual ainda não foi possível começar o desporto escolar, o que é pena por ter tantos alunos interessados. Gostava que já tivesse começado há algum tempo, até por ser uma modalidade onde me sinto menos confiante e que a minha turma podia tirar mais proveito de um professor com melhor domínio dos conteúdos.”

- DB 12 (29/11/2020)

No primeiro treino, encontrava-me algo nervoso com o novo desafio em frente e não sabendo qual seria o meu papel exato. No início, limitei-me a ajudar a professora responsável, recolhendo material, montando as redes e registando os pontos nos diferentes exercícios e em jogo, por vezes também fazia par com alguma aluna, caso os números não permitissem uma boa divisão. Quando comecei a jogar com alunos, tal como no início das aulas, entra sempre aquela dúvida de “e se falhar?”, não querendo que acontecesse em frente a alunos um pouco com a ideia de “um professor sabe fazer”, esquecendo completamente a especificidade da nossa disciplina e que um professor não tem de facto que saber fazer tudo. Foi um desafio, mas superei conforme os treinos progrediam.

“Penso que devo iniciar com um aspeto novo, esta semana começou o Desporto Escolar, como mencionei em DB anteriores, optei por escolher o voleibol feminino SUB-18. Sendo a primeira sessão limitei-me participar no treino com os alunos, dei alguns feedbacks e observei o funcionamento do treino. Fiquei impressionado com a quantidade de participantes, tendo alunas de todas as turmas residentes do NE, bem como alunas de outras escolas do agrupamento e de outros anos e turmas.

Realização da Prática Profissional

Desenvolvendo, a dinâmica foi mais ativa do que uma aula, com exercícios mais exigentes. O treino iniciou com aquecimento a pares com bola, treinando manchete, passe e serviço, seguiu para situações analíticas treinando a chamada e aumentando a complexidade com as seguintes variantes, por fim foi feito um exercício de competição, onde trabalhamos os conteúdos anteriores, realizando finalização em remate e recepção do outro lado, terminando o treino com jogo reduzido 2x2. A professora responsável, mostrou um bom domínio dos conteúdos e tinha o plano de treino bem estruturado, o treino era fluído com transição rápida entre exercícios e uma sequência lógica.”

- DB 13 (7/12/2020)

Um dia, enquanto lecionava aula aproveitei e levei fichas de inscrição para os alunos da minha turma residente e das turmas dos meus colegas. Rapidamente, alunas das três turmas pediram fichas e inscreveram-se, algumas para melhorar a sua técnica antes da avaliação e outros por prazer e gosto da modalidade. Aqui fiquei triste por um aluno, um rapaz que queria participar e costumava treinar com a equipa, infelizmente devido às medidas de precaução, o aluno não podia participar evitando o aumento de contactos.

Conforme os treinos avançavam, a professora responsável fez tudo para me inserir na modalidade, pedindo desde cedo que fosse eu a dar o aquecimento nos treinos. Isto, em conjunto com o grupo de atletas consistir maioritariamente de alunas das várias turmas residentes do NE, ajudou a que rapidamente me sentisse confortável e com uma função no treino, o que contribui para remover as dúvidas iniciais e fizesse que me sentisse mais predisposto a demonstrar, mesmo que pudesse falhar.

“Falando do Desporto Escolar, esta semana a professora responsável apanhou-me de supressa e disse para ser eu a dar o aquecimento. Como não estava a espera fiz um aquecimento mais básico, focando-me no movimento das diferentes articulações a serem usadas acompanhado de uma corrida inicial para os MI. Foi interessante dar eu o aquecimento a uma mistura de alunos, sendo alguns da minha turma residente e das turmas dos meus colegas de NE, bem como alunos de outras turmas. Gostava de saber em antemão que ia dar o aquecimento, pois tinha preparado algo mais elaborado, no entanto penso que foi bom a professora me ter feito esta supressa, pois, a capacidade de improvisar, é algo que todos os professores devem trabalhar, principalmente devido à quantidade de situações inesperadas que encontramos.”

- DB 14 (13/12/2020)

Penso que o treinar com as alunas, ajudou imenso a reforçar e quebrar algumas ideias. Primeiro, penso que fez com que aceitasse que posso ter falhas, mas que devo trabalhar nas mesmas. Penso que, funcionou como uma forma de unir a equipa de desporto escolar, pois os alunos sentiam-se mais à vontade com as dúvidas e dificuldades deles. Por fim, penso que foi um bom método para absorver conhecimentos, sentido no corpo os exercícios e conselhos do treino, efetivamente compreendendo-os de outra forma.

