



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Os Desafios de uma estudante- estagiária de Educação Física

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Raquel Dias Correia

Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Correia, R. (2021). Os Desafios de uma estudante-estagiária de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional. Porto: R. Correia. Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; PROFESSOR; REFLEXÃO.

Agradecimentos

À FADEUP, por me ter acolhido e proporcionar todos os momentos de aprendizagem, conhecimentos e preparação profissional.

Ao ISMAI, por me acolher no início do meu percurso de estudante na área de desporto e me formar.

Ao colégio, pela oportunidade e acolhimento durante o estágio, contribuindo para a minha formação pessoal e profissional.

À professora orientadora pela paciência, ajuda, apoio e sobretudo rigor nas orientações que me transmitiu.

Ao professor cooperante, por todo o apoio prestado durante o estágio.

Aos meus heróis. Por toda a força, ajuda, coragem e, principalmente, amor que sempre me deram. Obrigada Mãe. Obrigada Pai.

À minha família que sempre me fez sentir bem e motivada para tudo e estiveram sempre presentes nos momentos importantes.

À Joana, por todos os anos e pelo percurso que construímos juntas e toda a amizade que levo para a vida.

Aos meus amigos, que me apoiaram e ajudaram como eu precisava, nos momentos de dificuldade.

Aos meus colegas de estágio, por todos os momentos, vivências e partilhas, assim como camaradagem surgida durante o estágio.

Aos meus alunos, pela ajuda e colaboração, pela oportunidade e empatia.

Índice

Agradecimentos	IV
Índices de Tabelas	VII
Resumo	IX
Abstract	XI
Lista de Abreviaturas	XII
1.Introdução	1
2.Enquadramento Pessoal.....	3
2.1 Identificação: Quem sou?.....	4
2.2 O Meu Percurso	5
2.3 O Desporto	7
2.4 Expectativas Iniciais e Primeiro Impacto	7
3.Enquadramento Institucional	10
3.1 O Enquadramento do Estágio na formação de professores	11
3.3 A Importância da Educação Física.....	14
3.3.1 A Disciplina de Princípios e Práticas de Desporto e a Relação com a EF.....	15
3.4 A Escola Cooperante.....	17
3.4.1 Núcleo de Estágio e Grupo de Educação Física	18
3.4.2 A Turma	19
4.Enquadramento Operacional.....	21
4.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	22
I.Conceber o processo de Ensino	22
II O Desafio de Organizar e Preparar	24
III. A Realização do ensino	31
<i>O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos</i>	32
<i>O Ensino das Modalidades Individuais</i>	34

<i>O Ensino a Distância</i>	35
IV. A Avaliação	37
4.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	39
5.Conclusão	43
6.Referências Bibliográficas	44
Anexos	XXI

Índices de Tabelas

Tabela 1 - Carga Horária	24
Tabela 2 - Modalidades e Aulas Lecionadas	26

Índice de Anexos

Anexo 1 - Matriz Curricular AGD	XXI
Anexo 2 - Ficha de Caracterização	XXIII
Anexo 3- Modelo Unidade Didática	XXV
Anexo 4 - Modelo Plano de Aula	XXVI
Anexo 5 - Folha de Presenças	XXIII
Anexo 6 - Ficha de Circuito	XXVII
Anexo 7 - Teste Escrito	XXVIII
Anexo 8 - Dia Europeu do Desporto Escolar	XXXVII
Anexo 9 - Torneio de Voleibol	XXXVIII

Resumo

O presente documento tem como intuito retratar e refletir, de forma crítica e apoiada, todo o processo de ensino e aprendizagem que ocorreu durante o Estágio Profissional numa escola do grande porto no ano letivo 2019/20. Este é o fim de um ciclo inicial de estudos que visam a construção da identidade profissional, sendo este o primeiro momento de ação. O estágio foi realizado numa instituição privada com um núcleo de estágio de 3 elementos e a orientação e supervisão de uma professora orientadora e um professor cooperante. A organização deste documento por capítulos é: 1) Introdução; 2) Enquadramento Pessoal, que contextualiza o meu percurso e as minhas expectativas para o desafio; 3) Enquadramento Institucional, que reporta o enquadramento do estágio e da escola bem como a caracterização dos contextos escolares vividos; 4) Enquadramento Operacional, que reflete o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Este capítulo está subdividido em duas áreas: Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, remete à realização prática, refletindo sobre as dificuldades e desafios enfrentados bem como as estratégias utilizadas; Área 2: Participação na Escola e Relação com a Comunidade, que retrata as atividades ocorridas a longo do estágio. Por fim, 5) Conclusão, onde faço uma reflexão sobre o processo e o percurso de estágio.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; PROFESSOR; REFLEXÃO.

Abstract

This document aims to portray and reflect, in a critical and supported way, the entire teaching and learning process that took place during the school placement in a School from Porto area at the academic school year 2019/20. This is the end of an initial cycle of studies aimed at building a professional identity, and this is the first moment of action. The school placement was held in a private institution with a group of three preservice teachers and the guidance and supervision of a university teacher and a cooperating teacher. The organization of this document by chapters is: 1) Introduction; 2) Personal Framework, which contextualizes my path and expectations for the challenge; 3) Institutional Framework, which reports the framework of the school placement and school as well as the characterization of school contexts lived; 4) Operational Framework, which reflects the work developed throughout the school year. This chapter is subdivided into two areas: Area 1: Organization and Management of Teaching and Learning, refers to the practical realization, reflecting on the difficulties and challenges faced as well as the strategies used; Area 2: School Participation and Community Relationship, which depicts the activities that occurred throughout the internship. Finally, 5) conclusion, where I reflect on the process and the stage path.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING; TEACHER; REFLECTION.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AFA – Atividade Física Adaptada

AFD – Atividade Física Desportiva

AGD – Animação e Gestão Desportiva

AS – Avaliação Sumativa

CE – Comunidade Escolar

E-A – Ensino-Aprendizagem

EAD – Ensino à Distância

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FBJ – Formas Básicas de Jogo

HM – Habilidades Motoras

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura e Conhecimento

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

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

NT – Núcleo de Turma

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PLA – Planeamento Anual

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PO – Professor Orientador

POCH – Programa Operacional de Capital Humano

PP – PowerPoint

PPD – Princípios e Práticas de Desporto

QNQ – Quadro Nacional de Qualificações

RE – Relatório de Estágio

TDP – Tempo Disponível para a Prática

TP – Tempo de Programa

TU – Tempo Útil

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento insere-se na unidade curricular de Estágio Profissional (EP), inserida no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O EP permite a integração do estudante-estagiário (EE) no contexto real de ensino, através de uma prática supervisionada, capaz de proporcionar o desenvolvimento de competências profissionais que promovam um desempenho crítico e reflexivo, para que consigam responder aos desafios e às exigências da profissão. Para que tal acontecesse foi necessário designar expectativas, conhecer o contexto da escola, alunos e programas e, conseqüentemente, adaptar-me a todos os intervenientes e condicionantes que este desafio requiere.

O EP ocorreu num Colégio, em Vila Nova de Gaia, com três estudantes-estagiários, o professor cooperante (PC) da escola e a professora orientadora (PO) da faculdade no ano letivo 2019/20. A turma residente que ficou ao meu encargo foi uma turma de décimo segundo ano do ensino secundário do curso Animação e Gestão Desportiva (AGD).

Para além das aulas lecionadas durante o ano letivo, estive presente na organização de várias atividades, como o corta-mato escolar e torneios de várias modalidades. No terceiro período as aulas passaram a ser à distância, organizadas e promovidas a partir da plataforma Microsoft Teams.

A realização deste documento encontra-se dividido em três partes: Enquadramento Pessoal, Enquadramento Institucional e Enquadramento Operacional. No primeiro, faço uma apresentação sobre mim e narro as minhas expectativas em relação ao EP. No Enquadramento Institucional é onde descrevo a escola, o núcleo de estágio (NE) e a minha turma. No Enquadramento Operacional, dividido em duas áreas, descrevo e reflito sobre o processo e a prática pedagógica aplicada. Este capítulo está repartido pela área 1: organização e gestão do ensino e aprendizagem, que reflete os desafios, dificuldades, e modos de atuação na prática pedagógica e pela área 2: participação na escola e relação com a comunidade, que retrata a minha participação e envolvimento com a comunidade escolar, as atividades

desenvolvidas e a sua contribuição para o meu processo de construção de identidade profissional.

O documento termina com o último capítulo, a conclusão onde são apresentadas as ilações tiradas deste desafio e as minhas perspectivas para o futuro.

2. Enquadramento Pessoal

“Sim, sou eu, eu mesmo, tal qual resultei de tudo,
Espécie de acessório ou sobresselente próprio,
Arredores irregulares da minha emoção sincera,
Sou eu aqui em mim, sou eu.
Quanto fui, quanto não fui, tudo isso sou.
Quanto quis, quanto não quis, tudo isso me forma.”

(Fernando Pessoa)

2.1 Identificação: Quem sou?

Eu, Raquel Dias Correia, vinte e quatro anos, nasci e cresci na cidade do Porto. Desde sempre estive em contacto com desporto e atividade física, quer fosse nos intervalos a jogar à bola ou fazer corridas pela escola, quer nos tempos extraescola, os ATL's onde passei grande parte dos meus dias. Lá aprendi a brincar e conviver com muitas crianças de muitas idades. Existia um leque diversificado de atividades, o que me permitiu partilhar experiências, desenvolver o meu espírito competitivo e ser uma criança ativa. Aquelas que na altura eram as brincadeiras normais das crianças, como as “escondidinhas” ou as “caçadinhas”, estão hoje cada vez mais longe de ser opção para o intervalo grande. Já não há duelos de tazos, nem prazos para ocupar o campo, agora as brincadeiras são centradas num objeto eletrónico, a fixação existente pela tecnologia acaba de alguma forma por anular a criatividade para estes tipos de brincadeira.

Lembro-me de, desde sempre, gostar de desporto. Para mim as aulas interessantes eram sempre aquelas onde não tinha de estar sentada durante noventa minutos, ansiava o momento do toque para ir para o campo. Nas aulas, o que menos gostava era da “divisão” entre rapazes e raparigas. Sentia-me frustrada quando era futebol e não podia jogar com os rapazes – sempre que era jogo, o nível de participação das raparigas era muito baixo. Ao longo dos anos, essa divisão foi evitada e melhorou significativamente.

Com apenas 14 anos, quando houve a transição do ensino básico para o secundário, tive de decidir que área pretendia seguir na continuidade dos estudos. Optei por seguir a área de Ciências e Tecnologia porque, uma vez que ainda não estava completamente certa do que iria querer seguir mais tarde, era aquela que apresentava mais saídas. Sempre senti que seria a melhor opção por ser a que mais se aproximava aos meus objetivos gerais: ajudar e trabalhar com pessoas.

2.2 O Meu Percurso

Em 2015 iniciei a minha licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto Universitário da Maia (ISMAI). Nesses três anos conheci outras perspetivas e vertentes do desporto, tomei consciência das componentes “invisíveis” que lhe estão associadas e sobretudo da parte pedagógica. Desde que entrei no curso até que o finalizei, ganhei gosto por todas as áreas que abordei, principalmente a vertente da atividade física adaptada e do desporto adaptado de competição. Desde que tive a primeira unidade curricular sobre o tópico, o meu interesse foi nítido e claro: queria trabalhar com populações especiais pois são o exemplo de superação e persistência, sem nunca se conformarem, procurando diariamente a normalidade do quotidiano e sensação de inclusão. No início do curso, ambicionava ser treinadora de futebol pois sempre foi a modalidade que pratiquei e gostei, mas entendi que não seria o caminho ideal a percorrer. O facto de ser uma área com tanta procura acresce à dificuldade de uma mulher ascender como treinadora no futebol (em Portugal) mas, mais do que isso, ganhei curiosidade e interesse em áreas do desporto que são tão ou mais desafiantes que o futebol.

Ao longo dos três anos de curso, comecei a perspetivar qual seria o caminho que queria percorrer e quais seriam os passos para o atingir. O objetivo que delineei é trabalhar com crianças, jovens e adultos com necessidades educativas especiais, sem descartar o trabalho com crianças numa escola ou num clube. Aliado a estes fatores está presente o gosto pelo futebol e a natação, onde procuro especializar-me em natação para populações especiais. Em

conversa com professores e profissionais dessa área, facilmente entendi que o mestrado em Atividade Física Adaptada (AFA) não iria acrescentar nada significativo ao meu currículo profissional e que as formações e a experiência na área são mais relevantes. Como tal, optei por tirar o MEEFEBS por ser o único que me diferencia de todos os outros (permite ser professora e lecionar todos os ciclos de ensino) e funciona como uma oportunidade de emprego acrescida para além de ser uma área de grande interesse para mim também.

