



O percurso de um estudante estagiário para se tornar professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Gonçalo Jorge Costa Gomes

Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Gomes, G. (2021) O percurso de um estudante estagiário para se tornar professor de Educação Física. Porto: Gomes, G. Relatório de Estágio Profissional para obtenção de grau de Mestre de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, COVID-19, CONDIÇÃO FÍSICA, AULAS A DISTÂNCIA, ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.

Dedicatória

A quem é um pilar para mim.

Aos Meus Pais,

por toda a educação que me transmitiram, por me apoiarem e por me darem todas as condições para seguir os meus sonhos.

Aos meus irmãos,

por me apoiarem incondicionalmente.

À Minha Família,

por acreditar sempre em mim.

Agradecimentos

Ser professor de Educação Física, apesar de ser uma conquista pessoal não foi algo que conquistei sozinho. Foi um percurso bonito, cheio de aprendizagens e sem o apoio de todos não seria possível.

À FADEUP, a instituição de ensino que me formou e que possibilitou todas as conquistas acadêmicas.

À Professora Orientadora Paula Batista, pela sua dedicação e orientação em todo o meu percurso.

Ao Professor Cooperante Pedro Marques, por ser um exemplo de excelência e por todos os ensinamentos durante este ano. Sem dúvida, que foi determinante na minha evolução.

A todos os professores da FADEUP, por contribuírem com todos os ensinamentos nas mais variadas áreas do Desporto, foi um privilégio ser formado por profissionais de excelência.

Ao Núcleo de Estágio, por todo o apoio, por todas as conversas e desabafo, são amizades que levo para a vida.

Aos meus pais, por me transmitirem segurança, por me apoiarem em tudo e por me darem todas as condições para concluir os meus objetivos.

Aos meus irmãos, por me apoiarem e por acreditarem em mim.

À minha família por me apoiar e incentivar em tudo o que faço.

Aos meus amigos da turma de mestrado, pela grande amizade e por serem um pilar durante todo este percurso.

A todos os meus amigos, por toda a amizade incrível ao longo destes anos.

À Cristiana, Filipa e Chica pela ajuda na correção da redação do meu relatório.

Aos meus alunos das turmas residentes e partilhadas, pelo privilégio de ser vosso professor e por me terem ajudado a concluir este percurso.

Ao Ribeirão FC, por não só ser a minha segunda casa, como também pela sua formação tão completa que me permitiu iniciar e fortalecer o meu percurso como treinador.

A toda a comunidade educativa por me fornecerem todos os recursos ao longo deste ano.

Posso não ter referido todas as pessoas que foram importantes neste percurso, mas agradeço de igual forma.

Muito Obrigado!

Índice

Índice de figuras	XI
Índice de gráficos	XIII
Índice de tabelas.....	XV
Resumo	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1 - INTRODUÇÃO	1
2 - PERCURSOS E ENTENDIMENTOS	4
2.1 – A construção de uma conceção de ensino de Educação Física....	5
2.2 - O meu Percurso Desportivo.....	7
2.3 - Das expectativas à realidade encontrada no Estágio.....	9
3 - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	13
3.1 - A Escola Cooperante	14
3.2 - Instalações desportivas	15
3.3. – O Grupo de Educação Física.....	17
4 - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	20
4.1 – Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem... 	21
4.1.1 – O início do ano letivo.....	21
4.1.2 – Conhecer para Planear o ano letivo	22
4.1.2.1.1 - 11º ano de animação e gestão desportiva – “As dores de cabeça constantes”	22
4.1.2.1.2 - 11º ano de administração e marketing – “Afinal a mudança é possível”	24

4.1.2.1.3 - 12º ano de animação e gestão desportiva – “A tranquilidade constante”	26
4.1.2.1.4 - 2º ciclo – “As minhas pestes”	28
4.1.2.2 - O Roulement.....	29
4.1.3 - As decisões	30
4.1.3.1 - Um Plano “Anual” periódico.....	30
4.1.3.1.1 - Atividades Físicas.....	31
4.1.3.1.2 - Aptidão Física	34
4.1.3.1.3 - Conhecimentos	36
4.1.3.1.4 - Conceitos Psicossociais	38
4.1.3.2 -As Unidades Didáticas	39
4.1.3.3 - Os desafios da lecionação	41
4.1.3.3.1 – Condição Física.....	41
4.1.3.3.2 – Atletismo.....	42
4.1.3.3.3 – Badminton	43
4.1.3.3.4 – Corfebol	44
4.1.3.3.5 – Futebol	45
4.1.3.4 - Avaliação: a hora da verdade	47
4.1.3.4.1 - Da avaliação diagnóstica, à formativa e à sumativa.....	47
4.1.3.4.2 - Avaliação em tempos de pandemia	49
4.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade	50
4.2.1 – Aprendizagens e ilações para a minha formação enquanto futuro professor	50
4.2.2 - Desafios e dificuldades vivenciados.....	52
4.2.3 Atividades para além das aulas de Educação Física.....	53

4.2.3.1 - Flash-move – dança.....	53
4.2.3.2 - Torneio de Badminton	54
4.2.3.3 - Jogo de futebol – professores estagiários vs alunos	54
4.2.3.4 - Apresentação das PAPS	54
4.2.3.5 - Reuniões de professores	55
4.3 - Área 3 – Desenvolvimento Profissional	56
4.3.1 - O trabalho da condição física em aulas a distância: estratégias utilizadas pelos professores e motivação dos alunos para prática	57
4.3.1.1 - Resumo.....	57
4.3.1.2 - Abstract	58
4.3.1.3 - Introdução	59
4.3.1.5 – Metodologia	61
4.3.1.6 - Resultados.....	63
4.3.1.7 – Considerações finais	70
4.3.1.8 - Bibliografia	72
5 - Conclusão e perspectivas futuras	73
6 - Referencias bibliográficas.....	75
7 – Anexos.....	77

Índice de figuras

Figura 1 - Unidade Didática de Futebol.....	40
---	----

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Respostas à pergunta 1 ao questionário aos professores.....	63
Gráfico 2 - Respostas à pergunta 2 ao questionário aos professores.....	63
Gráfico 3 - Respostas à pergunta 3 ao questionário dos professores.....	64
Gráfico 4 - Respostas à pergunta 4 ao questionário aos professores.....	64
Gráfico 5 - Respostas à pergunta 3 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.5
Gráfico 6 - Respostas à pergunta 4 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.5
Gráfico 7 - Respostas à pergunta 5 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.
Gráfico 8 - Respostas à pergunta 6 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.
Gráfico 9 - Respostas à pergunta 7 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.7
Gráfico 10 - Respostas à pergunta 8 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.7
Gráfico 11 - Respostas à pergunta 9 ao questionário aos alunos	Erro! Indicador não definido.8