Conforme os treinos avançam, as alunas pediam mais que jogasse com elas e a professora responsável começou a perguntar “o que fazias agora?”, solicitando que participasse mais na elaboração do treino. Comecei a fazer diferentes sugestões, de exercícios analíticos a uns mais lúdicos e pesquisava em casa diferentes exercícios e atividades que pudessem motivar os alunos. A professora ia escolhendo se os exercícios estavam enquadrados com o treino, explicando sempre quando não utilizava o exercício que sugeri, com o avanço dos treinos ia fazendo um maior número de sugestões corretas. Através da troca de ideias com a professora responsável, aumentei imenso o meu relatório de exercícios, tendo agora outra confiança na modalidade.

Infelizmente, tal como todo o EP, o desporto escolar foi obrigado a parar, quando passamos a regime não presencial. Foi um choque, muitas alunas gostavam imenso do treino, sendo aquele momento menos formal de prática desportiva. A verdade, é que ao longo deste ano, fomos afetados não havendo jogos e consequentemente ter tido uma grande diminuição no número de atletas. A situação atual, afetou toda a gente, mas o desporto escolar que já se encontra algo negligenciado, ficou ainda pior, pois os clubes chegaram a realizar jogos, mas as escolas não.

Conforme regressa o ensino presencial, volta o desporto escolar. Todos nos encontrávamos felizes de voltar e regressamos ao trabalho. Apercebemo-nos que a realidade de não haver jogos e esta pausa nos treinos, tinha desmotivado as alunas. Então, para responder à desmotivação, começamos a inserir mais exercícios lúdicos, aplicar mais competição no aquecimento, aumentar o tempo de jogo e privilegiar situações de ataque. Isto, como não havia jogos e grande parte das alunas estavam a terminar o ciclo de

estudos, consideramos que seria benéfico manter os treinos, mas promover a diversão, criando memórias com as alunas e trazendo alguma alegria nestes tempos.

“Nesta semana volta também o desporto escolar, eu tenho ido um pouco mais cedo, pois alguns alunos têm pedido ajuda para treinar os pré-requisitos. Fico feliz em ajudar os alunos nesta parte e também por ser um contexto mais descontraído, em que não estou a dar aula apenas a ajudar os alunos. No treino em si, a professora tentou privilegiar o jogo, como uma forma de incentivar os alunos para a prática, penso que funcionou, pois, todos estavam muito felizes e com piadas do treino a passarem para as aulas posteriormente, com alunas de um colega de NE a dizer “atitude” durante a aula, grito que usavam quando marcavam ponto no jogo.”

- DB 28 (25/4/2021)

A professora responsável continuou a pôr-me responsável pelo treino, inicialmente tinha algum receio, mas rapidamente me apercebi que é o mesmo que planear uma aula. No início a professora via com cuidado tudo o que fazia, mas começou a ganhar confiança em mim, abrindo mais do controlo com o passar do tempo. Algo que me apercebi, é como os treinos e aulas, são realidades tão similares e diferentes, enquanto na sua base são iguais, o tempo de exercitação e a exigência das tarefas são superiores.

“No diário anterior, esqueci-me de referir, mas na quarta passada e nesta quarta lecionei eu o treino de voleibol. Na primeira semana estava algo nervoso, mas nesta segunda vez estava mais à vontade e fiz exercícios mais exigentes, os alunos responderam muito bem ao desafio. Fiz um exercício de que gostaram muito, onde como tinha 9 alunos, 3 ficavam de um lado da rede, e os outros 6 no outro nas posições de receção em W, sempre que mandavam a bola para o outro lado, um dos 3 alunos nesse lado, enviava logo uma bola de volta. Uma espécie de jogo da parede versão voleibol. Os alunos gostaram imenso e mesmo de atirar a bola e complicar a situação com bolas curtas/longas e bolas em espaços vazios.”

- DB 32 (24/5/2021)

O tempo avança, planeio mais treinos e a professora responsável continua a me envolver nos treinos, através de perguntas e pedindo que escolha o próximo exercício ou de o aquecimento sem aviso. Estes desafios constantes, permitiram um grande

Realização da Prática Profissional

crescimento da minha parte, possibilitou trabalhar a minha capacidade de adaptação e a minha postura em aula. O objetivo era melhorar, dar sempre um treino melhor que o anterior.

Um dia, a professora responsável não pode lecionar o treino, pelo que me pediu a mim para lecionar sem a sua supervisão. No momento fiquei algo nervoso, contudo, não deixei esta oportunidade escapar. Foi uma experiência diferente, não tinha a quem perguntar caso houvesse dúvidas, pelo que optei por um treino mais simples com exercícios que já tínhamos realizado, “não corras antes de andar”.