Desde que iniciei o meu percurso na área desportiva, procurei complementar o meu currículo com ferramentas que fossem úteis e aplicáveis futuramente. Fiz formações, cursos e tentei estar incluída em projetos abrangentes da área.

No segundo ano da licenciatura, recebi uma proposta por parte de um professor para participar, juntamente com duas colegas, no “*Projeto Bem Estar.Come*”. Este projeto foi elaborado com o objetivo de promoção de atividades físicas desportivas e de dança para crianças e jovens da Instituição Socialis (Associação de Solidariedade Social).

Este projeto, consistiu na elaboração e aplicação de um planeamento anual para os alunos da Socialis, de modo a proporcionar aos mesmos um contacto personalizado com as modalidades desportivas que abordam ou iram abordar nas aulas de EF. Com a duração de onze meses, ficou à total responsabilidade das professoras toda a construção do projeto, desde a seleção das modalidades e atividades a abordar, a construção da unidade didática, a seleção e requerimento do material necessário, os horários e a preparação de uma gala a apresentar.

Ou seja, este “Ano Letivo” foi um Pré Estágio que me deu bases e “Estofo” para o que será o meu futuro profissional. O facto de ter conseguido pôr em prática este projeto, nestas condições, melhorou em muito a minha capacidade de improvisação, adaptação e modo de atuação perante os alunos em contexto escolar.

Paralelamente, estou a concluir o estágio para obtenção do nível 1 de treinadora de natação, no sentido de estar cada vez mais especializada na área da AFA, sendo este o primeiro passo.

Fiz também uma formação enquanto monitora de um parque de aventura, que me permite alargar os meus conhecimentos sobre modalidades e atividades desportivas e alargar assim o meu leque de conhecimento.

2.3 O Desporto

O desporto sempre foi o meu maior refúgio, pelo facto de me permitir vivenciar tudo o que a ele está associado trazendo sempre benefícios. Fui sempre amante do futebol em comparação com todas as outras e, como tal, em 2008 entrei para um clube e mantive até hoje a prática do mesmo. Para mim é o melhor desporto por tudo o que comporta: ser uma modalidade coletiva, que conduz inevitavelmente a que haja uma ligação com as colegas de equipa, equipa técnica e adeptos; utilizar essa ligação e união para atingir os melhores resultados; melhorar a nível pessoal enquanto pessoa e jogadora. Traz muitas alegrias e dissabores, é um desporto onde nada é certo e garantido e isso é o que o torna tão único. Além do futebol, a natação foi a modalidade que mais interesse me despertou e sempre considereei importante praticar. Desde que tive o primeiro contacto com a água e aprendi a nadar, senti um conforto e bem-estar que nenhuma outra modalidade me proporcionava – estar dentro de   gua. O deslocamento e flutua  o na água são apenas alguns aspetos que diferenciam esta modalidade. Pratiquei nata  o em pequena de forma regular, mas com o aparecimento do futebol este foi colocado em “segundo plano”, embora nunca tenha perdido o contacto.

2.4 Expectativas Iniciais e Primeiro Impacto

A entrada no EP foi um momento marcado por muito receio e d  vidas.    o último caminho a percorrer antes de entrar no mundo de trabalho e passar de estudante a professor. Como tal,    um momento carregado de sentimentos e emo  es, tentar fazer o melhor desempenho com base em tudo o que adquiri em cinco anos de estudos. A responsabilidade era acrescida!

Levava na minha bagagem a pouca experiência que tive e procurei fazer um desempenho igual ou melhor.

Mas, como é inevitável, perguntava-me se os alunos me iriam aceitar e respeitar, se iria ser capaz de colocar na prática o que tinha aprendido na teoria, como iria gerir os diferentes comportamentos da turma, entre outras incertezas. No entanto, estava consciente de que ia enfrentar um novo desafio em que a responsabilidade e a exigência eram elevadas, mas, apesar destas incertezas, encarei sempre o EP como uma etapa completamente fundamental na minha formação académica até porque, como afirma Simões (1996, p.132), é *“indubitável que, no decurso da carreira, poucos períodos se comparam a este em importância, constituindo um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor”*.

Nesta nova experiência para além de aplicar o que tinha aprendido ao longo da minha formação académica, esperava ter a capacidade de transmitir esses conhecimentos aos meus alunos e adquirir novas competências. Acredito que desta forma estaria a preparar-me adequadamente para o meu futuro enquanto profissional de desporto. Geddis e Roberts, (1998) acreditam que a preparação eficaz dos alunos dos cursos de ensino para as complexidades da prática docente passa pela utilização integrada da formação inicial e de experiências no terreno, as conceções prévias sobre a aprendizagem do ensino e dos conteúdos disciplinares. Segundo os mesmos autores, a formação inicial e, mais concretamente o estágio, devem ajudar os estagiários e futuros professores a ver como determinadas teorias proporcionam perspectivas limitadas mas significativas, em situações práticas.

Em relação à escola, as minhas expectativas não eram grandes pois a minha colocação não foi a minha primeira escolha. Fui para a escola sem conhecer a sua cultura e os seus valores. Quando cheguei foi quando conheci toda a envolvência, a localização, os cursos disponíveis e os métodos de ensino.

No que toca a relações interpessoais, não senti que fosse ser um entrave pois considero-me uma pessoa comunicativa e versátil, mas bastante tímida. Os meus colegas de NE também foram uma nova realidade, pois não os conhecia. O primeiro contacto que tive com eles foi coincidente com o primeiro

contacto com a escola cooperante (EC) e PC. Ao longo do ano letivo a relação entre o NE foi aumentando favoravelmente, contudo não trabalhávamos em equipa (inicialmente) pois não nos conhecíamos nem sabíamos o método de trabalho de cada um. O volume de trabalho foi aumentando e poderia ter sido mais benéfico se o trabalho fosse conjunto e as tarefas repartidas.

3. Enquadramento Institucional

3.1 O Enquadramento do Estágio na formação de professores

O EP representa a etapa final de um ciclo rumo ao mundo de trabalho. A passagem do mundo do estudante, dos estudos e aplicação das aprendizagens com apoio e supervisão, o fecho do ciclo de estudante para o mundo real onde somos mestres, dotados de conhecimento e qualificação para ingressar no mundo de trabalho.

Passamos de uma fase de tentativa erro, no sentido de obter o maior e diversificado leque de conhecimentos e métodos que melhor se adaptam às nossas características pessoais, para uma realidade onde tem de ser mostrado trabalho, competência e resultados. É um momento caracterizado pelo suporte constante e o amparo para as eventuais (e naturais) falhas no processo de ensino e aprendizagem. Tal como referem Batista et al. (2014, p.41), no estágio são fornecidas “ferramentas que auxiliam a desenvolver uma competência assente na experiência refletida e com significado. É, portanto, uma competência vista como um processo inovador de aprendizagem”. Para criar uma identidade de professor própria é necessário, mais do que saber como conduzir o processo, entender os motivos que o caracterizam: Porque é que se faz isto? Porque é que isto é feito assim? Que vantagens retiro desta abordagem?

Estas questões são respondidas pelo EE ao longo do seu percurso em que procura refletir com base nas suas vivências e na documentação científica que a suporta. É uma fase que procura assemelhar-se à perspetiva de Cunha (2008, p.94) quando este refere que *“o professor deve ser formado durante a formação inicial para ter a capacidade de adaptação aos ventos de mudança científica, tecnológica social e cultural, que ocorrem a um ritmo exponencial, por forma a não comprometer a inovação e a renovação desejadas, e consideradas condições indispensáveis à melhoria da qualidade do ensino e da eficácia organizacional das escolas.”*

Em termos legais, o EP segue a legislação presente Decreto-lei nº74/2006 de 24 de março e no Decreto-lei nº43/2007 de 22 de fevereiro que visa a obtenção da habilitação profissional para a docência e para o grau de

Mestre e têm em conta o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física. Em termos institucionais, o EP caracteriza-se como uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de MEEFEBS.

Esta unidade curricular (UC) relativa ao segundo ano, incorpora duas componentes: a Prática de Ensino Supervisionada (PES) e o Relatório de Estágio (RE). Tal como descreve Matos (2013, p.3), *“O EP visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.”*

O EP é, no meu entendimento, a última e mais importante fase de todo o processo de construção e formação de um professor. Passamos de estudantes a professores. Tal como quando eramos estudantes e tínhamos aulas onde nos eram ensinados conteúdos que teríamos de estudar para saber aplicar na hora do teste ou exame, o EP acaba por ser uma versão muito mais sofisticada desse processo.

Durante cinco anos aprendemos conceitos, teorias, metodologias, conteúdos e formas de os aplicar. Começamos com a teoria e aplicamos na prática. Primeiro, atuamos perante os colegas de turma, sabendo que não representam o nosso “público-alvo”. Depois passamos a atuar perante uma turma, com uma modalidade específica e um número de aulas reduzido para um determinado grupo de alunos com características distintas e níveis diferentes. Por fim, atuamos perante a nossa turma, no tempo total estipulado e com todos os parâmetros trabalhados ao longo dos cinco anos.

Batista et al. (2014, p.58) referem que “o EP deve ser taticamente assumido com um espaço de autonomia de atuação, liberdade de ação e de realização plena do estagiário.” Esta fase final é carregada de significado, tanto a nível pessoal como profissional. É o momento que tanto foi desejado ao longo dos anos, mas na hora da verdade é assustador. Sempre gostei e me senti bem a trabalhar com idades mais jovens e ter ficado com a turma que, no fundo eu

mais receava ter, foi um desafio. Neste contexto, de um EE numa escola ao longo de onze meses que é confrontado com todos os papéis e realidades em simultâneo.

3.2 A Construção da Identidade de Professora

Existem realidades distintas inerentes à profissão. A minha realidade, a realidade da EC e o enquadramento que a mesma tem ao nível estrutural e organizacional e a realidade dos alunos. Não basta atuar perante uma ou duas destas realidades, pois todas tem de ser consideradas ao longo do ano letivo. Para mim significa que, enquanto EE, devo aplicar e atuar perante aquilo que são as minhas conceções, convicções e conhecimentos, respeitando e ajustando-me com a realidade da EC, que tem os seus protocolos, políticas, programas, regulamentos e projetos. A realidade dos alunos acaba por ser uma mistura entre aquilo que são as características de cada um (pontos fortes e limitações) como o nível que a turma apresenta e quais as melhores abordagens.

A palavra “professor” engloba muitas características além de apenas um transmissor de conhecimentos. Este tem um papel muito importante na formação de alunos, quer a nível motor como a nível psicológico. Podem ser assumidos vários tipos de papéis pelo professor, de acordo com o contexto social em que está inserido. A confluência entre a minha construção individual e social e os resultados que daí possam surgir é o que me vai permitir contruir a minha identidade profissional. Alarcão (2001, p.22) acresce que:

“Esta responsabilidade, a que não é alheia a preocupação pela qualidade do ensino e da aprendizagem, aliada ao reconhecimento que as inovações não se fazem por decreto, requer dos professores um espírito de pesquisa próprio de quem sabe e que investigar e contribuir para o conhecimento sobre a educação. Mas, ao mesmo tempo esta atitude e atividade de pesquisa contribui para o desenvolvimento profissional dos professores e para o desenvolvimento institucional das escolas em que estes se inserem, escolas que, tal como os professores, se devem tornar reflexivas, tema que ultimamente tenho vindo a analisar.”

3.3 A Importância da Educação Física

A prática da EF nas escolas como fator integrante do currículo escolar é, e tem sido cada vez mais, vista como um processo de constante crescimento. Tal como argumenta Graça, (2014), caracterizamos a EF como uma área de alta necessidade (nos discursos) mas de baixa exigência (na prática) e argumentamos que a ecologia da escola tende a favorecer um tipo de orientação curricular de participação ordeira, sem pressão de rendimento. A EF, pelas características dos seus objetivos e pela sociedade atual em que se insere, perde a cada dia o seu valor, que é intransponível e insubstituível por outras disciplinas.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) no âmbito da atividade física e do comportamento sedentário para crianças e adolescentes, entre os cinco e os dezassete anos, recomenda-se a prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa de pelo menos sessenta minutos diários (aeróbia). É também recomendado o limite de comportamento sedentário, especialmente em atividades em frente aos ecrãs.

Em idades tão jovens, a prática e gosto pela atividade física deve ser estimulado de modo atrativo, divertido, diversificado, acessível e adequado para todas as crianças. As condições para a prática estão, na maior parte dos casos, fora do controlo dos jovens. Esta iniciativa deve partir do contexto familiar e escolar, permitindo às crianças que tenham oportunidades seguras e equitativas que encorajem à prática voluntária e gosto pelos mesmos.