Índice de tabelas

Tabela 1 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas - 11º agd	23
Tabela 2 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas – 11ºam .	25
Tabela 3 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas – 12ºagd	27
Tabela 4 - Distribuição das modalidades ao longo do ano.....	33
Tabela 5 - Esquema de treino de força construído por uma aluna para as aulas	35

Resumo

O Estágio Profissional, inserido no 2º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, é um espaço em que o professor estagiário se depara com o contexto profissional real e tem como objetivo aperfeiçoar as competências do futuro docente, com vista à sua integração na vida profissional. É um espaço em que o futuro professor procura aplicar os conhecimentos que adquiriu durante a sua formação, num ambiente apoiado pelo orientador da escola e da faculdade. O presente Relatório tem como objetivo refletir acerca das atividades realizadas durante o Estágio Profissional pelo estudante estagiário (o autor). Ao longo do relatório são explorados entendimentos e o percurso de um professor estagiário, bem como a construção de uma conceção de ensino e as expectativas quanto ao estágio. Os desafios e as dificuldades encontradas no planeamento, na lecionação e na avaliação durante todo o processo de ensino-aprendizagem também são abordadas. Destaca-se a boa relação com os alunos que foi a chave para um crescimento notável dos alunos no gosto pela prática de desporto. É ainda reportado um estudo sobre as estratégias para trabalhar a condição física e a forma como estas influenciaram a motivação dos alunos (11º e 12º anos) para as aulas a distância. Os resultados revelaram que as estratégias utilizadas pelos professores de educação física para trabalhar a condição física foram durante as aulas a distância foram diversas e foram capazes de motivar e levar os alunos a participar e a aprender. O documento termina com as conclusões e perspetivas futuras.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, COVID-19, CONDIÇÃO FÍSICA, AULAS A DISTÂNCIA, ENSINO, ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.

Abstract

The School Placement, inserted in the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto, is the moment where the preservice teacher is trained in a work context adapted in which it aims to complement and improve the skills of the future teacher, with a view to their integration into professional life. It is where they apply all the knowledge they have acquired throughout their training, being subject to moments of evaluation, with constant supervision. The present report aims at reporting all the activities carried out during the School Placement by the preservice student. Throughout the report, understandings are explored where the trajectory of a preservice teacher is portrayed, the construction of a teaching concept and expectations regarding the practicum. The challenges and difficulties encountered in planning, teaching and evaluating throughout the teaching-learning process. The good relationship with the students stands out, which was the key to the remarkable growth of the students and the taste for the practice of sports. A study is also reported on strategies to work on physical condition and how these influenced the motivation of students (11th and 12th grades) to practice in distance classes. The results revealed that the strategies used by physical education teachers to work on their physical condition were during distance classes, which were diverse and were able to motivate and lead students to participate and learn. The document ends with conclusions and future perspectives.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT, COVID-19, PHYSICAL FITNESS, DISTANCE LEARNING, TEACHING, PRESERVICE TEACHER.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DGS – Direção Geral de Saúde

EC – Escola Cooperante

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de estágio

PC – Professora Cooperante

PO – Professor Orientador

REP – Relatório de Estágio Profissional

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

1 - INTRODUÇÃO

Este documento, foi escrito no âmbito do Estágio Profissional (EP), tendo como objetivo a obtenção da graduação de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este relatório de estágio (RE), tem como finalidade retratar, de uma forma refletida, as vivências do futuro professor de EF (o autor) durante o seu ano de estágio, em contexto de prática supervisionada e orientada.

Este ciclo de estudos, engloba dois anos de formação, divididos em 4 semestres. Sendo que o primeiro ano é constituído por unidades curriculares teóricas e práticas de forma a dotar o professor dos conhecimentos na área da EF, para que este esteja preparado para no segundo ano realizar o EP. Segundo Flores e Day (2006), o EP decorre de um processo de choque com a realidade em que o futuro docente já tem a responsabilidade inerente à função. Também Rodrigues e Ferreira (1998), referem que o EP é um momento fulcrar na formação de professores por ser uma etapa de convergência, entre os conhecimentos adquiridos na formação inicial e conhecimentos adquiridos na experiência profissional e da realidade do contexto onde está inserido no ensino.

A minha prática supervisionada decorreu numa Escola Cooperante (EC) situada no centro de Vila Nova de Gaia. O Núcleo de Estágio (NE) era composto por mais dois colegas estagiários, pelo Professor Cooperante (PC) da escola e pela Professora Orientadora (PO) da Faculdade, foi determinante no meu processo de desenvolvimento da minha identidade profissional, através de um ambiente de partilha de conhecimentos e experiências que enriqueceram todo o percurso e as minhas reflexões.

Em termos de estrutura, o documento tem início com o enquadramento pessoal, onde revivo o meu passado desportivo e académico. Continua com um

enquadramento da prática profissional, onde caracterizo a escola cooperante, o grupo de EF, o PC e o NE. A fase seguinte divide-se em 3 partes, a “Área 1- Organização e Gestão do Ensino” onde relato todo o processo de planeamento e decisões que tomei nas mais variadas atividades. Segue-se a “Área 2- Participação na Escola e Relações com a Comunidade” onde se inserem as atividades desenvolvidas com a comunidade educativa e as relações criadas. Em terceiro, “Área 3 – Desenvolvimento profissional”, onde se insere o estudo de investigação cujo principal objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos professores durante as aulas a distância na lecionação da condição física e a sua influência na motivação dos alunos para participarem e aprenderem. Para finalizar, são apresentadas as conclusões e perspetivas futuras, que englobam um balanço de todo o estágio e as perspetivas futuras, rumo a novos objetivos.

2 - PERCURSOS E **ENTENDIMENTOS**

2.1 – A construção de uma conceção de ensino de Educação Física

A conceção de cada professor vai sendo construída e modificada ao longo do tempo devido a cada experiência, ensinamentos e advertências.

O estágio profissional teve um enorme impacto na alteração da minha conceção de ensino em Educação Física (EF). Devido a um ano cheio de obstáculos, aprendizagens, reflexões e de partilha, consegui aprender e crescer enquanto indivíduo e profissional da área.