No fim, fiquei bastante feliz com o resultado, achando que podia ter arriscado mais no planeamento e ansioso pela próxima oportunidade. A professora responsável, mostrou-se feliz com o meu trabalho e continuou a pedir que lecionasse treinos, mais tarde pediu novamente que lecionasse sem a sua presença. Penso que é fruto do meu trabalho, a professora responsável confiar em mim para repetir e deixar que leciono o treino sem ela.

Quando me aproximava do final, começo a ver o quanto tudo mudou e a influência do desporto escolar em mim. O participar nos exercícios, causou uma boa relação entre mim e as alunas, tal que melhorou a minha técnica e ajudou a interiorizar os exercícios. As alunas, melhoram imenso com o tempo, realizando exercícios muito mais exigentes e com metas superiores. Por fim, eu tenho outra confiança na modalidade, sinto-me mais capaz e com um maior conhecimento.

Isto, deve-se muito ao trabalho da professora responsável! Se alguns professores não se importam com o desporto escolar, outros trabalham pelo mesmo. A professora responsável ajudou imenso, promovendo a minha participação e colocando vários desafios ao longo do caminho, simultaneamente soube elogiar e dar oportunidades, para que pudesse crescer.



Figura 6 Equipa de Desporto Escolar Voleibol Sub-18

A minha experiência no desporto escolar foi incrível, adorei a equipa e fazer parte da mesma. Houve imensos momentos de rir e chorar, mas foi esta mistura que fez a experiência o que foi. Fiz uma ótima escolha em vir para o voleibol!

Conclusões e Perspetivas Futuras

4. Conclusões e Perspetivas Futuras

4.1. O Próximo Passo

Com o fim do EP, termina um ano marcado por experiências únicas e circunstâncias únicas. Um ano cheio de sucessos e erros, relações novas e rodeado por um grupo de pessoas extraordinárias, os meus colegas de NE, a PC, a PO, os auxiliares e os alunos, com os quais dividi este primeiro ano como docente. Vou sentir imensas saudades, da EC, de dar aulas e de todos os que participaram neste momento do meu percurso académico e como docente.

O EP, permitiu que vivesse um pouco de um sonho de criança, pois desde cedo que queria ser professor. Vivendo esta realidade, fiquei ainda mais motivado para a área de docente. Vou continuar a trabalhar ‘em mim’, quero poder fazer aulas mais dinâmicas, ajudar mais os alunos e continuar a partilhar estas experiências.

Tratou-se de um ano diferente, tendo de adaptar tudo o que aprendi logo de início, pois ninguém pensava dar aulas neste contexto (pandemia COVID-19). Houve fases onde estávamos cansados, fatigados e por vezes deprimidos com a realidade que nos rodeava. Um desafio sem dúvida alguma, mas trabalhando e com o apoio de todos os envolvidos, conseguimos superar e tirar o melhor proveito da situação.

Através deste ano, pude pôr em prática os meus conhecimentos, experimentar diferentes estratégias e adquirir todo um conjunto de conhecimentos novos. Isto, fez com que ganhasse mais confiança em mim e com que me apercebesse de onde devo continuar o meu trabalho, assim, aproximando-me do meu “eu professor”, que desejo alcançar. Nomeadamente, preciso de continuar o meu trabalho nos conteúdos táticos, os feedbacks em jogo e gerir melhor o tempo de aula. Para tal pretendo investir mais na minha educação, procurando por formações que me permitam reforçar o meu conhecimento e a minha confiança no mesmo.

Ao longo do caminho, errei múltiplas vezes e depois mais algumas, procurando sempre por soluções e por retirar o máximo de erros possíveis. Aqui a PC e PO, estavam sempre prontas a ajudar, diziam o que precisávamos de ouvir, mostravam os erros que cometia e partilhavam ideias de como melhorar. Isto, agregando-se à minha reflexão

Conclusões e Perspetivas Futuras

peçoal, permitiu toda uma evolução das minhas capacidades e um crescimento profissional e peçoal.

Terminando o EP, sinto que alcanço um objetivo peçoal e sonho desde criança, tornando-me professor. Foi um privilégio poder partilhar este momento na comunidade onde me inseri e na EC que me aceitou, por fazer a minha formação na FADEUP, onde sempre quis estudar e que me dotou de capacidades que necessitava e dos meios para encontrar como continuar a progredir em direção ao meu objetivo (“eu professor”). Pelos docentes que conheci e que me ensinaram, que consequentemente, tiveram um papel imprescindível no meu ser docente.