Segundo Crum (1993), a EF detém 3 papéis principais: a aquisição de condição física, a estruturação do comportamento motor e a formação pessoal, cultural e social. Os objetivos e razões que devem estar incluídas em todas as práticas exercidas passam pela prevenção do sedentarismo; pelos seus valores éticos e morais; pelo convívio e consequente processo de socialização que é imposto para esta disciplina. Contudo, o valor da EF não se define unicamente pela sua prática. A EF trata o corpo e mente, no sentido em que há uma relação com os resultados alcançados pelo “corpo” e o trabalho e compromisso mental para atingir tais. Para uma prática eficaz, onde acredito que a motivação e gosto

tem de estar presentes é necessário que o praticante ou atleta tenha consciência que os obstáculos, complexos e receios fazem parte do processo e que, sem estes, não há evolução. Esta constante procura pela melhoria e por conseguir superar os desafios é o que se reflete (a meu ver) na motivação e é aplicável para o dia-a-dia.

Tal como refere Faria Júnior & Gaya (2016, p.75), “Mas, mais do que os valores meramente físicos e de fácil identificação, a EF funda-se precisamente na preocupação de enraizar uma cultura de apreço, da valorização e fruição da vida! A escola percorre este caminho quando nela há movimento, carga, trabalho, suor e esforço; quando se vencem receios, complexos e medos; quando se enfrentam e ultrapassam barreiras e obstáculos; quando há otimismo e empenhamento; quando há desejo, gosto e oportunidade de exercitar, aprender e render; quando há regozijo na vitória e a derrota forja o ânimo e a determinação de tentar ganhar; quando agir, fazer e experimentar são os verbos preferidos, e desistir, não participar e estar fora de jogo são comportamentos proibidos”.

3.3.1 A Disciplina de Princípios e Práticas de Desporto e a Relação com a EF

Falar da diferença entre a disciplina e Princípios e Práticas de Desporto (PPD) e a EF, passa por não se reger pelas orientações presentes nos programas de EF, embora as bases sejam as mesmas. A disciplina de PPD é mais específica quanto ao desempenho desportivo, apoiando-se das orientações pré-existentes nos programas, a diferença principal centra-se nos conteúdos abordados nas modalidades e a forma como esses são trabalhados.

A disciplina de PPD foca-se nos aspetos técnicos e táticos que estão associados ao desporto, assemelhando-se ao treino desportivo. Esta procura estratégias de motivação e métodos de trabalho que se destacam em relação à EF.

Aliado a esta particularidade da disciplina, esta insere-se na componente de formação tecnológica do curso com planos próprios onde todas as disciplinas

são relacionadas com o desporto nas suas variadas componentes. Como consequência, o conhecimento dos alunos é especializado. Tal como está descrito no site do colégio, nos critérios gerais referentes ao curso de AGD, “A disciplina de PPD tem o intuito de aprofundar o conhecimento dos alunos a nível mais técnico e tático, inculcando os valores inerentes ao desporto, de forma a realizar um desenvolvimento global do aluno, a nível físico, cognitivo e social, tal como a disciplina de EF.” Tem como objetivo aprofundar matérias, consolidando as modalidades requeridas para os pré-requisitos que permitem a entrada na faculdade de desporto e abordar outras que não estejam incluídas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

O PNEF tem objetivos gerais que são comuns e transferíveis para os cursos com planos próprios. A relação, respeito, cooperação, compromisso, responsabilidade, análise e interpretação das atividades físicas, elevação e manutenção do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas são competências que estão incluídas quer na disciplina de EF como de PPD. Relativamente às competências por área (jogos desportivos coletivos e modalidades individuais) a cooperação, análise e realização com oportunidade e correção de ações técnico-táticas e o conhecimento das modalidades é trabalho com maior ênfase na disciplina de PPD.

Este curso integra quatro componentes de formação: 1) Formação Geral, onde está inserida a disciplina de EF que é lecionada no 10º e 11º ano; 2) Formação Científica; 3) Formação Tecnológica, onde estão inseridas as disciplinas que visam a aquisição e o desenvolvimento de um conjunto de aprendizagens, conhecimentos, aptidões e competências técnicas, estando a minha disciplina (PPDII) incluída e 4) Formação em Contexto de Trabalho sob a forma de estágio, que integra atividades profissionais para a aquisição e desenvolvimento de competências relevantes para a qualificação profissional a adquirir (Anexo 1).

3.4 A Escola Cooperante

A escola cooperante (EC), é uma instituição fundada em 1932/1933 pelo Bispo do Porto, D. António Meireles sob o nome de Colégio Externato de Gaia nos terrenos doados pela D. Maria Margarida Magalhães e Silva, na freguesia de Mafamude, a “Quinta do Trancoso”. Mais tarde, em 1961 deu-se início à expansão das instalações do colégio para a Rua Pádua Correia, possuindo uma maior acessibilidade aos transportes públicos.

O ensino está repartido em três níveis: pré-escolar, ensino básico e ensino secundário. Ao nível da Educação Pré-Escolar, reúne um conjunto de recursos humanos e físicos que permitem proporcionar condições a uma educação integrada de crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos. Ao nível do Ensino Básico, possui um projeto educativo próprio, de inspiração cristã, segundo o qual se visa proporcionar aos alunos uma formação integral sólida assente em valores que resultam da dupla síntese entre cultura e fé e entre fé e vida, além de prosseguir a rica tradição de escola aberta ao meio sociocultural.

No ensino secundário ministra, além dos cursos científicos e tecnológicos, cursos com planos próprios, aprovados pela Portaria n.º 272/2019, de 27 de agosto. Estes destacam-se, pois conferem uma dupla certificação, ou seja, para além de o aluno poder prosseguir os seus estudos para o ensino superior, pode integrar-se no mercado de trabalho, já que o curso confere o nível 4 de qualificação profissional, nos termos do anexo III da Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho, que regula o Quadro Nacional de Qualificações (QNQ).

Com uma oferta de treze cursos com planos próprios e um evidente investimento no que toca aos recursos, instalações e professores, o ensino secundário afirma-se como uma escolha de qualidade no mundo educativo, tanto português como europeu. Trata-se de uma escola com identidade, de formação integral e ensino experimental onde a lecionação é gratuita, financiada pelo Programa Operacional de Capital Humano (POCH).

Os cursos com planos próprios disponíveis são os seguintes: Administração e Marketing; Análises Químico-Biológicas; Animação e Gestão Desportiva; Comunicação e Multimédia; Contabilidade e Gestão; Desenhador de

projetos-Arquitetura e Engenharia; Eletrónica industrial e automação; Eletrónica, telecomunicações e computadores; Informática e tecnologia multimédia; Mecânica e design industrial; Tecnologias da saúde; Tecnologias e segurança alimentar e Tecnologias e sistemas de informação.

De entre estes cursos, destaco o de AGD. Este organiza-se de modo que, no final dos três anos, o aluno esteja habilitado e dotado, em termos técnicos, a executar e assegurar as práticas autónomas de ensino supervisionado ou de apoio. No que toca à atividade desenvolvida, esta varia desde as atividades de animação a recreação, manutenção e treino, podendo também dinamizar práticas administrativas, de gestão, direção e empreendedorismo desportivo.

Esta formação abre portas no mundo profissional que possibilitam os alunos a estarem ajustados e adaptados aos vários cenários possíveis, desde os clubes, associações e federações, ginásios, piscinas e complexos turísticos ou hoteleiros, ATL ou lares de idosos e empresas de eventos.

O programa curricular desenvolvido por este curso inclui a preparação adequada em disciplinas de formação geral e científica, orientando assim nos alunos para as provas de ingresso requeridas aquando do acesso ao ensino superior. As possibilidades de escolha passam pela educação física e desporto, ciências da educação, ciências biológicas, militares e matemáticas, cursos técnicos superiores profissionais e cursos de especialização tecnológica.

Para a prática desportiva, a EC dispõe de dois pavilhões, dois campos exteriores, uma piscina interior e ainda o transporte para um pavilhão gimnodesportivo onde as turmas do curso de AGD tinham ginástica. No que toca ao material desportivo, todos os pavilhões estavam devidamente equipados com um bocado de todos os materiais, nem sempre em quantidades suficientes. Aquando da realização das aulas práticas o material era dividido pelos professores que tinham aula no mesmo horário.

3.4.1 Núcleo de Estágio e Grupo de Educação Física

No meu contexto particular de estágio o meu núcleo era constituído por mim e pelos meus colegas David e Miguel. Este grupo de trabalho foi criado através do EP pois todos vínhamos de turmas diferentes. O percurso que cada

um tem é distinto, todos tiramos a licenciatura em EF sendo que o David e o Miguel frequentaram a FADEUP e eu estive no ISMAI. Estas diferenças de percurso e formas de encarar a formação profissional permitiu-me conhecer outras perspetivas e vertentes. O David é mais ligado ao futebol e o Miguel ao surf. Partilhamos o desejo de exercer a profissão de professor. Apesar de ter sido a primeira vez que tivemos contacto uns com os outros, foi, desde o início, uma boa relação.

Relativamente ao grupo de EF mostraram, desde sempre, abertura e disponibilidade para nos ajudar no que fosse necessário. Quando conhecemos o grupo descobri que um dos professores tinha sido um treinador com quem já tinha tido contacto na área do futebol. Isto permitiu “desbloquear” algum receio e vergonha aquando de estar num grupo novo. Todos os professores nos transmitiram confiança e bem-estar.

3.4.2 A Turma

A turma à qual fui adstrita para lecionar era uma das turmas do curso de AGD que se caracteriza por ser um curso com planos próprios onde se insere a disciplina – PPD. Para conhecer a turma e as suas características, em conjunto com o NE realizamos uma ficha de caracterização individual (Anexo 2).

A turma era constituída por trinta alunos, dezoito rapazes e doze raparigas com idades compreendidas entre os dezasseis e dezoito anos. Nesta turma os alunos tinham em comum o gosto e prática de atividades e movimento, praticavam nos seus tempos livres e estavam envolvidos com o desporto ao longo do seu percurso escolar e extracurricular. O registo de modalidades praticadas pela turma era diversificado, quer das modalidades que praticavam como aquelas em que também participaram no passado, bem como as que gostavam de praticar nos tempos livres. Dentro destas modalidades, as mais comuns eram: futebol, basquetebol e andebol e as menos comuns são o remo, kickboxing e hóquei em patins.

Conforme as respostas dadas pelos alunos após o questionário aquando dos seus históricos desportivos, foi pedido que definissem numa palavra

educação física e numa outra desporto. As respostas obtidas revelaram, por parte dos mesmos, uma maior valorização do desporto, definindo com palavras como alegria, prazer e dedicação em comparação com palavras como conhecimento, aprendizagem e ensino. Os dois conceitos estavam presentes nos alunos, praticamente todos pretendiam prosseguir na área do desporto e saúde, acompanhavam o desporto além do que praticavam. Os seus objetivos académicos passavam pelo treino no papel de treinador, ensino no papel de professor, fisioterapia, forças armadas: exército e marinha.

No que toca às informações clínicas que foram obtidas, foi recolhida informação que dois alunos tinham doenças crónicas, mas que não afetava as aulas e dois alunos estavam a fazer recuperação de lesão após cirurgia, o que influenciou a sua prática. Esta teve de ser adaptada de modo que estes alunos participassem ativamente nas aulas, não as realizando.

Não deixando de ser adolescentes, o processo de motivação para a prática nem sempre foi fácil. Com muita frequência o número de alunos aptos para fazer a aula era baixo, todas as aulas havia um significativo número de alunos que não fazia aula por dor após treino ou simplesmente para não se lesionarem para o treino seguinte. Esta foi a maior dificuldade sentida ao longo do ano letivo, pois não conseguia dar continuidade à matéria por ter alunos diferentes todas as aulas que não trabalharam os conteúdos da aula passada. Ao longo do ano tentei solucionar esta questão procurando motivar os alunos a participar na aula e aqueles que não realizaram tinham uma tarefa para a aula.

4. Enquadramento Operacional

4.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

Nesta área está contemplada a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Todos os caminhos que percorri para chegar ao meu objetivo final são aspetos distintos que tornaram o meu processo único e particular. As decisões que tomei, quer na componente teórica, aquando da construção e organização da prática, como da atuação real e interpretação que foi feita por parte dos intervenientes no processo: alunos, professores e colegas de estágio.

I. Conceber o processo de Ensino

Concepção significa criar ou gerar algo, ter perceção. Como tal, na concepção do ensino importa organizar e planear estrategicamente o currículo, atendendo as condições envolventes (espaços, alunos, valores) levando a ajustes e ações que estejam enquadradas no plano global de ação. A estratégia pode passar por planear e definir um conjunto de ações que visem o resultado pretendido: qualidade e aprendizagem do ensino. Para que tal aconteça, o início é uma “nuvem” que deve ser organizada, começando por planear as decisões e, posteriormente, pôr em prática. A concepção concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades dos alunos e na formação das aptidões, atitudes e valores dos mesmos. Isto implica a responsabilidade de escolher os objetivos específicos e soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas.