No início do ano letivo, recebemos as diretrizes da direção relativamente às aulas de EF, mostrando que iria ser uma fase diferente e cheia de desafios, dado que nos encontrávamos em contexto pandémico. Toda a população passou a ser regida por regras que limitavam a circulação, pelo qual fomos confrontados com a necessidade de alterar o formato das aulas e do ensino de forma a garantir a segurança de todos nós.

Todo o meu percurso durante este ano foi um processo longo e de um crescimento enorme. No primeiro contacto com a EF, considerava o professor como formador de pessoas, que lecionava os conteúdos impostos no programa, sendo um profissional com um grande e variado leque de conhecimento acerca das modalidades.

Ao longo do percurso, percebi que o papel do professor passa por muitos mais fatores igualmente importantes. Segundo Carreiro da Costa (2005), as escolas, normalmente, são solicitadas a dar resposta aos problemas de ordem política, social, económica e ambiental que as sociedades estão a enfrentar. Devido a isso, durante este ano letivo, alguns temas tiveram mais preponderância, tais como conceitos de “bem-estar” e de “estilos de vida saudáveis”, focando as preocupações no manter e elevar os níveis de condição física dos alunos, em educá-los fisicamente para conhecerem o seu corpo e serem mais ativos.

De acordo com Tinning (2005), os conteúdos presentes no currículo são um fator determinante para o desenvolvimento de atitudes positivas e negativas

face à EF. No seguimento desta ideia, na escolha das modalidades a lecionar em cada turma, optei por ter em consideração a preferência dos alunos, por forma a se sentirem motivados, aumentando, assim, os índices de aprendizagem.

O impacto que o professor tem no processo da aprendizagem realça a sua importância na vida do aluno. Enquanto profissional, aponto a necessidade de criar estratégias para que as aulas sejam enriquecedoras, criando condições para que os alunos gostem de aprender e de realizar as aulas. No seguimento desta ideia, Betti e Zulliani (2002) referem que a EF tem de se fundamentar, ajustando as relações entre a teoria e a prática pedagógica, inovando e experimentando novos modelos, estratégias, metodologias e conteúdos de modo a cooperar na formação integral das crianças e jovens.

Devemos estar em constante atualização e renovação de conhecimentos, com um espírito crítico e construtivo de modo a melhorar as estratégias e ferramentas pedagógicas, tendo sempre em mente o que o aluno vai aprender e retirar da aula para a sua vida.

2.2 - O meu Percurso Desportivo

O desporto surgiu na minha vida aos 6 anos com a minha entrada num clube de futebol. Entendo que este acontecimento foi fundamental para o meu crescimento a todos os níveis. Estar inserido numa equipa e na competição motivou-me a trabalhar para evoluir e crescer, tendo sempre presente a vontade de atingir os objetivos que delineara em cada fase da minha vida.

O desporto que teve um papel mais fundamental na minha evolução foi o Futebol, sendo que ainda hoje continuo a jogar. No entanto, pratiquei outras modalidades tais como a natação e o atletismo (mais na vertente do Corta-Mato escolar).

A EF sempre foi a minha disciplina favorita, o que contribuiu para o aumento do interesse que sinto pela área hoje em dia. Quanto aos professores, considero que tinha uma excelente relação com os mesmos, fazendo com que nutrisse sempre um grande respeito e admiração pela disciplina e pela forma como era lecionada.

Foi no ensino secundário que entendi que o papel do professor vai para além do horário escolar. Com a aproximação dos pré-requisitos para o acesso ao ensino superior, o professor que me acompanhava fora do seu horário laboral, programou treinos de 2 horas por semana, juntamente com os meus colegas que também escolheram Ciências do Desporto, de forma a nos sentirmos mais preparados para os mesmos.

Impulsionado pelos meus pais, iniciei a Natação muito cedo deixando de praticar aos 15 anos. Foi uma atividade que trouxe vantagens ao longo do meu percurso, pois estar à vontade com o meio aquático proporciona-me mais ferramentas para ensinar natação aos meus alunos.

A paixão pelo Atletismo surgiu no 5º ano escolar, tendo ganhado pela primeira vez o Corta-Mato nesse mesmo ano. Fui convidado a integrar uma equipa de Atletismo, mas optei por não aceitar. Apesar de não ter ingressado na equipa, continuei a praticar o desporto e acabei por representar a minha escola no Corta-Mato Nacional duas vezes.

Gostei de estar inserido no Futebol, Natação e Desporto Escolar, pois proporcionaram-me experiências diferentes e enriquecedoras, partilhando esses momentos com boas pessoas e com profissionais de Educação Física fundamentais para o meu futuro.

Contava com grandes certezas em relação ao meu futuro no curso Ciências do Desporto, mesmo tendo presente as dificuldades que poderia encontrar pelo caminho.

O Futebol é sem dúvida a área por que sinto maior interesse. Sou treinador de futebol há cerca de 5 anos, comecei quando estava a iniciar o meu percurso da licenciatura na FADEUP e a jogar na equipa de Juniores do meu Clube, tendo então surgido o convite por parte do Coordenador na Formação.

Poder partilhar e transmitir o meu conhecimento sobre o jogo de Futebol aos mais jovens foi algo que sempre me despertou interesse. Tem sido um período feliz na minha vida. Reconheço que foi um papel crucial no meu crescimento pessoal, como jogador e treinador. Esta experiência mostrou-me outras perspetivas, fazendo-me pensar muito mais no jogo e em soluções para resolver os problemas da minha equipa.

O meu percurso na Faculdade começou no ISMAI e, no final do 1º ano solicitei a transferência e entrei, posteriormente, no 2º ano na FADEUP, onde concluí a minha Licenciatura em Ciências do Desporto com especialização em Futebol.

No Mestrado optei por seguir a via do Ensino para alargar o meu leque de opções para a minha vida profissional. Iniciarei no próximo ano letivo o Mestrado de 2ºCiclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento.

2.3 - Das expectativas à realidade encontrada no Estágio

Iniciei o estágio profissional com a expectativa de viver uma experiência desafiante e impulsionadora, com esperança também de me ajudar a traçar um futuro, seja no Ensino ou em Treino de Alto Rendimento.

Devido à pandemia, reconhecia que iria ser um ano diferente e árduo, mas com a perspectiva de obter muito conhecimento e suporte dos estagiários e do professor cooperante.