Concluindo, sinto-me capaz de dar aulas, que toda a minha atuação como docente, foi fortemente potencializada, tendo confiança nas minhas capacidades para ser um bom professor. Tenho algumas dúvidas quanto ao que me espera, mas penso que consigo trabalhar para superar os desafios que vêm. Por outro lado, ainda vai ser algum tempo até voltar a ter turmas, espero ter oportunidade o mais cedo possível, pois mal posso esperar para voltar a lecionar.

Por fim, dizendo adeus à EC e aos alunos, onde e com quem passei imensas horas de este ano, despeço-me com uma mistura de tristeza e felicidade, vou sentir muitas saudades de lecionar na EC e aos alunos fantásticos que tive este ano. Devo um grande agradecimento às PC e PO, novamente por todo o feedback e apoio que me deram ao longo do ano, especialmente a PC, com quem passei a grande maioria o meu tempo. Obrigado a todos pela vossa ajuda e apoio, mas especialmente pela vossa exigência comigo, obrigando-me a trabalhar mais e consequentemente, a crescer mais e dar mais um passo a favor do meu objetivo.

Obrigado a todos, sem a presença de toda a gente, o meu EP não tinha sido o mesmo. Não sei se tinha crescido tanto, não fosse pelo compósito de vivências, que esta comunidade me permitiu. Vou sentir saudades de todos e nunca vou esquecer este ano!

Referências

- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional* (pp. 31-52). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 33-51). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, 2ª Edição, Lisboa.
- Costa, M., Batista, P., & Graça, A. (2013). Práticas de ensino em contexto de estágio: Reflexões e experiências do estudante estagiário e do orientador da faculdade (pp 66). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
- Cunha, A. C. (2008a). *Ser professor: Bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Cunha, A. C. (2008b). *Ser professor: Bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Falkenbach, P. (2002). *A Educação Física na Escola: uma experiência como professor*. Lajeado, UNIVATES.
- Ferreira, C. (2013). O testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 107-145). Porto: Editora FADEUP.

- Ferreira, C. (2013). O testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física (Vol. 1, pp. 193-205). Porto: Editora FADEUP.
- Frontoura, C. (2005). O estagiário em Educação Física no processo de estágio pedagógico: A perceção das dificuldades dos estagiários na FCDEF - UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico. Coimbra: Carla Frontoura. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Furlani, L.M.T (2000). Autoridade do professor: meta, mito ou nada disso? 6a ed. São Paulo: Cortez.
- Garcia, C. M. (1999). Formação de professores: para uma mudança educativa. Porto Porto Editora.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Ensino dos Jogos Desportivos: concepções, modelos e avaliação. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH.
- Gomes, P. & Matos, Z. (1992). Educação Física na Escola Primária. Vol II: Iniciação Desportiva, Edições da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.
- Gomes, P., Queirós, P., Borges, C., & Batista, P. (2014). Aprender a Ser Professor o papel dos agentes de mediação na formação inicial de professores de Educação Física. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), O Estágio Profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física: FADEUP.
- Graça, A. (2006). Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.169-70, set. Suplemento n.5.
- Januário, C. (1984). Planeamento em Educação Física. Conceção de uma Unidade Didática. Horizonte, I, nº3.

- Lopes, T., Cruz, J., & Rolim, R. (2015). O Cubo-Mágico de um Estudante-Estagário. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 297-310). Porto: Editora FADEUP
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do treino*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH Edições.
- Metzler, M. (2000). *Instructional models in physical education*: Taylor & Francis.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Ed.), *Os professores e a sua formação* (pp. 15- 33). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Pacheco, J. A., & Flores, M. A. (1999). *Formação e avaliação de professores*. Porto: Porto Editora.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*, ed. Revue EPS. Paris.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da aprendizagem*.
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning* (2nd ed.). ST. Louis: Times Mosby College Publishing.
- Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46: 270-280.
- Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. In S. Silverman and C. Ennis (Eds.): *Student learning in Physical Education. Applying research to enhance instruction* (pp. 171-198). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Rink, J., French, K., Werner, P., Lynn, S., & Mays, A. (1992). The Influence of Content Development on the Effectiveness of Instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11: 139-149.

Rink, J.E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20 (2) 112-128.

Rodrigues, J. (1995). O Comportamento do Treinador. Estudo da Influência do Objetivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Atividade Pedagógica do Treinador de Voleibol. Tese de Doutorado não publicada. Lisboa: FMH-UTL.

Rodrigues, E. (2011). Ser professor cooperante: Das funções aos significados. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 93-104). Porto: Editora FADEUP.

Schön, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. Os professores e sua formação. Lisboa: Dom Quixote.