A primeira reunião ocorreu na faculdade em conjunto com os EE e os PO onde são dadas informações gerais importantes para o arranque do ano letivo. Posteriormente, seguiu-se a reunião do NE com o PC no sentido de saber quais os documentos e informações da EC e da turma, passando posteriormente pela análise dos mesmos: o projeto educativo, o regulamento interno e o programa nacional de educação física. A gestão do currículo implica um planeamento estratégico, como tal o EE deve ter em consideração os seus valores e conceitos e adaptar-se ao contexto educativo em que se encontra.

O Primeiro Momento

No começo do ano letivo, após conhecer as instalações e os professores, foi feito um sorteio entre o NE para atribuir as respetivas turmas e cargas horárias. Ficou-me atribuída a turma do décimo segundo ano do curso de AGD. “Vais ter de ter pulso forte.”, foi a primeira impressão que ouvi do PC.

Soube naquele momento que ia ser um desafio. Era principalmente uma luta pessoal, pois desde o início que ansiei por ter uma turma de jovens, talvez por medo de enfrentar uma idade tão particular como são os dezassete anos. Todos passamos por lá, e eu sabia o que iria esperar... ou pelo menos achava que sabia. A primeira impressão é a mais importante. Decerto que, como eu, muitos se questionaram do mesmo: como é que me vou apresentar? Com que postura devo estar? Devo entrar com uma postura assertiva ou ter uma postura tranquila? Como será a reação deles? Será que vão gostar de mim?

“Neste momento o professor sente-se como se de repente deixasse de ser estudante e sobre os seus ombros caísse uma responsabilidade profissional, para a qual percebe não estar preparado”.(Batista et al., 2014, p.73)

Estas questões estiveram comigo até ao primeiro impacto. De tudo o que planeei dizer, acabei por dizer metade. O nervosismo preencheu aquilo que tinha idealizado e preparado, mas superou as minhas expectativas. Senti que estava em sintonia com a turma, por ver neles aquilo que vi em mim mesma na idade deles.

Os alunos, na sua maioria, possuíam uma característica comum e fundamental, o gosto pelo desporto. Um objetivo comum de estar envolvido no mundo desportivo quer como praticantes, treinadores, técnicos, entre outros. Eram alunos com interesses semelhantes, mas objetivos particulares que devem ser sempre tidos em consideração. Contudo, eram alunos com características particulares e que obrigaram a uma gestão de conflitos e interesses, no sentido de ter um envolvimento e empenhamento total.

O início, como seria expectável foi pouco confiante e com expectativas e receios. Recordo a minha primeira aula, pois foi o momento que marcou o início do percurso. A aula estava planeada para o tempo previsto, mas, felizmente os

alunos eram mais difíceis. Percebi que preparei uma aula que estava aquém das capacidades deles, não era desafiadora o suficiente. A partir desse momento entendi que precisava de criar situações de aprendizagem que fossem suficientemente desafiadoras para conseguir manter o interesse dos alunos na aula.

II. O Desafio de Organizar e Preparar

Sendo a minha turma de décimo segundo ano e estando os alunos na etapa final para o acesso ao ensino superior, o objetivo principal passou por preparar os mesmos física e psicologicamente para tal. Quase a totalidade dos alunos pretendia ingressar a área do desporto sendo por isso importante trabalhar com mais enfoque as modalidades a avaliar nos pré-requisitos.

Todas as turmas de AGD, na disciplina de PPD eram lecionadas por dois professores, que repartiam entre si as tarefas e o processo de condução de aulas. Assim sendo, juntamente com o PC trabalhamos em parceria com outro professor na mesma turma. As quatro horas semanais eram repartidas pelos turnos, o que se traduziram numa carga total de cinco horas (Tabela 1).

Tabela 1 - Carga Horária

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
TURNO 1	TURNO 1 TURNO 2	TODOS		TURNO 2
	TURNO 2 TURNO 1			

De acordo com a carga horária, a aula de terça-feira ocorreu no pavilhão fora da escola onde os alunos tinham acesso ao ginásio e pavilhão desportivo; a aula do dia seguinte já ocorreu no pavilhão da escola; a aula de sexta-feira tinha lugar na piscina. Durante todo o ano letivo o roulement para a prática das aulas foi este, havendo vantagens e desvantagens. Como pontos a favor, o facto de a turma ter um campo inteiro totalmente equipado e só para eles em comparação com o pavilhão da escola que, normalmente, era dividido por duas ou três turmas. A desvantagem prendia-se por ter a turma repartida e ter de trabalhar por turnos quando haveria espaço para todos e, quando a turma estava toda junta o espaço estava a ser repartido com outras turmas.

Plano Anual

O plano anual (PLA) (Anexo 3) da minha turma residente de décimo segundo ano foi construído tendo em conta as modalidades a abordar, de acordo com critérios do curso. Como tal, preparei um planeamento para oito modalidades: atletismo, ginástica, voleibol, basquetebol, andebol, futebol, atividades de academia e natação. Sendo que, as disciplinas de natação e ginástica eram lecionadas durante todo o ano pois a EC dispunha de uma piscina dentro das instalações, bem como o transporte para um pavilhão desportivo com ginásio (fora da escola). Tratou-se de uma vantagem, quer para o professor como para os alunos, pois são duas modalidades que requerem mais empenho e prática e permitem a evolução dos aspetos técnicos inerentes às mesmas. Após decisão por parte do núcleo de turma (NT), a disciplina de ginástica ficou a cargo do outro professor e eu fiquei com a responsabilidade da disciplina de natação.

O PLA representa o mapa geral dos acontecimentos (o macro), o ano letivo na sua totalidade é construído de raiz e desde o seu momento de criação até estar finalizado sofre muitas alterações. Ao EE é fornecido um modelo deste planeamento com “espaços” para preencher com conteúdos e matérias. Tal como refere Leite (2010), o ato de planear exige, inicialmente, a definição de um propósito e a clarificação de uma orientação estratégica para o alcançar mas que não é suficiente por si só. É necessário, posteriormente, operacionalizar as estratégias de modo detalhado, prevendo técnicas e procedimentos a utilizar, tipo e sequência das atividades e formas de avaliação das mesmas.

Desde o momento de criação do planeamento até ao final do ano letivo este sofreu muitas alterações, esteve em constante modificação. A organização das modalidades foi feita de acordo com os espaços disponíveis e as estações do ano, no sentido de poder realizar algumas das modalidades no exterior. As modalidades desportivas coletivas foram as que mais carga tiveram em relação às modalidades individuais. Optei por repartir as modalidades coletivas pelos três períodos e intercalar uma modalidade coletiva e individual em cada período (Tabela 2).

Tabela 2 - Modalidades e Aulas Lecionadas

Modalidade	Aulas	Datas	
Andebol	12	Set-Out	1º Período
Voleibol	15	Out-Dez	
Corridas	4	Jan	2º Período
Basquetebol	9	Jan-Fev	
Saltos	3	Mar	
Ginástica	23	Set-Mar	1º e 2º Período
Natação	22	Set-Mar	
Atividades de Ginásio	18	Abr-Mai	3º Período - EAD
Futebol	8	Mai-Jun	

Inicialmente, optei por uma divisão homogénea das modalidades onde pretendia ter o mesmo número de aulas para os diferentes conteúdos, mas logo após as primeiras aulas percebi que não iria ser assim. Quer por as aulas preparadas não serem ajustadas ao nível dos alunos da turma, como pela falta de tempo para abordar o que teria preparado no plano de aula. O primeiro período foi o mais inseguro para mim. Não conhecia o colégio, não conhecia os alunos nem o seu nível e as decisões que tomei foram, muitas vezes, desajustadas às necessidades da turma. A abordagem aos conteúdos durante as aulas não tinha o mesmo efeito em todos os alunos, nem todos eram motivados da mesma forma. Com a ajuda do PC fiquei a conhecer quais os melhores métodos e estratégias para a globalidade e individualidade dos alunos. Como tal, optei por abordar duas modalidades coletivas (andebol e voleibol) no primeiro período que, na minha perspetiva, são as mais adequadas pois refletiam a homogeneidade da turma e apesar de complexas, promovem dinâmicas e valores do desporto que são fundamentais para a harmonia da aula, levando-me a conhecer o tipo de alunos que tinha: os aplicados, os problemáticos, os que precisavam do desafio e os que precisavam do incentivo.

No segundo período decidi abordar o atletismo e o basquetebol. Considerando que a turma na primeira aula da semana estava repartida: a aula decorria no pavilhão exterior da escola onde os alunos estavam divididos em dois grupos, rapazes e raparigas, uma aula decorria no pavilhão e a outra na sala de ginástica havendo troca de turnos após o primeiro bloco de aula. Na aula do dia seguinte já era um bloco de aula onde estava a turma toda. Após conversa

com o PC, optei por tentar trabalhar as duas modalidades em simultâneo. Considerando as condições para a realização das aulas, optei por lecionar, numa fase inicial, o basquetebol no horário dos turnos havendo mais espaço para jogar e explorar o campo, bem como para trabalhar com mais atenção personalizada. Na aula onde a turma estava toda junta optei por trabalhar o atletismo, onde podia optar por usar o espaço interior ou exterior da escola.

Durante todo o ano letivo um bloco de aulas por semana era para a disciplina de ginástica e outro para a disciplina de natação. Ambas as aulas eram lecionadas por turnos, havendo no máximo de quinze alunos na aula. Sendo uma disciplina lecionada semanalmente é mais um fator positivo para uma boa aprendizagem e aproveitamento. No meu caso, só lecionei a disciplina de natação ao turno das raparigas. Este foi o desafio que mais me cativou ao longo do ano, trata-se de uma disciplina que gosto e fiquei com o turno que, a meu ver, me deu mais oportunidades e abertura para melhorar, quer a nível de aula como a nível pessoal.

No terceiro período, lecionado à distância, foram abordadas as modalidades de futebol e atividades de ginásio. O tipo de tarefas e preparação das aulas foi algo novo para o NE, levando a que fossem sempre criadas e desenvolvidas várias estratégias. Numa fase inicial, as tarefas propostas aos alunos passaram por questionários e desafios práticos possíveis de ser realizados em casa. Posteriormente, o NE trabalhou em conjunto no sentido de preparar apresentações na área da saúde, dentro da disciplina de atividades de ginásio, com o propósito de dar a conhecer aos alunos outras vertentes do desporto. Na modalidade de futebol, foram transmitidos conceitos teóricos e relacionados com a prescrição de treino. O horário da turma foi ajustado, continuando a ter a mesma carga horária para a disciplina de PPD, tendo as aulas síncronas e assíncronas.

Unidades Didáticas

As unidades didáticas (UD) (Anexo 4) foram estruturadas de acordo com as necessidades e objetivos da turma, isso nem sempre foi fácil, pois cada aluno tem o seu próprio desenvolvimento e os mesmos resultados não são alcançados por todos ao mesmo tempo. Todas as UD foram criadas de acordo com os

conteúdos que considere importantes abordar, as respetivas sessões para o efeito e o nível geral de desempenho da turma. Ao longo do ano houve várias alterações à UD criada por vários motivos: quer por aumentar o número de sessões como também modificar os conteúdos a abordar. Para que houvesse um aproveitamento global por parte da turma, senti necessidade de aumentar o tempo de prática de um certo conteúdo levando a um aumento do número de sessões.

De forma a organizar a matéria a abordar nos diferentes conteúdos, recorri ao Modelo de Estrutura e Conhecimento (MEC).

Modelo De Estrutura E Conhecimento

Segundo Vickers (1990), este modelo, repartido por oito módulos, pretende refletir um pensamento transdisciplinar (estrutura do conhecimento) identificando habilidades e estratégias de uma modalidade e verificar a sua influência no processo de ensino-aprendizagem (análise das condições de aprendizagem e envolvimento) e, assim, mostrar como a matéria é estruturada. Esta estrutura (análise dos alunos) serve como guião para o ensino (extensão de sequência dos conteúdos) que apresenta princípios de instrução comuns a todos os desportos e atividades (definição de objetivos).

Neste sentido, existe uma estrutura hierárquica de conhecimentos, levando a que se organizem por uma sequência lógica que permite destacar aspetos técnicos e táticos (configuração de avaliação). Aspetos esses que derivam da análise de fontes especializadas e baseadas em fundamentos transdisciplinares (desenho das atividades de aprendizagem e progressão) que pretendem ligar o conhecimento de uma matéria às metodologias e estratégias para o ensino (aplicação prática).

Este modelo divide-se em três fases. A fase da análise, referente aos módulos 1 a 3, é onde estão incluídos os programas de EF e PPD e restantes documentos relativos à escola, as visitas à escola e a caracterização da turma. A fase das decisões, referente aos módulos 4 a 7, é onde se define a matéria a abordar e a sequência da mesma, os objetivos essenciais, a estruturação da avaliação e as devidas progressões de ensino. Nesta fase foram definidos os conteúdos específicos a abordar em cada modalidade de acordo com os

programas de EF e o nível em que os alunos se encontravam. Na última fase, a fase da aplicação é onde são aplicadas as respetivas UD e PA de cada modalidade.