Ter iniciado a atividade de treinador ensinou-me métodos para pensar em estratégias de treinos, de planeamento, de motivar e controlar a equipa e como explicar um exercício de forma que os atletas percebam. O estágio foi fundamental para o enriquecimento deste conhecimento.

O primeiro semestre caracterizado por abordar conteúdos mais teóricos e o segundo que englobava mais didáticas práticas foi assolado contou pela obrigação de quarentena, tornando a experiência mais complexa. A quarentena não nos permitiu adquirir o conhecimento dado pelas aulas práticas nas diferentes modalidades do desporto.

Este quadro fez com que iniciasse o estágio um pouco apreensivo e nervoso, pois não me sentia à vontade em todas as modalidades.

Durante este ano senti um misto de emoções por não conseguir realizar tudo como pretendia, ora por planear mal uma aula ou por verificar mau comportamento nos alunos; mas também me sentia gratificado quando os meus alunos manifestavam interesse nas aulas e mostravam uma clara evolução e aprendizagem.

Tendo a escola onde lecionei uma boa reputação, com uma tradição muito forte na modalidade de Andebol e com um curso de Animação e Gestão Desportiva reconhecido por preparar muito bem os jovens para o ensino superior, estava à espera de melhores condições desportivas, tanto de instalações como materiais. Os pavilhões já estão muito degradados, chovendo inclusive dentro dos pavilhões.

Quanto aos alunos, sentia-me nervoso e receoso pelo mau comportamento. No entanto, terminei com um parecer positivo, tendo acabado por perceber que a postura dos alunos depende muito também da forma do professor dá a aula e da relação que consegue estabelecer.

Segundo Abreu e Masetto (1990), o modo de agir do professor favorece mais a aprendizagem dos alunos do que as suas características de personalidade; fundamenta-se num tipo de conceção do professor, que então reflete padrões e valores da sociedade.

Também Aquino (1996) realça que a relação professor-aluno é fundamental, a ponto de perceberem o que cada um acha dos métodos utilizados, da forma de avaliação e dos conteúdos que irão ser abordados. Se a relação entre ambos for positiva, a probabilidade de a aprendizagem aumentar é maior. Uma boa relação professor-aluno é importante e resulta em melhores resultados.

No que diz respeito ao núcleo de estágio, a relação com os meus colegas estagiários começou por se caracterizar por um trabalho muito individual, com algumas trocas de ideias, mas poucas vezes juntos, devido aos horários diferentes. No decorrer do estágio, fomos construindo uma relação melhor de entreajuda e de espírito de equipa, o que facilitou o nosso trabalho enquanto professores. Segundo Nunes (2001), o trabalho em conjunto de planeamento e a resolução de problemas práticos, ajudam os professores iniciantes a melhorarem as suas relações com os colegas.

O meu agradecimento ao professor cooperante que nos deu bastante autonomia no dia a dia, mantendo sempre uma relação próxima com todos nós, assertiva, imparcial, de confiança e empática, mostrando-se sempre disponível para ajudar.

À professora orientadora da faculdade que também se mostrou sempre disponível e preocupada com a situação atípica vivenciada, com os planeamentos e todo o trabalho que efetuado no estágio e relatório. O seu papel foi importante para o bom sucesso desta caminhada.

Quanto ao tipo de trabalho a realizar, devido à situação pandémica, foi um ano trabalhoso, exigente e árduo. A alteração de métodos de lecionar durante o estágio foi desafiante, sendo que durante o primeiro mês realizamos aulas teóricas e depois aulas online. Consegui desenvolver técnicas de preparação de planos de aula, reflexões, planificação de unidades didáticas, encontrar a melhor técnica de avaliação dos alunos, acompanhar o professor em algumas tarefas suplementares de gestão de material e planificação de um torneio. No entanto, este ano repleto de adversidades e obstáculos trouxe também conhecimento e capacidades para exercer a profissão com mais rigor e confiança.

As várias turmas que lecionei (uma turma de 12º ano, duas de 11º ano e ainda duas de 6º ano), tinham perfis dispares, pelo que pude aprender várias técnicas de comunicação e desenvolver a capacidade de adaptação, não só importantes para o meu percurso profissional, como também pessoal.

3 - ENQUADRAMENTO DA **PRÁTICA PROFISSIONAL**

3.1 - A Escola Cooperante

A escola Cooperante onde realizei o estágio é uma instituição de ensino particular e cooperativa, sendo constituída ao nível de ensino desde a educação do pré-escolar, seguindo pelo ensino básico (1ª ciclo, 2º ciclo e 3º ciclo) até ao ensino secundário, ou seja, o 12º ano. Com uma cultura escolar muito específica, centrada no cumprimento de regras e normas da instituição, como por exemplo: não se pode usar o telemóvel nas instalações da escola e proibição de circulação em certos locais.

A escola tem uma rígida política de seleção dos alunos, precisam de se candidatar e, posteriormente, apresentar-se numa entrevista com os respetivos encarregados de educação. Só são selecionados alunos com o perfil que a instituição considera adequado à sua missão. O público-alvo são alunos que pretendam seguir o ensino superior, porque são cursos com planos próprios que possibilitam uma experiência mais prática de atuação em cada área.

Fundado em 1933, por iniciativa do então Bispo do Porto, nascia na "Quinta do Trancoso". Está situada na freguesia de Mafamude, Vila Nova de Gaia e foi doada à diocese do Porto por D. Maria Margarida Guimarães e Silva. Em 1934, obteve uma licença para funcionar como estabelecimento de ensino, sendo o Sr. Pe. Nédio de Sousa nomeado Diretor. Nas décadas de 1960 e 1970, as instalações expandiram-se significativamente e, em termos de escolas, instalações desportivas e espaços ao ar livre, tornou-se a maior escola privada do país, e essa situação continua até hoje.

Atualmente, sob a orientação de um Padre, possui um Projeto Educativo próprio para servir cerca de 1.500 alunos desde os 3 anos até ao 12º ano de escolaridade, onde garante uma educação sólida fomentada em valores que promovem um diálogo contínuo com os encarregados de educação, onde centra a formação constante dos alunos.

Localiza-se na zona central de Vila Nova de Gaia, com serviços próximos úteis a docentes, não docentes e aos alunos.

É um estabelecimento de ensino particular e cooperativo, que serve cursos do ensino secundário com planos próprios. Estes cursos conferem uma dupla certificação, sendo que, possibilita ao aluno prosseguir estudos no ensino superior ou seguir para o mercado de trabalho, já que o curso concede ao aluno o nível 4 de qualificação profissional.