Vickers, J. (1990). *Instructional design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Anexos



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Ano letivo 2020/2021

PLANO DE AULA Nº 81

Professores:	Ano/Turma:	Data: 20-12-2021	Duração: 85'	Função Didática: Exercitação
João Paulo Gonçalves	N.º de Alunos:	Hora: 11.20	Espação: Ginásio Central	Unidade Didática: Aula: Orientação 7 e 8 de 10

Objetivos Gerais:

Habilidades Motoras: Exercitação componentes da bússola e funcionamento, orientar o mapa com bússola, da interpretação do mapa e respetiva simbologia, diferenciação de projeção horizontal de projeção vertical, orientar o mapa de acordo com disposição espacial dos objetos, identificação do local onde se encontra no mapa técnica do polígono, da localização e orientação permanente do mapa, do relacionamento entre o mapa e o terreno, da identificação de linhas de segurança e do cálculo do azimute.

Finalidade do Trabalho e Condições Físicas: Trabalho da capacidade condicional de Resistência.

Trabalho das capacidades coordenativas da diferenciação Circutória, a Reação, Orientação Espacial, Equilíbrio e Ritmo.

Cultura Desportiva: lutar e trabalhar o conceito e tipos de prática da modalidade, material utilizado, simbologia e terminologia da modalidade.

Conceitos Psicossociais: lutar o trabalho de equipa, a cooperação, comunicação, esforço e superação

Material: Simuladores, bolas, mapas e canetas.

Parte de Aula	Objetivos específicos	Situação de Aprendizagem / Esquema	Componentes críticas	Ø
INICIAL	Deixar a conhecer aos alunos os conteúdos a abordar na parte fundamental da aula.	Monitorização da falta de assiduidade; Conhecer inicial sobre o que vai ser feito na aula e introduzindo a assiduidade.		3'
FUNDAMENTAL	1. Circuito LABAR: Naveg. 1 repetição cada circuito. Circuito 1: Simulador A/B; Prancha inversa Distança Atividade da Bússola com um 360 em círculo Folha e prancha lateral Circuito 2: Montar Círculos (dentro e fora) Atividade lateral dinâmica Atividade lateral Deslocamento lateral 2. Procura de orientação para Terribilizing: Os alunos divididos em grupos de 4 elementos, percorrer o percurso no mapa. Em cada ponto estará uma folha com uma atividade, que os alunos devem realizar. De seguida devem voltar para o ponto de partida e avaliar que concluíram essas partes, de forma a conseguirem esse objetivo. Cada também vale 10 pontos e pode ser no momento	20' 45'		
FINAL	Retornar a aulas; Fazer um game com os alunos sobre o decorrer da aula.	Os alunos recebem o material. Receberem como os alunos sobre os conteúdos abordados na aula (atividade realizada, dificuldades sentidas, aspetos que os alunos melhoraram).		2'



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Ano letivo 2020/2021

		O professor informa os alunos sobre o trabalho que vai desenvolver na próxima aula.	
--	--	---	--

Observações:

Tarefas:

1. A, B, C, turno, utilizando pelo menos 2 pessoas devem realizar posse que forme a primeira letra do abecedário, o primeiro grupo deve realizar a seguinte letra e assim sucessivamente. 15 pontos
2. "Toga", já devem ter visto a nova modalidade de jogo de mesa que se joga de cabeça, o primeiro grupo deve conseguir dar 3 toques na bola os próximos grupos devem superar o número de toques. 15 pontos
3. Utilizando uma bola de basquetebol, coloquem-se na zona de lançamento livre e tentem marcar o maior número de cestos seguidos, os grupos seguintes devem superar o desafio. 20 pontos
4. "Quem é o maior?" O primeiro grupo deve utilizar a corda e com pelo menos 2 membros do grupo, realizar 3 saltos sem tocar na corda, os próximos grupos devem superar o número de saltos. 15 pontos
5. Para superar este desafio é simples, um colega deve deixar-se cair para trás e outro deve apoiá-lo, um exercício básico de segurança. Não podem repetir a ação a ser realizada. 10 pontos
6. Jogo do 24, arranjem uma manilha com a qual consigam chegar ao número 24 como no jogo. Podem somar, subtrair, dividir e multiplicar os números entre eles, mas só podem usar cada número 2 vez, devem utilizar os 4 números e o resultado final tem de ser 24. 10 pontos
7. Utilizando uma bola, devem seguir a bola utilizando apenas as costas, o objetivo é chegar o mais rapidamente possível ao portão. Os próximos grupos devem superar o mesmo tempo. 20 pontos
8. Utilizando um frêbo, devem tentar realizar o maior número de passes sem deixar cair, lembrem-se que lançar um frêbo não é igual a lançar uma bola. Os grupos seguintes, devem superar o número de passes. 10 pontos