Ainda que com os conteúdos pré-definidos, o planeamento realizado sofreu alterações ao longo do ano letivo uma vez que surgiram vários fatores que me levaram a ter de ajustar o que estava projetado inicialmente. A definição do nível de desempenho dos alunos, resultante da AD e as dificuldades que senti posteriormente na definição dos objetivos para a modalidade em questão; o aumento do número de aulas resultantes do desempenho e evolução dos alunos num certo conteúdo, bem como a assiduidade e participação dos mesmos; a disponibilidade e condições do espaço de aula, foram os fatores mais preponderantes para um planeamento aberto e flexível da UD.

As UD que sofreram mais alterações foram as de andebol e voleibol, ambas abordadas no 1º período. Os ajustes foram resultado do aumento do número de aulas para alguns conteúdos pois quis que todos os alunos tivessem as mesmas situações de aprendizagem e houvesse uma evolução lógica. Como a participação dos alunos nas aulas foi inconstante, as aulas acabaram por ser repetidas em dias diferentes. Para além deste fator, houve momentos em que os alunos estavam a adaptar-se bem aos exercícios, mas a progressão que tinha delineado não era tão rápida na prática. Como tal, optei por dar continuidade a alguns conteúdos e permitir que houvesse evolução dos alunos, em vez de acrescentar conteúdos que não iam ser devidamente trabalhados.

A UD de natação foi planeada para todo o ano letivo e, inicialmente, fiz uma divisão homogénea das técnicas de nado (crol, costas, bruços e mariposa), viragens e saídas da parede mas, tendo em conta os objetivos da turma e o nível de desempenho das alunas, ajustei os conteúdos e o volume que estes teriam no planeamento. A técnica de crol foi mais trabalhada e esteve presente em praticamente todas as aulas comparativamente com a técnica de mariposa. Isto deveu-se ao facto de as alunas terem de se preparar para os pré-requisitos, onde serão avaliadas na técnica de crol (por preferência), levando assim a que o trabalho deste conteúdo fosse a nível técnico e de melhoria de tempos de execução. Esta foi a UD que mais gosto me deu preparar e implementar, senti

uma maior facilidade em abordar e trabalhar os conteúdos e manter todas as alunas motivadas para a prática.

Plano de Aula

O plano de aula (PA) serve, fundamentalmente, como guião para o professor e referência para a ordem e os exercícios a trabalhar na aula. São construídos com base na UD preparada, contendo os objetivos específicos e as respetivas progressões. Dentro do mesmo PA, dependendo da modalidade e do momento em que me encontrei, havia uma “divisão” do mesmo. Este continha uma sequência de exercícios e progressões com um determinado nível de exigência, mas, por vezes, tinha outro guião semelhante mas com uma complexidade inferior.

O modelo do PA (Anexo 5) foi fornecido ao NE pelo PC, não havendo alterações no seu conteúdo. O plano estava organizado em três secções. Na primeira, continha o nome do PE e PC, ano e turma, data e número de alunos, número da aula e sessão, unidade e função didática, local e espaço, hora e duração e material. Na segunda secção continha o objetivo da aula, as habilidades motoras, a fisiologia do treino e condição física, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais. Na terceira secção está o plano em si, dividido em parte inicial, fundamental e final. Nesta secção, o plano contém a duração do exercício, o conteúdo, os objetivos comportamentais, a situação de aprendizagem, a organização didática e as componentes críticas.

Este modelo de PA, apesar de posteriormente se revelar facilitador foi difícil para mim, isto porque sentia dificuldade em “transformar” o exercício em objetivos e critérios presentes naquele modelo. Não conseguia pôr em palavras o que pretendia com o exercício. Como tal, sentia que o PA estava incompleto e desadequado, pois os objetivos específicos nem sempre se adequavam ao exercício apresentado. A outra dificuldade que senti foi em organizar o PA para o tempo útil de aula pois havia muitas condicionantes externas à aula que tiveram influência direta.

Existem algumas dimensões de tempo que temos de distinguir em EF, tal como refere Costa (1984). O tempo de programa (TP), que é apontado como tempo de horário atribuído à disciplina de EF; o tempo útil (TU), designado como

tempo que os alunos passam no espaço da aula; o tempo disponível para a prática (TDP), que corresponde ao tempo, subtraindo o tempo de informação (tempo de explicação e organização dos alunos para a tarefa) e o tempo de transição (tempo de organização do material da tarefa, entre o fim de uma tarefa ao início de outra).

Dentro do TU de aula estava incluído (em algumas aulas) o transporte dos alunos, o tempo para se equiparem e tomar banho bem como as pausas obrigatórias se fossem blocos de duas aulas. Com esta condicionante houve momentos em que o TDP era insuficiente para realizar o plano na integra.

Numa fase inicial, a explicação dos exercícios foi verbal e a demonstração era feita por mim com o apoio de alguns alunos quando o exercício requeria. À medida que conheci a turma, a demonstração passou a ser feita (quando necessário) por alunos que praticassem a modalidade em questão ou que tivessem compreendido quais as componentes e objetivos do exercício em questão.

III. A Realização do ensino

O facto de os alunos terem características distintas, ainda que não sejam perceptíveis, propõe uma aprendizagem diversa para cada um. Não sendo esse método o mais viável devido ao TU e o TDP, é fundamental adaptar o processo de ensino-aprendizagem (E-A), tornando-o o mais rentável possível.

Existindo várias estratégias de ensino para atingir uma vasta variedade de propósitos, foi necessário adequar as mesmas a cada momento de E-A. Segundo Rink (2001), não existe nenhum modelo de instrução que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem e devemos ter em conta os conteúdos, as características da turma e os objetivos. Também depende da preferência do professor, devido às suas características e estratégias próprias. Dentro disto, Rosado e Mesquita, (2009, p.45), dizem que “entre modelos de instrução mais centrados na direção do professor e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos, há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a

autonomia, de modo a criar condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva”.

Durante o EP foram abordados vários modelos de ensino, sendo que o Modelo de Instrução Direta (MID) foi um dos que esteve mais presente. O MID tem como protagonista o professor, ou seja, é ele que determina as regras e faz a gestão dos alunos, com a intenção de maximizar os exercícios e a aula em si.

“Sinto alguma dificuldade em ter sucesso na aula. Após reunião com a PO, percebi que o meu foco está na organização e funcionamento da aula e não nos critérios de sucesso. Sinto que tento ter tanto controlo da aula e dos exercícios, que acabo por perder o controlo dos alunos.” (Diário de bordo, 27 novembro)

Este modelo foi utilizado inicialmente pois estando centrado no professor deu-me mais confiança para lecionar as aulas. Com o MID, o controlo da turma era maior mesmo com alguma complexidade inicial, criando um ambiente de aprendizagem mais eficaz. Tendo em conta a confiança e controlo que o MID dá ao professor, também é necessário dar poder de autonomia e responsabilidade aos alunos, o que neste caso não acontece.

O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos

Durante o ano letivo foram lecionadas várias modalidades coletivas: andebol, voleibol e basquetebol. Para a primeira aula de cada modalidade estava destinada a realização da avaliação diagnóstica (AD). O objetivo desta avaliação foi perceber o nível de desempenho dos alunos da turma e dos alunos em específico, para assim conseguir estruturar um planeamento adequado das aulas. Após essa avaliação a estruturação do processo de E-A foi muito mais intuitivo, embora nem sempre mais fácil. Apesar de saber, na prática, do que os alunos eram capazes, a motivação e empenho de cada uma eram diferentes. Haviam alunos que se mantinham motivados para a prática de uma forma natural e outros que tinham a necessidade de serem motivados de outra forma, como por exemplo a competição.

O *Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ)*, desenvolvido pela professora Isabel Mesquita, tem como objetivo apresentar uma proposta do ensino do voleibol para uma formação desportiva de crianças e jovens. Sendo

um desporto de difícil aprendizagem, principalmente devido à sua natureza técnica, o MAPJ fornece uma estrutura global e coerente que classifica os objetivos de aprendizagem à volta de grandes propósitos equacionando, assim, os papéis do professor/treinador e dos praticantes, para aquisição do desporto. Nas aulas destinadas ao voleibol a aplicação do MAPJ sofreu diversas alterações devido à sua extensa aplicação nos diferentes contextos de prática, no âmbito do treino desportivo, nas aulas de EF e no desporto escolar.

“Esta semana percebi que alguma coisa tem de mudar porque continuo a ter alunos que para além de não participarem nas aulas estão a distrair os colegas. Preciso de arranjar uma forma de conseguir que esses alunos participem de forma ativa na aula e sejam capazes de acompanhar o que está a ser abordado.” (Diário do bordo, 10 de outubro)

Para tentar resolver essa dificuldade optei por, em todos os exercícios (jogo ou não), houvesse pontuações pela realização do objetivo do exercício. Outro aspeto que dificultava o planeamento da aula foi a inconsistência na realização das aulas por parte de muitos alunos, onde os conteúdos não eram interiorizados e na aula seguinte tinham de ser novamente trabalhados.

Após o entrave que senti pela maior quantidade de alunos a assistir às aulas do que a praticar, decidi atribuir tarefas e responsabilidades aos mesmos. As tarefas passaram por construir os exercícios, preparar o material e auxiliar no controlo dos exercícios bem como exercer funções de arbitragem, dando ênfase à componente da cultura desportiva. Aliada à participação dos alunos que não praticavam aula, optei também pela criação de equipas como grupo de trabalho, onde todos os alunos estavam incluídos.

“A aula não foi desafiante e, por consequência, os alunos estavam pouco empenhados na tarefa. Com os rapazes, há menor empenho e concentração; as raparigas são mais empenhadas mas têm mais dificuldades. A seleção dos exercícios não foi objetiva nem suficientemente complexa para que os alunos se sintam motivados.” (Diário de bordo, 4 fevereiro)

A elaboração das aulas teve como referência o livro Jogos Desportivos Coletivos – Ensinar a Jogar. Comecei então por habilidades técnicas e táticas básicas, de forma a criar condições para que os alunos tivessem sucesso na tarefa e

cumprissem com o objetivo. Ao alterar o objetivo do exercício, número de jogadores e dimensões do campo conseguia que os alunos trabalhassem de forma distinta, contextualizada e inconscientemente o pretendido. Ao longo das aulas foram introduzidas habilidades técnicas e táticas mais específicas, começando a dirigir-se mais para o jogo formal. De modo que houvesse uma maior competitividade e motivação para a prática foram criadas equipas que tinham de ser equipas mistas e, preferencialmente, homogéneas. Permiteu que os alunos criassem as equipas e após a criação das mesmas, começaram a ser requeridas tarefas dentro e fora de aula aos grupos. Além disso, durante a realização dos exercícios os grupos trabalhavam em conjunto e tinham contacto com os outros grupos quando os exercícios eram de competição ou situação de jogo.

O Ensino das Modalidades Individuais

As modalidades individuais abordadas foram o atletismo e a natação. A modalidade de atletismo está repartida em corridas e saltos, sendo duas componentes essenciais para a preparação dos alunos para os pré-requisitos de acesso ao ensino superior. Esta modalidade foi abordada no segundo período em simultâneo com o basquetebol e era apenas realizada quando a turma estava toda junta. Para a realização das aulas, de modo a manter todos os alunos motivados para a prática, criei situações de aprendizagem onde houvesse quer a componente técnica como de competição. Como por exemplo, preparei circuitos de coordenação motora e trabalho cognitivo em forma de competição. O mesmo circuito era montado para o número de equipas existentes e daí podia ser realizado por cada elemento de cada equipa à vez ou por tempo. Com isto, foi possível haver uma maior adesão às aulas e, principalmente, mais empenho por parte de todos os alunos. Na construção dos PA optei por trabalhar habilidades técnicas de forma isolada seguido de uma situação de aprendizagem coletiva, como por exemplo provas de estafetas modificadas.

Infelizmente, quando sentia que estava finalmente a trabalhar os conteúdos com os alunos de forma lógica e estruturada, a pandemia impediu essa progressão. A modalidade de atletismo foi interrompida não tendo sido possível realizar a avaliação final nem dar continuidade aos conteúdos a abordar. Como em todas as aulas os alunos sabiam que estava sempre presente uma

avaliação informal na forma de competição, utilizei essas informações para contruir a avaliação final.

A natação foi, para além da ginástica, a modalidade abordada durante todo o ano letivo por turnos. Estas duas condicionantes foram bastante positivas no sentido em que o ensino e aprendizagem da modalidade foi mais pessoal e personalizada. No caso da natação, foi possível organizar a UD possibilitando que as técnicas de crol e costas fossem abordadas de modo mais consistente e que houvesse evolução das alunas. O turno que me foi atribuído era constituído na sua maioria por raparigas e apenas um rapaz, perfazendo um total de doze alunos. Este fator permitiu que, ao longo do ano letivo, fosse desenvolvendo uma melhor relação com os alunos, saber como motivá-los para a prática e ter todos os alunos com condições favoráveis de aprendizagem.