O ensino secundário da EC, tem uma oferta de 13 cursos com planos próprios, onde se afirma como uma escolha de qualidade nos vários universos educativos, identifica-se como uma escola para todos. Estes possuem claras vantagens para quem os frequenta, seja pela integralidade e solidez na sua formação até à formidável articulação com o ensino superior, passando pela capacidade adquirida de, aos dezoito anos, os alunos estarem aptos a entrarem no mercado de trabalho.

A lecionação é gratuita, financiada pelo Programa Operacional de Capital Humano (POCH).

3.2 - Instalações desportivas

No que diz respeito às instalações desportivas, pensava que a EC pela reputação que tem tivesse melhores condições desportivas.

Apesar de não serem condições de excelência são adequadas às aulas de EF. Possui 2 pavilhões multidesportivos (A e B), sendo que as aulas que lecionei foram todas no Pavilhão A, um campo de futebol de 7 sintético no exterior (com a relva nova pois foi renovada o verão passado), uma piscina coberta (mas que está fechada devido à pandemia), um polidesportivo em betuminoso (campo de basquetebol, de andebol e de futebol), um mini complexo de atletismo, com pista de velocidade, saltos e lançamentos e ainda um ginásio de musculação (também não está a ser utilizado devido à pandemia). Os Pavilhões multidesportivos já têm alguns anos e o telhado precisa de ser renovado, quando está mau tempo o piso do pavilhão fica em vários sítios escorregadio porque cai água lá dentro, o que é um perigo para a segurança dos alunos e impossibilita a prática naquela área.

O Colégio costuma ter acesso a outro pavilhão com melhores condições, mas como este se localiza fora das instalações do Colégio, devido à pandemia, este ano não se pode usufruir desse espaço.

Atendendo à pandemia que enfrentamos ao longo deste ano letivo, este pavilhão A tinha 5 balneários para os alunos e 1 destinado aos professores, cada um com relativa pequena dimensão. No início do ano letivo, foi estipulado que em cada balneário só poderia ser utilizado por 4/5 alunos de cada vez, sendo só utilizado como vestiário, para troca de roupa e calçado.

No que concerne ao material para as aulas, no início do ano o Colégio carecia de pouco de material. No início do segundo período, chegou muito material novo, sendo que, agora, possui muito material de qualidade e de uma grande variedade, sendo sempre gerido e atualizado pelo Professor Cooperante, com a ajuda dos restantes professores do grupo de EF.

O material disponível é muito diverso - bolas de vários tamanhos para diferentes modalidades, raquetes de badminton, redes de voleibol e de badminton, aparelhos gímnicos, blocos de partida, colchões de queda, materiais destinados à realização de circuitos de aptidão física e destreza, coletes, sinalizadores, cones, barreiras de salto. Das modalidades que lecionei (Atletismo e Badminton) tive sempre material muito limitado, por ainda não ter chegado material novo ou mesmo por não existir de todo, o que me obrigava a arranjar estratégias para as aulas de modo que os alunos que não tivessem material tivessem sempre uma tarefa para realizar.

3.3. – O Grupo de Educação Física

O grupo de EF era composto por sete professores, em que três lecionavam no ensino básico e no ensino secundário e quatro professores apenas lecionavam no ensino secundário.

Desde o primeiro contacto com os professores que estes se mostraram disponíveis para ajudar e revelaram um bom ambiente de grupo. Não tivemos reuniões muito frequentes, mas as que aconteceram promoveram uma grande partilha de experiências e de dúvidas referentes às aulas e as estratégias que cada um está a adotar. Foi um percurso muito enriquecedor, nomeadamente por ter sido possível observar e aprender com todos eles, em especial com o Professor Cooperante com quem temos mais interações e nos ajudou frequentemente.

Ao longo do estágio fui criando relações com os vários professores de EF assistindo a diversas aulas. Durante esta vivência pude constatar que todos apresentavam formas distintas, no que toca à leção e abordagem das diferentes modalidades, adotando vários métodos e estratégias de ensino. Alguns docentes demonstravam preocupação em planificar antecipadamente e adequadamente as suas aulas, mantendo os alunos envolvidos e engajados no seu processo de ensino aprendizagem ao incutir-lhes o gosto pela prática desportiva e pelo exercício físico. Por outro lado, a atuação de outros docentes era o reflexo do porquê da disciplina de EF ser tão desvalorizada no contexto de ensino português, revelando pouco envolvimento nas tarefas de planeamento, leção e avaliação dos alunos, centrando-se apenas na mera implementação de exercícios para os manter ocupados, sem se preocupar com a sua aprendizagem.

Relativamente às conceções de ensino observadas nas aulas dos professores de EF da EC, verifiquei alguma divergência entre as ideias e as práticas, visto que revelavam diferentes preocupações. A maioria dos docentes utilizava o Modelo de Instrução Direta ou o Modelo de Educação Desportiva para auxiliar a sua prática pedagógica.

Na componente da aptidão física, talvez por ser um ano atípico, todos forneciam alguma relevância, nem que fosse no aquecimento das suas aulas. Se por um lado, alguns acabavam por atribuir tarefas de planificação aos seus alunos nessa vertente, outros optavam por lecionar as suas aulas “por comando”, permanecendo o professor no centro do processo e os alunos apenas replicavam os seus movimentos.

Na parte voltada para os conhecimentos, alguns professores priorizavam apenas a transmissão de conteúdos de forma massiva, em períodos longos, sem se preocuparem com a compreensão efetiva dos seus alunos. No sentido oposto, outros docentes transmitiam a matéria de ensino durante curtos períodos de tempo, utilizando estratégias como o questionamento, atribuição de tarefas de pesquisa e reflexão que permitiam a aquisição e construção de aprendizagens significativas.

Na minha perspetiva, torna-se fundamental fazer com que os alunos consigam refletir sobre a própria aprendizagem, entendam o quê e o porquê das suas ações, não sendo meros ouvintes e não se cingindo apenas à transmissão de conteúdos por parte do professor. Um aluno tem que ser um crítico da própria aprendizagem e cabe ao professor criar condições para que o seu público-alvo tenha a capacidade para se autorregular e questionar permanentemente.

No que diz respeito ao núcleo de estágio, tivemos a “sala dos troféus” que é para uso dos professores estagiários de Educação Física do Colégio.