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Ano letivo 2020/2021

Anexo 1 Modelo de Plano de Aula

Orientação	Aulas	1	2	3º Período	3	4	5	6	7	
	Data	6/1	13/1		22/4		29/4		19/5	
	Local	Ginásio Pequeno			Ginásio Central				Ginásio Pequeno	
Enquadramento da modalidade	História, conceito e tipos de prática que proporciona	I/E	E/C							
	Interpretar o mapa	I/E	E		E	E/C			Avaliação	
	Utilidade da bússola	I/E	E		E	E/C			Sumativa	
	Material e equipamentos utilizados	I/E	E/C							
Noção de planificação	Noções básicas de como é construído um mapa		I/E		E	E/C				
	Diferenciação de projeção horizontal de projeção vertical		I/E		E	E/C				
Localização e orientação do mapa	Identificar o local onde se encontra no mapa	I/E	E		E	E/C			Avaliação	
	Identificar pontos de referência e sua representação no mapa		I/E		E	E/C				
Automatização do gesto	Orientar o mapa de acordo com disposição espacial dos objetos		I/E		E	E	E	E/C	Sumativa	
	Localização e orientação permanente do mapa				I/E	E	E	E		
Leitura e interpretação do mapa	"Técnica do Polegar"				I/E	E	E	E/C		
	Identificar a simbologia do mapa	I/E	E		E	E	E	E/C		
Noção das distâncias e escalas	Saber relacionar o espaço representado do mapa e a sua correspondência no terreno e vice-versa.				I/E	E	E	E/C	Avaliação	
	Identificar uma linha de segurança no mapa e no terreno				I/E	E	E	E		
Realização de percursos de opção simples	Cálculo do azimute				I/E	E	E	E		
	Identificar os pontos cardeais principais e colaterais		I/E		E	E/C				
Introdução da bússola como auxiliar na orientação do mapa	Identificar as componentes da bússola e princípio do seu funcionamento		I/E		E	E/C			Avaliação	
	Orientar o mapa com auxílio da bússola		I/E		E	E	E	E/C		
Conteúdos Psicossociais	Trabalho de equipa	X	X		X	X	X	X	X	X
	Perseverança	X	X		X	X	X	X	X	X
	Esforço	X	X		X	X	X	X	X	X
	Cooperação	X	X		X	X	X	X	X	X
	Fair-Play	X	X		X	X	X	X	X	X
Em termos da Fisiologia do Treino, tendo em conta a natureza da modalidade, vão ser trabalhadas principalmente as capacidades condicionais Força dos MI e MS e a Resistência, nas capacidades coordenativas (diferenciação cinestésica, equilíbrio, reação, orientação espacial e ritmo) todas entram em desempenho.										
Na Cultura Desportiva, em todas as aulas vai ser trabalhada, tendo o foco principal na terminologia, regras e sinalética específica da modalidade.										
Quanto à história da modalidade, esta será introduzida na aula imediatamente a seguir à avaliação diagnóstica.										
I – Introdução E – Exercitação C – Consolidação										

PROFESSOR: João Paulo Amorim Gonçalves

1º Período (17 de Setembro a 18 de Dezembro)						
Rotação	Mês	Dia	Nº Aula	Hora	Espaço	Nº Aula na UD
Não Definição	Setembro	22	1	10:25		Apreciação
		24	2	10:25		Teste de Avaliação
		30	4	8:30	Ginásio Central	
		1	5	11:20	Pavilhão Desportivo 1	1:11
1ª Rotação	Outubro	7	9	8:30	Pavilhão Desportivo 2	2:17
		8	8	11:20	Pavilhão Desportivo 1	3:17
		14	10	8:30	Pavilhão Desportivo 2	4:17
		15	11	11:20	Pavilhão Desportivo 1	5:17
2ª Rotação	Novembro	21	13	8:30		Condição Física
		22	14	11:20		Ginástica
		28	16	8:30	Ginásio Pequeno	2:10
		29	17	11:20		Atletismo (Resistência)
3ª Rotação	Dezembro	5	20	11:20	Pavilhão Desportivo 2	7:17
		11	21	8:30	Ginásio Central	8:17
		12	22	11:20	Pavilhão Desportivo 1	9:17
		18	25	8:30	Pavilhão Desportivo 2	10:17
4ª Rotação	Janeiro	26	28	8:30	Pavilhão Desportivo 1	11:17
		27	29	11:20	Ginásio Central	12:17
		28	30	8:30	Pavilhão Desportivo 2	13:17
		29	31	11:20	Ginásio Central	14:17
1ª Rotação	Fevereiro	3	32	11:20	Pavilhão Desportivo 1	15:17
		9	33	8:30	Pavilhão Desportivo 2	16:17
		10	34	11:20	Pavilhão Desportivo 1	17:18
		16	37	8:30	Pavilhão Desportivo 2	18:18
1ª Rotação	Março	38	38	11:20	Pavilhão Desportivo 1	19:18
		39	39	8:30	Pavilhão Desportivo 2	20:18