Após a AD, consegui classificar o nível de conhecimento prático de cada aluno e, assim, organizar pistas de forma homogénea, e heterogénea entre pistas. Esta divisão é importante no sentido em que cada pista é trabalhada a mesma habilidade com um nível de complexidade diferente. Esta modalidade foi a mais significativa e positiva durante o ano letivo. Ao longo das aulas fui utilizando estratégias diversificadas para que a realização de exercícios, considerados monótonos, fossem motivantes para os alunos. Neste turno havia a situação de dois alunos que não podiam realizar a aula por recuperação de lesão. Inicialmente, como não podiam estar dentro de água preparei grelhas de observação, propus a análise e comentários aos exercícios propostos e a análise dos erros cometidos pelos colegas. Numa fase posterior, onde já podiam estar dentro de água mas limitados no movimento, preparei planos individuais de recuperação.

O Ensino a Distância

O E@D foi uma novidade para toda a gente e surgiu num período carregado de importância para alunos e professores. Devido ao aparecimento da Covid-19, o EAD criou um momento atípico e com muitos ajustes e falhas onde o planeamento para o terceiro período teve de ser adaptado seguindo as normas do Ministério da Educação. Foi necessário inovar e ajustar o processo

de ensino, ainda para mais em EF. A interrupção das aulas presenciais levou a que o segundo período fosse dado como terminado e o terceiro período fosse na íntegra em E@D. Como tal, foi fornecido um novo horário contendo aulas síncronas e assíncronas através de uma plataforma digital – Microsoft Teams.

Numa fase inicial, foram preparados questionários, tarefas e desafios sobre as modalidades desportivas abordadas, documentários e textos. Os alunos à medida que realizavam as tarefas tinham outra nova para realizar. Havia tarefas a ser entregues num só momento e outras que tinham mais do que um momento para entrega, o caso dos testes fit-escolas. Foi feita uma adaptação aos testes havendo a seleção de alguns testes possíveis de realizar em casa e por todos os alunos. Os resultados obtidos nos testes seriam enviados nos momentos definidos de modo a verificar se houve evolução dos alunos. De seguida, foram abordadas as restantes modalidades: atividades de academia e futebol. A preparação destas modalidades foi uma tarefa desafiante, mas muito positiva. As aulas ocorriam de forma regular durante a semana sendo que, nas aulas síncronas preparava e fazia a apresentação sobre temas relacionados com o desporto e atividade física e nas aulas assíncronas os alunos tinham uma tarefa associada a essa aula para realizar.

Apesar de sentir uma enorme dificuldade por ter de organizar as aulas em modo teórico senti também que seria uma boa oportunidade para dar a conhecer aos alunos outras vertentes associadas ao desporto que nem sempre são a prática propriamente dita. Além disso, foram implementadas dinâmicas de grupo que deram a liberdade e responsabilidade suficiente aos alunos para manterem a nota do período anterior. Todas as tarefas propostas procuravam promover a autonomia aos alunos e oportunidade de apresentarem um trabalho com o qual se identifiquem. As apresentações foram criadas num power-point (PP) que, após a aula, eram fornecidos aos alunos. Os temas dos PP e respetivos trabalhos foram: 1) exercício para a saúde, sendo que a tarefa era o primeiro registo dos testes fit-escolas; 2) o treino funcional, sendo a tarefa a construção de um plano de treino individual; e 3) a prescrição do treino, onde a tarefa a construção de um plano de treino para uma patologia à escolha (atividade em grupo) (Anexo 6).

Este panorama de nova realidade contribuiu para a minha formação pessoal no sentido em que fui capaz de arranjar alternativas e soluções para o ensino da EF, mesmo que à distância. Passou-se a dar mais valor as estratégias de motivação para o desporto, dando mais ênfase a conceitos que nem sempre estão associados à prática desportiva, tal como a saúde e o treino.

IV. A Avaliação

A avaliação é uma componente importante no processo de E-A no sentido em que classifica o desenvolvimento e evolução dos seus intervenientes num determinado conteúdo a avaliar. Os princípios de avaliação englobam a promoção da igualdade de oportunidades, a promoção do sucesso, a continuidade, a positividade, a compreensão e, ainda, a promoção da participação de todos os envolvidos na definição dos percursos escolares (Lemos et al., 1993).

A meu ver, a avaliação é uma ferramenta importante para observar a evolução dos alunos, havendo, portanto mais do que um momento para isso acontecer. Segundo Simões et al. (2014), existem três momentos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

A AD foi muito importante para compreender os conhecimentos e níveis motores dos alunos da turma para, a partir daí, organizar e preparar os conteúdos durante o ano letivo. Num primeiro momento, a observação e devida avaliação foi feita por mim através da observação direta e com o recurso a vídeo, para ser capaz de, no tempo de aula, avaliar todos os alunos. À medida que comecei a conhecer os alunos e a melhor estratégia para a avaliação, decidi incluir a auto e hetero avaliação na AD. Com isto, procurei dar responsabilidades aos alunos de modo a desenvolverem a capacidade de avaliar os colegas e, consequentemente, completar a AD.

A avaliação formativa (AF) visa regular o processo de E-A, identificando os métodos e estratégias mal-adaptadas e/ou as dificuldades de aprendizagem dos alunos. Estes momentos de avaliação foram feitos de forma informal onde havia a preocupação de que os alunos não se sentissem confrontados com a

possível classificação e, conseqüentemente, evitar o stress e ansiedade dos mesmos na realização da aula. Desta forma, procurei verificar a evolução e capacidades reais dos alunos sem que estes sentissem o constrangimento de uma avaliação formal e realizassem o exercício de forma natural.

Para complementar a avaliação, no final do primeiro período o NE criou, com os devidos ajustes, um teste escrito relativo às modalidades de andebol, ginástica, voleibol e natação, focando as habilidades e componentes críticas abordadas nas aulas práticas (Anexo 7).

A avaliação sumativa (AS) é a avaliação final de cada unidade ou modalidade onde se pretende reconhecer as capacidades, competências, conhecimentos e atitudes dos alunos bem como a sua evolução. Esta componente está interligada com a avaliação inicial, onde se pretende fazer uma comparação entre os resultados obtidos pelos alunos face a um conjunto de objetivos que foram definidos e verificar se houve evolução dos mesmos para, posteriormente, classificar esse desempenho.

A classificação do desempenho dos alunos foi difícil no sentido de atribuir notas que fossem justas e adequadas. Por um lado, é importante valorizar a correta execução das competências práticas, mas também valorizar a evolução dessas mesmas. Ou seja, é importante que um aluno que saiba realizar corretamente uma técnica seja valorizado tanto como um aluno que, apesar de não executar tão corretamente, mostra uma maior evolução para a atribuição de uma classificação justa e consciente.

Ao longo deste processo de avaliação, fui adaptando e ajustando os conteúdos e os métodos mais eficientes a usar na avaliação. Este processo permitiu-me desenvolver a minha capacidade de observação, baseado no conhecimento teórico e prático que tinha de ser previamente definido e estruturado.

4.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

No processo de construção da identidade do professor e do seu desempenho profissional é igualmente importante a relação e cooperação com a comunidade educativa. Neste parâmetro a EC destaca-se pela sua formação integral assente em valores culturais e de fé, com inspiração cristã. Nesta área estão contempladas as atividades não letivas com participação e contribuição ao longo de todo o ano letivo.

Esta experiência fez-me desenvolver competências de organização e resolução de situações ou imprevistos decorrentes das atividades. Desde a participação em reuniões, que apesar de formais acabaram por se transformar em informais, até à participação em torneios onde a relação com docentes, não docentes e alunos é estimulada. Esta relação construída ao longo do ano com a comunidade escolar (CE) foi bastante positiva, no sentido em que gostava de ir para a EC e de estar lá. Conversar com os professores, funcionários e alunos fora do horário letivo pode parecer algo pequeno, mas que acaba por ter efeitos positivos.

No meu decurso ao longo do ano letivo tive oportunidade de falar e conhecer outras realidades da EC. Desde a conversa com funcionários do pavilhão que sempre me ajudaram e auxiliaram quando precisei, quer fosse por questões de espaço e material e gestão dos mesmos, como dicas e ajudas relativas aos alunos que me ajudaram a ter uma melhor abordagem nas aulas. Permitiu-me entender os alunos e saber a melhor forma de motivar e cativar os alunos, respeitando o seu desenvolvimento pessoal. Por exemplo, saber que tenho um aluno que no ano anterior perdeu um familiar ajuda-me muito pois percebo o porquê de certas reações e comportamentos que ele demonstra e, assim, tento ter uma abordagem mais compreensiva e tolerante para que este esteja mais motivado nas aulas.

No meu entendimento, para que haja sucesso na aprendizagem é importante que os alunos estejam motivados para a prática. Isso implica compreender os alunos e os seus problemas e dificuldades. Ao longo do ano fui

conhecendo os contextos familiares de alguns alunos mais problemáticos e fui sendo capaz de os motivar. O desafio foi entender o porquê de eles terem certas atitudes e, posteriormente, ser capaz de falar com eles e entender o que sentem e como posso ajudar.

O NE da FADEUP e do ISMAI ficou responsável pela organização e dinamização de atividades ao longo do ano letivo em várias modalidades e faixas etárias. Esta colaboração foi de todos os EE permitindo assim, o trabalho em conjunto e dinâmicas de grupo. Em certos momentos houve falha de comunicação que resultou em tarefas repartidas por NE que foram posteriormente ultrapassadas. Para além do NE, esta dinamização de atividades foi realizada em conjuntos com todos os professores de educação física do colégio.

Atividades desenvolvidas:

- Dia Europeu do Desporto Escolar, destinada aos alunos do 3º ciclo do ensino básico (Anexo 7)
- Torneio de voleibol, destinado aos alunos do 9º ano e ensino secundário (Anexo 8)
- Corta-mato: fase local, destinada a todos os alunos do colégio
- Torneio de basquetebol (3x3), destinado aos alunos do ensino secundário
- Dia de padel, destinada aos alunos de 12º ano de AGD
- Corta-mato: fase distrital, destinada aos alunos apurados da fase local
- Torneio de badminton, destinado a alunos do ES

A primeira atividade, o dia europeu do desporto escolar, ficou ao encargo do NE, em que tivemos de organizar dois torneios em simultâneo: futebol de 7x7 e basquetebol 3x3. Inicialmente criamos o cartaz do torneio e as fichas de inscrição, mais tarde, organizamos as equipas inscritas por grupos, fichas de jogo e folhas de registo. No dia do torneio, organizamos os campos e durante os jogos tivemos a função de árbitros. Ambos os torneios foram realizados no exterior, havendo dois campos para as duas modalidades.

Por ser o primeiro momento e torneio em que os dois núcleos trabalharam juntos, houve falhas na organização que se refletiram no dia do mesmo. Com início do torneio, percebemos que as tarefas definidas não foram bem delimitadas e discutidas entre o grupo, levando a que no momento de começar os jogos houvesse falta de coletes para equipas, fichas de jogo, folhas de registo. Apesar das dificuldades, o NE foi capaz de se ajustar e trabalhar em conjunto para alcançar o sucesso do torneio. Com a atividade terminada, compreendemos a necessidade de maior cooperação entre colegas.

No seguinte torneio, de voleibol, o NE da FADEUP ficou com as tarefas de divulgação do torneio e registo de resultados. Em comparação com os torneios de futebol e basquetebol, o de voleibol correu melhor devido à experiência e dificuldades sentidas nos anteriores.

Durante o ano letivo foi dada a oportunidade dos alunos da minha turma terem uma manhã diferente, destinada ao padel. A atividade foi realizada no Top Padel - Quinta do Fojo, onde os alunos fizeram um torneio entre si. As equipas foram feitas pelos alunos e o NE apenas supervisionou toda a atividade.

O corta-mato escolar foi organizado pela escola, no seguimento dos outros anos. O NE só teve a responsabilidade de entregar marcas de voltas e orientar os alunos para a zona de registo de chegada. Como a logística do corta-mato já era conhecida pela maior parte dos alunos e professores, esta atividade correu dentro do normal. Apesar de não entrarmos na organização do corta-mato deu para compreender como uma atividade desta dimensão funciona. Na fase distrital do corta-mato, apenas acompanhamos os alunos apurados para a competição.

Todas estas experiências foram muito enriquecedoras, trazendo mais conhecimento sobre como organizar e fazer a gestão de um torneio ou atividade relacionada com o desporto, mesmo que em pequena escala.

A participação em reuniões foi mais uma das novas situações pela qual passei. Era estranho entrar na sala onde estavam professores e a “aluna” entrar, era uma sensação difícil de não ter por ainda não me sentir professora tão pouco que pertencia ali. Ao longo do ano letivo tive participação em reuniões do departamento de EF, do conselho de turma e do NE.