A relação com os meus colegas foi crescendo com o tempo, foi uma evolução, porque não nos conhecíamos antes do estágio e temos horários muito diferentes, o que levou a que no início trabalhássemos mais individualmente, mas com o passar do tempo o trabalho em conjunto melhorasse significativamente.

Com os colegas estagiários do ISMAI, tive uma relação muito positiva, estivemos em constante contacto porque passávamos muito tempo juntos a planear as aulas, a discutir estratégias e também porque eles lecionavam PPD a uma das turmas que eu lectionei EF, o que exigiu uma gestão conjunta dos conteúdos a abordar nas aulas, de modo a não haver coincidência de matéria.

4 - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA **PROFISSIONAL**

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

4.1.1 – O início do ano letivo

Tudo começou a 2 de Setembro de 2020, na primeira reunião, em que tive o primeiro contacto com o professor cooperante e colegas estagiários, porque apesar de as aulas só terem começado a 14 de Setembro um professor tem diversas reuniões e planeamentos para fazer de forma, a ter tudo preparado quando o ano letivo começar.

Nesta primeira reunião, tivemos de nos apresentar, falando um pouco do nosso percurso académico e desportivo e acerca do que nos levou a seguir o caminho para ser professor. Confesso que me senti nervoso nos primeiros dias, com tantas expectativas, lidar com alunos novos, o uso de máscara, aulas teóricas, tudo isto aumentou o nervosismo e a ansiedade, mas com o tempo comecei a sentir-me muito mais à vontade.

Uma das primeiras decisões surgiu numa das primeiras reuniões com o professor cooperante e com os meus colegas de estágio, a escolha das turmas foi feita em função do horário pessoal de cada um. Como sou de Vila Nova de Famalicão, demoro cerca de uma hora nas deslocações até à escola cooperante, jogo futebol e dou treinos alguns dias, foram-me atribuídas duas turmas de 11º ano e a turma partilhada pelos três estagiários da FADEUP, um 12º ano.

Um dos primeiros desafios que enfrentei foi fazer a distribuição das modalidades ao longo do 1º período, em que senti dificuldades a fazer os ajustes dos números de aulas com os conteúdos a abordar. Outro desafio foi organizar a aula para apenas 30 minutos de prática, sendo que com atrasos dos alunos o tempo de aula ainda era mais reduzido, tentar otimizar os exercícios e o tempo de instrução para tentar render ao máximo o pouco tempo que tinha. O maior desafio foi, sem dúvida, lidar com os vários tipos de alunos, o que me obrigou a aplicar diferentes estratégias consoante as turmas e os alunos.

4.1.2 – Conhecer para Planear o ano letivo

4.1.2.1 - As turmas residentes

Para construir um processo de ensino-aprendizagem com significado para os alunos, é necessário conhecê-los. Por isso, como NE criámos uma ficha individual para termos mais informações sobre os nossos alunos, com questões relacionadas com a idade, saúde, situação familiar, tempos livres e prática desportiva.

O questionário era constituído por 10 secções:

1. Caraterização do aluno
2. Caraterização do Encarregado de educação
3. Agregado Familiar
4. Percurso Escolar
5. Hábitos de Estudo
6. Saúde
7. Tempos Livres
8. Deslocações para a escola
9. Historial Desportivo
10. Outros Dados

Toda a informação foi recolhida através da ferramenta Google Forms e utilizada para adequar da melhor forma o planeamento e os objetivos da disciplina aos alunos de cada turma.

4.1.2.1.1 - 11º ano de animação e gestão desportiva – “As dores de cabeça constantes”

Esta turma pertencia ao curso de Animação e Gestão Desportiva, sendo que fiquei responsável pela lecionação da disciplina de EF, duas aulas por semana, de 60 minutos, às terças e sextas.

A turma era composta por 29 alunos, dos quais 21 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 17anos, em que a maioria praticava uma modalidade a nível federado, sendo elas: futebol, basquetebol, ginástica e andebol.

Nas diversas matérias, a turma apresentou um bom nível.

Quanto aos problemas de saúde, quatro alunos tinham asma e alergias, mas nada de preocupante que impossibilitasse a prática desportiva.

Tal como mostra na tabela 1, a maioria dos alunos encontra-se na zona estável em todos os testes de condição física efetuados, tanto nos referentes à bateria de testes FIT escola como nos que acrescentámos, com algumas exceções que em alguns destes não conseguiram atingir esse patamar, mas nenhum com muita discrepância.

Tabela 1 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas - 11º agd

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - BATERIA DE TESTES FITESCOLA															
DADOS				APTIDÃO AERÓBICA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR						OUTROS TESTES			
Nº	IDADE (anos)	PESO (kg)	Altura (m)	IMC	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Velocidade 20m	Flexibilidade dos Ombros		Agachamento	Burpees	Prancha de cotovelo	Teste de Agilidade
										Esquerda	Direita				
1	16	70	1,75	22,857	75	75		235						2,3	7
2	16	67,1	1,64	24,948	30	55	22	240	4,07			30	18	3,29	7
3	16	54,5	1,6	21,289	43	33	25		4,07						7,14
4	16	55	1,6	21,484	55	33	21	220	3,73					3,35	6,88
5	16	73	1,75	23,837	64	75	18	206	3,53					2,31	6,3
6	16	54,5	1,56	22,395	46	75	31	223	3,6	S	N	30	18	3,35	6,68
7	16	48,2	1,74	15,92	84	58	21	197	3,6	N	N	21	16	3,32	6,1
8	16	49,7	1,69	17,401	78	73	23	225	2,94	S	S	28	21	4,02	6,16
9	16	53,3	1,6	20,82	34	75	16	223	3,31	S	S	35	17	3,07	6,48
10	16	60,6	1,74	20,016	57	35	18	214	3,77	S	S	30	20	1,3	6,74
11	16	60,2	1,72	20,349	92	74	23	241	3,27	S	S	39	21	4,45	5,56
12	16	72,2	1,8	22,284	75	55	25	2,05	3,53	S	S	37	18	2,2	6,29
13	16	57,1	1,67	20,474	84	34	27	198	3,41	S	N	29	18	3,01	5,64
14	17	79	1,87	22,591	76	75	32	246	3,48			41	22	4,53	6,15
15	16	67,2	1,83	20,066	72	50	30	190	3,48	S	S	27	16	2,3	6,42
16	16	57,5	1,63	21,642	54	68	21	205	3,28			30	20	2,4	6,91
17	16	47,3	1,56	19,436	34	60	20	205	3,63	S	S	29	20	3,35	6,88
18	16	49,5	1,58	19,829	34	12	26	220	3,85	S	S	30	18	3,41	6,42
19	16	64,5	1,71	22,058	105	24	32	235	3,34	N	N	41	22	4,3	6,8
20	16	58,5	1,73	19,546	96	75	23	226	3,14	S	S	40	23	4	6,49
21	16	60,4	1,81	18,437	92	69	29	250	3,14	S	S	41	23	4,3	5,63
22	16	57,3	1,77	18,29	71	75	30	231	3,56	S	S	40	20	5,1	5,5
23	16	65	1,75	21,224	73	74		235	3,33					3,4	5,83
24	16	51,9	1,7	17,958	42		23	277	3,58	S	S	37	16	0,59	6,35
25	16	65	1,67	23,307		75	38	240						3,2	
26	16	48,1	1,67	17,247	83	54	23	205	3,21	S	S	40	19	4	5,84
27	16	58	1,75	18,939	60	75	28	257	3,08	N	N	45	19	3,1	5,89
28	16	50	1,68	17,715	76	75		243	3,56					4,30	
29	16	61,3	1,76	19,79			17	249	3,07	S	S	40	22	4	5,49
MED	16,034	59,169	1,701	20,419	66,11111111	59,66667	24,6923	219,2161	3,465185	#DIV/0!	#DIV/0!	34,5454545	19,409	3,2946429	6,31741