2º Período (4 de Janeiro a 24 de Março)						
Rotação	Mês	Dia	Nº Aula	Hora	Espaço	Nº Aula na UD
1ª Rotação	Janeiro	6	40	8:30		17
		7	41	11:20		18
		13	43	8:30	Ginásio Pequeno	19
		14	44	11:20		20
2ª Rotação	Fevereiro	20	46	8:30	Ginásio Central	21
		21	47	11:20	Pavilhão Desportivo 2	22
		27	49	8:30	Ginásio Central	23
		28	50	11:20	Pavilhão Desportivo 2	24
3ª Rotação	Março	3	52	8:30	Pavilhão Desportivo 1	25
		4	53	11:20	Ginásio Central	26
		10	55	8:30	Pavilhão Desportivo 1	27
		11	56	11:20	Ginásio Central	28
4ª Rotação	Abril	18	59	11:20	Pavilhão Desportivo 2	29
		19	60	8:30	Pavilhão Desportivo 1	30
		24	61	8:30	Pavilhão Desportivo 2	31
		25	62	11:20	Pavilhão Desportivo 1	32
1ª Rotação	Maio	1	64	8:30	Pavilhão Desportivo 2	33
		4	65	11:20	Pavilhão Desportivo 1	34
		10	67	8:30		35
		11	68	11:20	Ginásio Pequeno	36
2ª Rotação	Junho	17	70	8:30		37
		18	71	11:20		38
		24	73	8:30		39
						40

3º Período (6 de Abril a 9 de Junho)						
Rotação	Mês	Dia	Nº Aula	Hora	Espaço	Nº Aula na UD
1ª Rotação	Abril	7	74	8:30		41
		8	75	10:25		42
		14	77	8:30	Plataforma Teams	43
		15	78	10:25		44
2ª Rotação	Maio	21	79	8:30	Pavilhão Desportivo 1	45
		22	80	10:25	Ginásio Central	46
		28	82	8:30	Pavilhão Desportivo 1	47
		29	83	11:20	Ginásio Central	48
3ª Rotação	Junho	5	85	8:30	Pavilhão Desportivo 2	49
		6	86	11:20	Pavilhão Desportivo 1	50
		12	88	8:30	Pavilhão Desportivo 2	51
		13	89	11:20	Pavilhão Desportivo 1	52
4ª Rotação	Julho	19	90	8:30		53
		20	91	11:20		54
		26	93	8:30	Ginásio Pequeno	55
		27	94	11:20		56
1ª Rotação	Agosto	2	96	8:30	Ginásio Central	57
		9	97	8:30	Ginásio Central	58
		10	98	11:20	Pavilhão Desportivo 2	59
		16	100	8:30	Pavilhão Desportivo 1	60
2ª Rotação	Setembro	17	101	11:20	Ginásio Central	61
		18	102	8:30		62



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Ano letivo 2020/2021



FICHA BIOGRÁFICA 5º ANO

DADOS BIOGRÁFICOS		
Nome:	Sexo F ☐ M ☐	Idade:
HISTORIAL DESPORTIVO:		
Praticas algum desporto fora da escola? Sim ☐ Não ☐		
Selecciona os desportos que mais gostas:		
Ginástica ☐		
Atletismo ☐		
Voleibol ☐		
Futsal ☐		
DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA:		
Quanto tempo demoras a chegar à escola?		
Utilizas algum meio de transporte? Se sim, qual?		
ALIMENTAÇÃO		
De manhã, tomas o pequeno-almoço?		
Trazes lanche de casa ou compras na escola?		
Consideras a tua alimentação saudável?		
RELAÇÃO COM A DISCIPLINA		
O que mais gostas da aula de educação física?		
O que menos gostas da aula de educação física?		





Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas

Ano letivo 2020/2021



FICHA BIOGRÁFICA 12º ANO

DADOS BIOGRÁFICOS		
Nome:	Sexo F ☐ M ☐	Idade:
Peso:	Altura:	Nota no ano anterior:
HISTORIAL DESPORTIVO:		
Praticas alguma modalidade desportiva fora da escola?		
Sim ☐ Não ☐		
Qual:		
Número de vezes por semana:		
Duração dos treinos:		
No passado praticaste alguma modalidade desportiva fora da Escola?		
Sim ☐ Não ☐		
Qual:		
Fazes parte de alguma equipa de Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐		
Qual:		
Número de vezes por semana:		
Duração dos treinos:		
Modalidades desportivas favoritas:		
Modalidades desportivas que não aprecias tanto:		
ALIMENTAÇÃO		
Quantas refeições realizas por dia?		
De manhã, tomas o pequeno-almoço?		
Consideras a tua alimentação saudável?		
RELAÇÃO COM A DISCIPLINA		
Como te sentes na aula educação física?		
Existe alguma pratica com que te sintas menos á vontade?		