Estas reuniões são momentos que promovem a partilha de ideias e reflexões, a troca de conhecimento e experiências que contribuem para que sejam tomadas decisões que visem o bom funcionamento do processo de ensino da turma. Nas primeiras reuniões estava passiva, só ouvia e tomava notas do que era dito, pois não sabia que tipo de intervenção ter nem o que dizer, sentia-me perdida. Contudo, todos os professores eram simpáticos com os EE e faziam sempre um enquadramento para não nos sentirmos totalmente perdidos.

A primeira reunião foi do departamento de EF, tendo sido definidas as modalidades a abordar em cada ano e estruturar o plano anual de atividades: as visitas de estudo, os torneios, os critérios de avaliação, planos de recuperação, gestão de recursos físicos e o material didático. No que diz respeito à tomada de decisões os EE não tinham “voto na matéria” mas era solicitada a nossa opinião e quais as sugestões que teríamos.

Semanalmente era realizada uma reunião entre o NE e o PC com o intuito de fazer um balanço e comentário sobre o que correu bem e mal na semana anterior; como deveria ser a semana em que a reunião ocorre e a planificação para a semana seguinte. O PC falava com todos os elementos do núcleo no sentido de entender as dificuldades e o que sentíamos. Emitia opiniões sobre o nosso desempenho e fornecia ajudas para resolver problemáticas que iam surgindo.

Por fim, tive participação em reuniões do conselho de turma que foram realizadas no início do ano letivo e no fim de cada período, havendo também uma reunião intermédia. As temáticas passaram pela caracterização da turma, desenvolvimento da cidadania e avaliação de comportamentos, assiduidade e aproveitamento dos alunos. Estas reuniões eram muito vantajosas para mim, ao ouvir os professores e os problemas que sentiam com alunos (semelhantes às dificuldades que senti) e como resolviam as situações que iam surgindo, retirei informações que considere importantes sobre o desempenho dos alunos nas restantes disciplinas.

5. Conclusão

No fim deste desafio, é o momento de fazer um balanço de todo o processo que envolve o estágio. Foi um bom desafio, teve muitas adversidades que me fizeram procurar soluções e respostas. O facto de ter que ser crítica e reflexiva durante todo o processo, procurando estar sempre em evolução, fez com que aprimorasse e adquirisse conhecimentos e capacidades fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Por muito bem que a preparação seja feita, a prática é sempre inovada ao longo do processo. É muito importante estar bem preparado e prever todos os cenários possíveis e ser capaz de responder adequadamente. Foi um processo muito desafiante para mim. Iniciei o percurso com muitas reservas, mas o receio e a preocupação foram barreiras que fui ultrapassando.

O EP mostrou-me como é, na realidade, o funcionamento do ensino, da escola e em concreto da disciplina de EF, percebendo, assim, que o que está envolvido vai muito mais além de “quatro paredes”. Também neste ano anómalo dei muito mais importância à criatividade e inovação no ensino da EF, para que os alunos prosseguissem o seu desenvolvimento, conhecimento e capacidades nesta área e para a vida.

A minha turma foi o melhor desafio que podia enfrentar, a minha primeira “experiência” superou as minhas expectativas, desbloqueou o meu maior receio. Por serem alunos tão particulares, fizeram-me trabalhar mais e responder aos desafios da melhor forma. Olhando para o início, sei que evolui bastante e carrego uma bagagem enriquecedora para as práticas futuras. Comecei a construção da minha identidade profissional e aprendi com todos os momentos menos bons que aconteceram.

Não se trata apenas do resultado final, o mais importante é o processo e como é que me fez evoluir e crescer.

6. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação? 1. 21–30.
- Batista, P., & Leite Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In Batista, P., Leite Queirós, P., & Rolim Marques, R., Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física. (pp. 33-52). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. *Porto: Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.
- Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz da actividades físicas em meio escolar? 22-26. Livros Horizonte.
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339–356.
- Cunha, A. (2008). *Ser Professor – Bases de uma Sistematização Teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Faria Júnior, A., & Gaya, A. (2016). Jorge Olímpio Bento. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2016(S1), 75–78.
- Graça, A. (2014). *O discurso pedagógico da Educação Física.pdf*.
- Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar* (Issue January 2010).
- Lemos, V., Neves, A., Campos, C., Conceição, J., & Alaiz, V. (1993). *A nova avaliação*.
- Matos, Z. (2013). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário*. 8.
- OMS. (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário. *World Health Organization*, 24.
- Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), 112–128.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*.
- Simões, C. (1996). O desenvolvimento do professor e a construção do

conhecimento pedagógico. Aveiro: Fundação João Jacinto de Magalhães. 132.

- Simões, J., Fernando, C., Lopes, H., da Madeira, U., & Resumo, C. (2014). *Avaliar em Educação Física-A Necessidade de um Quadro Conceptual*. 17–23.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*.

Anexos

Anexo 1 - Matriz Curricular AGD

Carga Horária Semanal (minutos)				Carga Horária (horas)		
Disciplinas		10.º Ano	11.º Ano	12.º Ano	Ciclo de Formação (a)	
Componente de Formação Geral						
Português	Cidadania e Desenvolvimento (b)	180	180	240	339	
Língua Estrangeira I, II ou III (c)		180	120	–	173	
Filosofia		120	180	–	172	
Educação Física		120	120	–	138	
Subtotal		600	600	240	822	
Componente de Formação Científica						
Matemática A		240	240	360	474	
Biologia e Geologia		240	360	–	344	
Subtotal		480	600	360	818	
Componente de Formação Tecnológica						
Moral, Ética e Deontologia	60	60	60	102		
Bases da Atividade Física e Desportiva	180	–	–	105		
Informatização e Técnicas Administrativas	180	–	–	105		
Princípios e Prática de Desportos I	240	240	–	276		
Organização e Direção	–	120	120	138		
Pedagogia e Animação Desportiva	–	120	120	134		
Desporto e Domínios Interdisciplinares	–	–	120	66		
Princípios e Prática de Desportos II	–	–	240	132		
Projeto Tecnológico	–	60	60	67		
Subtotal	660	600	720	1 125		
Formação em Contexto de Trabalho (e)	–	105	295	400		
Educação Moral e Religiosa (d) (e)	(27)	(27)	(27)	(81)		
Total		1 740	1 800	1 320	3 165	

Anexo 2 - Ficha de Caracterização

Caracterização do Aluno

Nome: _____ Turma: ____ Nº: _____

Data de nascimento: __/__/____ Idade: _____

E-mail: _____ Morada: _____

Caracterização do Encarregado de Educação

Nome do Encarregado de Educação: _____

Morada: _____ Parentesco: ____ Idade: _____

Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____

Situação Profissional: _____ Telemóvel (E.E.): _____

E-mail (E.E): _____

Agregado Familiar

Quantas pessoas fazem parte do teu agregado familiar? ____ Quem são?

____. Tens irmãos? Sim ☐ / Não ☐ Quantos? ____ Mãe:

Idade ____ Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____ Situação

Profissional: _____ Pai: Idade ____ Habilitações Literárias: _____ Profissão:

____ Situação Profissional: _____

Percurso Escolar

Estudaste no Colégio até ao 9º ano? Sim ☐ / Não ☐ Senão, em que escola?

____. Reprovaste algum ano? Sim ☐ / Não ☐ Quais? ____

Tiveste negativas no ano anterior? Sim ☐ / Não ☐ Quais? ____

Qual é a tua disciplina preferida? ____ E aquela que tens mais dificuldades?

____ Nota a Educação Física no ano letivo anterior: ____

Hábitos de estudo

Frequência de estudo: Diário ☐ Semanal ☐ Fins de semana ☐ TPCs ☐ Testes ☐

Local de Estudo: Casa ☐ Escola ☐ Quarto ☐ Sala ☐ Cozinha ☐ Café ☐ Biblioteca

☐ Centro de estudo ☐ Outros ☐ Qual? _____

Estudas: Sozinho ☐ ou Grupo ☐

Saúde

Tens alguma doença crónica? Sim ☐ / Não ☐ Qual/Quais?

____. És acompanhado habitualmente por algum médico ou

psicólogo? Sim ☐ / Não ☐ De que especialidade? _____

Tens algum tipo de alergia? Sim ☐ / Não ☐ A quê?

____. Já sofreste alguma lesão? Sim ☐ / Não ☐

Qual? ____ Tomas algum medicamento

diariamente? Sim ☐ / Não ☐ Tens alguma dificuldade? Visual ☐ Auditiva ☐ Motora ☐

Fala ☐ Escrita ☐ Existe alguma dificuldade pessoal que condiciona de alguma forma a tua

prática na aula de EF? _____

Hábitos alimentares

Quantas refeições fazes por dia? _____. Quais? _____.
Costumas tomar o pequeno-almoço? _____. O quê? _____. Com
que frequência consomes Fast Food? _____. Consomes Refrigerantes? _____.
Com que frequência? _____

Tempos livres

Quais as atividades que praticas nos teus tempos livres?
_____. Quantas horas dedicas a/essas atividade/s
semanalmente? _____

Deslocações para o Colégio

Como é que te deslocas? Carro ☐ Autocarro ☐ Metro ☐ A pé ☐ Bicicleta ☐ Comboio
☐ Outro ☐ Qual? _____. Quanto tempo demoras? _____. Qual a
distância? _____

Historial Desportivo

Praticas algum desporto extracurricular? Sim ☐ / Não ☐ Qual? _____. Onde?
_____. Quantas vezes por semana? _____. Duração dos treinos: _____. Há quanto
tempo? _____. Já praticaste outro desporto? Sim ☐ / Não ☐ Qual/Quais?
_____. E outras atividades extracurriculares? Sim ☐ / Não ☐
Qual/Quais? _____. Dos seguintes desportos qual gostas mais ou
gostarias de praticar? (Seleciona 3). Andebol ☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Basquetebol ☐
Corfebol ☐ Futebol ☐ Ginástica ☐ Voleibol ☐ Outro ☐ Qual? _____.
Acompanhas regularmente algum desporto? Sim ☐ / Não ☐ Qual? _____. Pela Tv
☐ ou presencialmente? ☐ Quantas vezes por semana? _____.

Na aula de Educação Física quais são as modalidades que gostas mais de abordar? (1 a 8)
Andebol ☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Futsal/ Futebol ☐ Basebol ☐ Corfebol ☐ Luta/
Desportos de Combate ☐ Dança/ Atividades de Academia ☐

Define numa palavra o que significa para ti o Desporto? _____. Define numa
palavra o que significa para ti Educação Física? _____.

Outros dados

Tiveste conhecimento do Colégio de Gaia através de: Amigo ☐ Familiar ☐ Psicóloga escola
☐ Outro ☐ Quem? _____. Quais as
razões que te levaram a escolher este curso? Prosseguir os estudos ☐ Saídas profissionais
☐ Atrativo ☐ Dupla certificação ☐ Outra ☐ Quais os teus objetivos académicos futuros?

Enumera 3 qualidades e 3 defeitos que te
caracterizam _____

Quais as tuas expectativas para este ano
letivo? _____

Anexo 3- Modelo Unidade Didática

Aula																	
Sessão																	
Dia																	
Duração																	
Habilidades Motoras	Técnica		AD													AS	AS
	Tática		AD													AS	AS
Fisiologia e Condicação Física	Condicionais	Força	Será trabalhado em circuito ao longo das aulas, em parceria com os exercícios analíticos e o jogo. Dois exercícios em simultâneo.														
		Velocidade de Reação															
	Coordenativas	Orientação Espacial	Atuação em contexto de jogo/exercício.														
		Coordenação óculo-manual															
		Reação															
		Ritmo															
	Coordenação																
Cultura Desportiva	História		A cultura desportiva será trabalhada ao longo das aulas. Para a história da modalidade será colocado um desafio para os alunos responderem de uma aula para a outra. O regulamento e a arbitragem serão abordados ao longo de todas as aulas.														
	Regulamento																
	Arbitragem																
Conceitos Psicossociais	Autonomia		Os conceitos psicossociais serão trabalhados em todas as aulas, seja através da realização de exercícios conjuntos, implicando a cooperação e o respeito, seja ao nível responsabilidade pela assiduidade, pontualidade ou arrumação do material, seja na tomada de decisões para elevar a autonomia														
	Responsabilidade																
	Cooperação/Espírito de Equipa																
	Competitividade																
	Respeito																

Anexo 4 - Modelo Plano de Aula

PLANO DE AULA			
Professor:	Ano:	Data:	Aula Nº:
Professor Cooperante:	Turma:	Nº de Alunos:	Sessão:
Unidade Didática:	Local:	Hora:	Material:
Função Didática:	Espaço:	Duração:	

OBJETIVO DA AULA	
HABILIDADES MOTORAS	
FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA	
CULTURA DESPORTIVA	
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	

PARTE DA AULA	CONTEÚDO	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO METODOLÓGICA/ESQUEMA	COMPONENTES CRÍTICAS
INICIAL					
FUNDAMENTAL					
FINAL					

[illegible]

Anexo 6 - Ficha de Circuito

Nome do Grupo: _____

Elementos do Grupo:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

CIRCUITO					
	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	GRUPOS MUSCULARES	MATERIAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Anexo 7 - Teste Escrito

Teste Escrito de Princípios e Práticas do Desporto II

12º Ano - Turma Animação e Gestão Desportiva

Duração da Prova: 60 minutos

Data: 18 de Dezembro de 2019

Nome: _____ Nº. _____

Classificação: _____ (_____) Valores

Professor: _____

Encarregado de Educação: _____

O seguinte teste é relativo às modalidades de Andebol, Ginástica, Voleibol e Natação, focando as habilidades e componentes críticas abordadas nas aulas práticas.