Em síntese, era uma turma bastante homogénea do ponto de vista das habilidades motoras e da aptidão física.

Com uma cultura desportiva boa, muito competitivos e motivados para o exercício físico, isto quando era do agrado deles.

Em termos de comportamentos, havia um grupo de 6/7 alunos problemáticos que perturbavam o bom funcionamento da aula.

Ao longo do tempo, o nível da turma foi evoluindo lentamente e chegou ao final do ano com um bom nível atendendo às suas capacidades.

4.1.2.1.2 - 11º ano de administração e marketing – “Afinal a mudança é possível”

Esta turma pertencia ao curso de Administração e Marketing, sendo que fiquei responsável pela lecionação fiquei responsável pela lecionação da disciplina de EF, duas aulas por semana, de 60 minutos, às terças e sextas.

A turma era composta por 27 alunos, dos quais 21 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, em que apenas 6 alunos praticavam uma modalidade a nível federado, sendo elas: futebol, basquetebol e voleibol.

Após as primeiras aulas práticas, de condição física, foi notório que a turma era muito heterogénea, isto porque alguns elementos da turma possuíam excelentes capacidades motoras, outros apresentavam um nível mediano e quase metade da turma a um nível baixo ou muito baixo.

Tal como apresentado na tabela 2, na turma, 21 alunos encontravam-se na zona saudável e 6 alunos encontravam-se fora da zona saudável referente ao IMC, o que é preocupante. Além disso, nos restantes testes de aptidão física que realizaram, a maior parte da turma não atingiu sequer ao limite mínimo para atingir a zona saudável, tendo capacidades motoras como a força e a resistência muito pouco desenvolvidas.

Tabela 2 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas – 11ºam

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - BATERIA DE TESTES FITECOLA																		
DADOS				APTIDÃO AERÓBICA	APTIDÃO NEUROMUSCULAR							OUTROS TESTES						
Nº	IDADE (anos)	PESO (kg)	Altura (m)	IMC	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Velocidade 20m	40m	Impulsão Horizontal	Flexibilidade dos Ombros Esquerda	Direita	Agachamento	Burpees	Prancha de cotovelos	Flexibilidade dos MI Direita	Esquerda	Teste de Agilidade
1	16	60	1,67	21,514	30	18	5			1,8			33		0,27			11,5
2	16	56	1,64	20,821				4,49	7,84	1,4	S	S	20	11	1,5	13	11	14,04
3	17	50	1,7	17,301		2	5			1,66			21	10	1			12,71
4	16	52	1,6	20,313		28	10			1,5			18	5	1,1			13,02
5	16	75	1,7	25,952	29								33	17				
6	16	64,6	1,55	26,889	8			5,14	9,54	1,27	S	S	19	7	0,47	2	4	15,96
7	16	49,8	1,63	17,436	24	52	12	3,69	6,32	1,95			21	10	4,1			13,24
8	16	55,4	1,58	22,192		10	3	3,68	7,75	1,55	S	S	21	11	1,45	19	20	13,71
9	16	89	1,68	31,533	12	17	2	4,55	8,55	1,38	S	S	23	3	0,21	-6	-5	12,93
10	16	70	1,65	25,712						1,4			20	13	0,5			13,25
11	16	49,7	1,59	19,659	24	19	13	3,88	6,65	1,61	S	S	30	15	1,2	12	13	11,96
12	16	93	1,59	36,787	12	16	10	4,14	8,01	1,29	S	S	20		1	4	7	14,5
13	15	65	1,7	22,431		43	20			2,2					1,1			9,57
14	16	101,16	1,79	31,572	19	30	5	4,08	7,88	1,5	N	S	20	15	0,31	-14	-16	11,83
15	15	44	1,61	16,975		29	7	3,97	6,84	1,9	S	S	25	15	1,13	2	3	11,55
16	16	55,3	1,76	17,853	73	75	24	2,8	5,84	2,5	S	S			3,3	3,5	1	10,54
17	16	55,1	1,61	21,257	26	23	5	3,75	6,44	1,8	S	S	30	20	1,14	16	17	11,46
18	16	56	1,65	20,569	25	31	5	3,69	6,45	1,9	S	N	24	7	2,2	18	17	18,23
19	16	50	1,62	19,052	35	35	12			2				19	3,2			11,74
20	16	54,7	1,64	20,338	38	12	18	3,22	5,8	1,99	S	S	35	15	1,1	8	6	10,84
21	16	65	1,75	21,224	72	75	19			1,75			35	16	2,45			10,72
22	16	50,2	1,74	16,581	64	75	25	3,56	6,13	2,08	S	S	20	15	2,44	6	1	10,85
23	16	68	1,74	22,46		75	23			2,35			33		2			9,8
24	16	47,4	1,53	20,249		14	3	4,41	7,91	1,75			30	15	2,02			12,77
25	16	43	1,54	18,131		32	5			1,6			26	3	1,06			13,52
26	16	45	1,54	18,975	34	40	17			1,86			22	14	1,2			11,72
27	15	53	1,6	20,703		31	3			1,65			33	16	1,03			11,3
MEDIA	15,326	59,302	1,6467	22,02	32,6125	34	10,913	3,93667	7,19667	1,755385			25,5	12,364	1,48	6,4230769	6,0769231	12,4358

Quanto aos problemas de saúde, 6 alunos apresentavam obesidade, diabetes e problemas respiratórios, o que me obriga a estar sempre atento a esses porque por vezes sentiam-se mais cansados e pediam mais vezes para descansar ou ir à casa de banho.