Anexo 4 Ficha Biográfica das Turmas Partilhada e Residente

FICHA DE OBSERVAÇÃO DA AULA

Data: 00/00/2020. Observador: Observado: N° da Observação: Ano: 1 Turma: N° de alunos:

1º Momento - *Objetivo:* Ganhar a confiança e estabelecer o controlo

Apreciação global:

O professor

. postura / voz / afetividade
. comportamentos - instrução / feedback / organização / movimentação / resolução de problemas / observação / registos

As atividades da aula

. Situações de APZ - tempo / variedade / adequação e sequência / ritmo / segurança / agradabilidade / com o fundamental do conteúdo e da estrutura organizativa

Os alunos

. reação às atividades / participação / desempenho
. comportamentos - atividade motora / demonstração / ajuda / atenção à informação / espera / deslocamentos / fora de tarefa / manipulação de material

Interações

. controlo ativo – visão / deslocamentos / proximidade física / atenção constante à prática
. clima de aprendizagem - consistência / encorajamento
. a disciplina – prevenção e remediação

[illegible]





Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas
Ano Letivo 2020/2021



MONITORIZAÇÃO DO PLANO DE TREINO

PLANO Nº _____ EDUCAÇÃO FÍSICA ANO: _____ TURMA: _____

NOME DO ALUNO: _____

OBSERVAÇÕES:

- Fazer a monitorização em todos os treinos da semana;
- Podem fazer mais vezes do que o estipulado, mas devem monitorizar;
- Em cada coluna é só colocar Sim/Não, consoante o cumprimento do que está estipulado;
- Na coluna das observações devem colocar o que foi alterado, seja por defeito, seja por excesso;
- Colocar semana a semana a vossa monitorização no TEAMS;

TREINO SEMANAL Nº 1 DATA: 03/03

	EXERCÍCIO	TEMPO EFETUADO EM CADA EXERCÍCIO (SIM/NÃO)	CUMPRIMENTO DO EXERCÍCIO (SIM/NÃO)	OBSERVAÇÕES
CIRCUITO 1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
CIRCUITO 2	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

CUMPRISTE COM AS 2 REPETIÇÕES PARA CADA CIRCUITO? (SIM/NÃO): _____

Núcleo de Estágio FADEUP

NORTE 2020 2021

1



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas
Ano Letivo 2020/2021



Núcleo de Estágio FADEUP

NORTE 2020 2021

2



Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas
Ano Letivo 2020/2021



Núcleo de Estágio FADEUP

NORTE 2020 2021

3

TAREFA 3º PERÍODO:

Tendo como referência os treinos propostos no 2º período, cria o teu próprio treino adequado às tuas capacidades e limitações!

Para isso deves seguir as seguintes orientações:

1. DOCUMENTO WORD:

- Número de circuitos e repetições;
- Número e respetivo nome dos exercícios;
- Tempo de execução;
- Tempo de descanso;
- Se achares necessário podes acrescentar algumas componentes críticas a cada exercício;
- Objetivo do treino (EX: treino específico de core)

2. VÍDEO:

- Deves gravar todos os exercícios do treino que elaboraste pelo menos durante 10 segundos;
- Ajusta a câmara para que os exercícios estejam percetíveis;
- Se achares pertinente podes adicionar música ao vídeo.

Data de entrega: 17 abril de 2021

Núcleo de Estágio de FADDEUP	EPJA/N/E	NÚMERO PERÍODO 3º	1
------------------------------	----------	-------------------	---

TAREFA FINAL: "DANCING WORKOUT"

Tendo como referência o vídeo exemplo que os teus professores elaboraram, cria o teu próprio desafio.

Para isso deves seguir as seguintes orientações:

- O teu vídeo deve ter entre 15-60 segundos;
- Deves ser criativo na escolha e sequência dos exercícios;
- A sequência de exercícios escolhidos deve permitir trabalhar grande parte da musculatura do teu corpo;
- Os exercícios devem ser realizados ao som da música que escolheres;
- Quanto mais difícil o desafio melhor!

Data de entrega: 19 de Março de 2021

Núcleo de Estágio de FADDEUP	EPJA/N/E	NÚMERO PERÍODO 3º	1
------------------------------	----------	-------------------	---