O teste é de carácter individual.

Qualquer tentativa de sabotagem individual ou em grupo, leva à anulação da prova.

VOLEIBOL (5 Valores)

GRUPO I: Escolha Múltipla (3,5 VALORES)

Este grupo é constituído por 7 questões de escolha múltipla cotadas com 3,5 valores (0,5 cada alínea).

ATENÇÃO: Cada resposta errada desconta 0,1 pontos.

1) Uma equipa conquista o ponto sempre que:

- a) A bola passa a rede
- b) O adversário não consegue devolver a bola
- c) A equipa realiza 3 toques antes de enviar a bola
- d) Todas as opções estão corretas

2) Na manchete:

- a) Os membros superiores podem estar fletidos
- b) A zona de contacto são os antebraços
- c) Os membros inferiores devem estar estendidos
- d) A pega na manchete (mãos) deve estar palma da mão virada para a outra palma da mão e dedos entrelaçados

3) No serviço por baixo:

- a) A bola deve ser batida com o punho fechado
- b) O pé contrário ao MS do batimento, mais avançado
- c) Após o mesmo, o jogador que serviu deve ficar fora do campo
- d) Inicia-se com o lançamento da bola ao ar

4) A manchete deve ser utilizada:

- a) Numa ação decisiva e finalizadora
- b) Numa cobertura do ataque
- c) De modo a intercetar completamente o ataque
- d) Todas as opções estão incorretas

5) Na diferenciação de papéis:

- a) O não recebedor é o atacante
- b) O recebedor dá o segundo toque
- c) O não recebedor avança para a rede e fica perpendicular à mesma
- d) O não recebedor avança para a rede e fica paralelo à mesma

6) Na rotação:

- a) Os jogadores efetuam uma rotação quando a bola atravessa a rede
- b) Os jogadores rodam no sentido anti-relógio (esquerda)
- c) Cada mudança de serviço corresponde a uma rotação
- d) Todas as opções estão incorretas

7) Na arbitragem, qual é o seguinte gesto:

- a) Bola dentro
- b) Autorização para o serviço
- c) Bola fora
- d) Falta na rede



GRUPO II: Resposta direta: (1,5 VALORES)

Este grupo é constituído por 5 perguntas de resposta direta (0,3 cada pergunta).

1 – Qual o número máximo de substituições por equipa e por set? _____

2 – Qual a altura da parte superior da rede? _____

3 – Quais as 3 funções/posições durante a organização defesa-ataque?

4 – Qual a duração do intervalo entre o set? _____

5 – Como funciona o sistema de pontuação no voleibol? (Sets/pontos/vencedor)

NATAÇÃO (5 Valores)

GRUPO I: Escolha Múltipla (2,5 VALORES)

Este grupo é constituído por 5 questões de escolha múltipla cotadas com 2,5 valores (0,5 cada alínea).

ATENÇÃO: Por cada resposta errada desconta 0,1 pontos.

1) Na prova de Estilos, a sequência das técnicas é:

- a) Mariposa, Bruços, Costas e Crol
- b) Costas, Bruços, Mariposa e Crol
- c) Mariposa, Costas, Bruços e Crol
- d) Mariposa, bruços, Crol e Costas

2) No nado das técnicas simultâneas na chegada à parede:

- a) É obrigatório chegar à parede com 1 mão
- b) É obrigatório chegar à parede com 2 mãos
- c) Não é obrigatório tocar na parede
- d) É obrigatório chegar à parede com os 2 pés

3) O movimento ondulatório característico das técnicas simultâneas:

- a) Parece contribuir para uma maior propulsão
- b) Deve ser o mais acentuado possível em mariposa
- c) Deve ser o mais acentuado possível em bruços
- d) Deve ser o menos acentuado possível em mariposa

4) Na técnica de pernada de crol:

- a) Deve manter-se sempre os pés em extensão e voltados para fora
- b) Devem ser executados batimentos propulsivos em relaxamento e batimentos de recuperação bem fortes
- c) O corpo deve permanecer em extensão, com abaixamento da bacia
- d) Todas as opções estão incorretas

5) Relativamente à ação dos MS de ambas as técnicas simultâneas:

- a) As trajetórias são verticais
- b) As trajetórias são horizontais
- c) As trajetórias são circulares
- d) Nenhuma alínea é verdadeira

GRUPO II: Verdadeiro / Falso (2,5 VALORES)

Este grupo é constituído por 10 questões de verdadeiro e falso cotadas com 2,5 valores (0,25 cada alínea).

ATENÇÃO: Por cada resposta errada desconta 0,04 pontos.

1) Na prova de estilo livre, o nadador tem de tocar na parede com qualquer parte do corpo, ao completar cada percurso e na chegada. ____

- 2) Na técnica de costas, antes do sinal de partida, os nadadores deverão alinhar fora de água face aos blocos de partida, com ambas as mãos nas pegadas dos mesmos. ____
- 3) Na técnica de bruços, os movimentos de braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal. ____
- 4) Na técnica de mariposa, em cada viragem e no final da prova o toque na parede pode ser feito com uma mão por cima ou abaixo da superfície da água. ____
- 5) Ao terminar a prova de costas, o nadador deve tocar a parede na posição de costas. O corpo pode estar submerso no momento do toque. ____
- 6) Há **cinco** nadadores por cada equipa numa prova de estafetas. ____
- 7) Na técnica de bruços, os movimentos das pernas devem ser alternados e no mesmo plano horizontal. ____
- 8) Na viragem da técnica de crol, a aproximação é feita numa posição ventral e a viragem é uma meia rotação à frente seguida de uma meia pirueta para colocar o corpo de volta à posição ventral. ____
- 9) A braçada de mariposa compreende 7 fases: 1-Entrada, 2-Ação lateral exterior, 3-Ação lateral interior, 4-Ação descendente, 5-Ação ascendente, 6-Saída 7-Recuperação. ____
- 10) Usar, obrigatoriamente, toucas adequadas para natação. ____

GINÁSTICA (5 Valores)

GRUPO I: Escolha Múltipla (2 VALORES)

Este grupo é constituído por 4 questões de escolha múltipla cotadas com 2 valores (0,5 cada alínea).

ATENÇÃO: Por cada resposta errada desconta 0,1 pontos.

1) No rolamento à frente devem:

- a) Fletir a cabeça (queixo) sobre o peito
- b) Apoiar a testa no início do rolamento
- c) Apoiar as mãos no solo na fase final para se levantar
- d) Todas as opções estão erradas

2) No rolamento à retaguarda deve:

- a) Abrir o ângulo tronco/membros inferiores cedo

- b) Haver um desequilíbrio à retaguarda
- c) Realizar o rolamento sem apoio das mãos no solo
- d) Todas as opções estão corretas

3) No apoio facial invertido deve:

- a) Manter o olhar em direção às mãos
- b) Realizar a extensão dos membros superiores
- c) Alinhamento de todos os segmentos corporais com o corpo em tonicidade
- d) Todas as opções estão corretas

4) Na roda deve:

- a) Realizar a chamada lateralmente
- b) Olhar em direção às mãos
- c) Ter o corpo em tonicidade com a bacia em anteversão
- d) Apoiar as duas mãos simultaneamente

GRUPO II: Resposta direta: (3 VALORES)

Este grupo é constituído por 6 perguntas de resposta direta (0,5 cada pergunta).

1) Enumera 6 aparelhos de Ginástica. _____

2) Na Ginástica Artística de Solo, diz uma determinante técnica do Rolamento à Retaguarda Engrupado (com MI fletidos e unidos). _____

3) Na Ginástica de Aparelhos quais são os aparelhos onde podem ser realizados os saltos?

4) Nas paralelas simétricas, enumera 2 erros de execução dos balanços em apoio tenar.

5) Enumera os 3 saltos de cavalo existentes.

6) Como deve ser feita a ajuda no apoio facial invertido?

ANDEBOL (5 Valores)

GRUPO I: Escolha Múltipla (2 VALORES)

Este grupo é constituído por 4 questões de escolha múltipla cotadas com 2 valores (0,5 cada alínea).

ATENÇÃO: Por cada resposta errada desconta 0,1 pontos.

1) No passe de ombro:

- a) É importante armar o braço sem elevar o cotovelo
- b) Existe uma extensão e não flexão do punho na fase final do movimento
- c) Existe um movimento “chicote” com a rotação do tronco
- d) As opções b) e c) estão corretas

2) Na receção importa:

- a) Receber a bola com as duas mãos, formando um triângulo entre o polegar e indicador
- b) Receber a bola com os membros superiores em completa extensão
- c) Não olhar para a trajetória de bola
- d) Todas as opções estão incorretas

3) As regras fundamentais no andebol:

- a) O objetivo do jogo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária
- b) Duração do tempo de jogo é 2x30 minutos com 10 minutos de intervalo
- c) O terreno de jogo tem uma área de jogo e duas áreas de baliza, medindo 40 metros de comprimento por 20 metros de largura
- d) Todas as opções estão corretas

4) No andebol é importante:

- a) Desmarcar-se e criar linhas de passe para poder receber a bola
- b) Criar situações de aglomeração em torno da bola
- c) Jogar em drible
- d) Todas as opções estão corretas

Grupo II: Verdadeiro / Falso (3 valores)

Este grupo é constituído por 3 grupos de questões de verdadeiro e falso, constituído no total por 12 questões cotadas com 3 valores (0,25 cada alínea).

ATENÇÃO: Por cada resposta errada desconta 0,05 pontos.

A) Regras Fundamentais:

- 1) Um time-out é um desconto de tempo de um minuto.
- 2) Cada equipa tem direito a 4 time-out's.
- 3) Antes do início do jogo, os árbitros fazem o sorteio da posse de bola ou da escolha do campo entre os capitães das duas equipas.

B) Regulamento:

- 4) O guarda-redes pode tocar a bola com qualquer parte do corpo dentro da área de baliza com intenção de defesa.
- 5) Todos jogadores podem entrar na área de baliza.
- 6) O jogador apenas pode dar 2 passos com a bola na mão.
- 7) É permitido agarrar, cinturar, empurrar ou atirar-se contra o adversário em corrida ou em salto.
- 8) No lançamento de reposição em jogo, o lançador tem de colocar um pé na linha lateral até que a bola tenha saído da sua mão e os adversários distantes a 1 metro do lançador.
- 9) O lançamento de 7 metros é um lançamento direto à baliza.

C) Sanções Disciplinares:

- 10) Uma advertência corresponde a um cartão verde.
- 11) A exclusão é de 5 minutos.
- 12) A terceira exclusão é uma desqualificação.

Boa Sorte a todos!

Bom Natal e Boas Entradas!

Professora: Raquel Correia

**DIA EUROPEU DO
DESPORTO ESCOLAR**

27 DE SETEMBRO

**Torneio de Futebol
5x5**

**Torneio de Basquetebol
3x3**

<http://desportoescolar.dge.mec.pt/>

ATIVIDADES E HORÁRIOS

- HORA: 9:30 – 12:00
- EQUIPAS MISTAS
- 3º CICLO (7º, 8º, 9º ANO)



 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

 **ipdj**
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
e RECREAÇÃO

 **direção-geral
educação**

 **DGEstE**
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

 **Desporto Escolar**

 **CNAPEF** CONSELHO NACIONAL
DE EDUCAÇÃO DE PORTUGAL
DE EDUCAÇÃO DE PORTUGAL

#BEACTIVE
European Week of Sport

<http://www.essd.eu/pt-pt/>

 **Erasmus+**



**TORNEIO DE VOLEIBOL
DUPLAS**

**QUARTA-FEIRA
13 DE NOVEMBRO**

**TORNEIO DE DUPLAS MISTAS
(NO MÁXIMO 3 ELEMENTOS)
ÍNICIO: 14H30
CHECK-IN: 14H15 (JÁ EQUIPADOS)**

**INSCRIÇÕES:
JUNTO DO PROF EF OU PROF ESTÁGIARIOS
ATÉ ÀS 10:30 DO DIA DO TORNEIO
LOCAL: PAVILHÃO A**

Colaboração por:

   UNION EUROPEA
Fundo Social Europeu