Quanto aos problemas de saúde, 6 alunos apresentavam obesidade, diabetes e problemas respiratórios, o que me obrigou a estar sempre atento a esses alunos, porque por vezes sentiam-se mais cansados e pediam mais vezes para descansar ou ir à casa de banho.

A cultura desportiva da turma era muito baixa, notava-se que, a maioria, não praticavam nenhum desporto, mesmo nas aulas de Educação Física, pelo parco conhecimento das regras das modalidades coletivas principais.

A nível de empenhamento motor foi uma turma que me surpreendeu bastante a nível positivo, pois no início diziam que não iam fazer muitas aulas, não se iam esforçar..., mas não tive grandes problemas nesses aspetos, mostram-se muito esforçados e empenhados em cumprir sempre o que lhe pedi.

Já a nível comportamental, não posso dizer o mesmo, era uma turma extremamente barulhenta o que tornava complicado, por vezes, a comunicação nas aulas, mas denotei uma melhoria significativa desde o início do ano.

Ao longo do tempo, o nível da turma melhorou bastante, foi notória a sua evolução durante as aulas, em todos os aspetos.

4.1.2.1.3 - 12º ano de animação e gestão desportiva – “A tranquilidade constante”

Esta turma pertencia ao curso de Animação e Gestão Desportiva, sendo que fiquei responsável pela lecionação da disciplina de Princípios e Práticas Desportivas II, foi a turma partilhada pelos três estagiários, sendo que lhes lecionava duas aulas por semana seguidas à sexta-feira.

A turma era composta por 28 alunos, dos quais 15 do sexo masculino e 13 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, em que 22 praticava uma modalidade a nível federado, sendo elas: futebol, ginástica, futsal, voleibol e andebol.

Quanto aos problemas de saúde, 6 alunos tinham asma e alergias, mas nada de preocupante que impossibilite a prática desportiva.

Tal como apresentado na tabela 3, a turma era muito homogénea, 24 alunos encontravam-se na zona saudável e 4 alunos encontravam-se fora da zona saudável referente ao IMC. Além disso, nos restantes testes de aptidão física que realizaram, a maior parte da turma atingiu a zona saudável, tendo capacidades motoras como a força, a velocidade e a resistência em níveis razoáveis.

Além de excelentes características a nível desportivo, a turma a nível de empenhamento motor e comportamental era muito boa e melhorou cada vez mais ao longo do tempo. Tinha um aluno com dificuldades, mas nada que interfira com as aulas de EF.

Ao longo do tempo, o nível da turma foi evoluindo muito e chegou ao final do ano num excelente nível.

Tabela 3 - Resultados testes de aptidão física realizados nas aulas – 12ºagd

Nº	(anos)	(kg)	(m)	IMC	Vaivem	20m	40m	Horizontal	Esquerda	Direita	de cotovelos
1	16	46,8	1,55	19,5	28	3,75	6,35	1,79	S	S	2,2
2	17	67,1	1,7	23,2		3,78	6,36				
3	17	65	1,67	23,3	37	3,6	6,64	1,64	S	S	1,53
4	17	73,2	1,82	22,1	72	3,67		1,9	S	S	3,15
5	17	70,5	1,69	24,7	52	3,36	5,95	2,05	S	S	3,2
6	17	48,6	1,67	17,4	52	3,78	6,57	1,73	S	S	2,15
7	18	75	1,77	23,9		3,02	5,32	2,15	S	S	2,23
8	17	69,5	1,8	21,5	77		5,78	2,5	S	S	3,13
9	17	67,2	1,78	21,2	70	3,3	5,58	2,46	S	S	3,54
10	17	59,7	1,68	21		3,22		2,21	S	S	5
11	19	59,3	1,74	19,6		3,51		1,9	S	S	1,4
12	17	59	1,61	22,8		3,88	6,78	1,7	S	S	2,25
13	17	63,8	1,56	26,2	50	3,62	6,7				
14	17	66	1,8	20,4	107	3,14	5,6	2,1	N	N	4,06
15	16	72,6	1,81	22,2	112	3,13	5,34	2,28	S	N	2,48
16	17	73,8	1,78	23,3	71	3,51	5,95	2,3	N	N	3,04
17	17	49,5	1,49	22,3	34	3,69	6,76	1,59	S	S	1,53
18	17	47,9	1,51	21	33	3,68	6,49	1,8	S	S	2,57
19	17	60,8	1,58	24,4	43	3,81	6,81	1,83	S	S	2,09
20	17	56	1,6	21,9	66	3,98	6,84	1,91	S	S	1,41
21	17	66	1,69	23,1	69	3,13	5,26	2,46	S	S	2,01
22	17	65,3	1,76	21,1	86	3,2	5,46	2	S	S	1,45
23	17	77,1	1,8	23,8							
24	16	88,5	1,78	27,9		3,68	6,32	1,79	S	S	1,08
25	17	65	1,85	19		3,31	5,89	2,05	S	S	1,34
26	16	42,4	1,58	17	41	3,76	6,75	1,83	S	S	1,47
27	17	61,4	1,71	21	73	3,35	5,9	2,06	S	S	2,43
28	17	78,9	1,68	28	31	4,37	7,3	1,69	S	S	2,01
MÉDIA	16,964	64,139	1,695	22,243	60,2	3,547308	6,195833	1,9888			2,35

4.1.2.1.4 - 2º ciclo – “As minhas pestes”

Nas aulas dedicadas ao 2º Ciclo, tivemos de dar aulas de voleibol a duas turmas de 6º ano, com comportamentos distintos. As turmas eram partilhadas pelos três estagiários, sendo que lecionava duas aulas por semana à quinta-feira.

As duas turmas eram compostas por 24 alunos, com idades compreendidas entre os 11 e os 14.

A primeira era constituída por 10 alunos do sexo masculino e 14 alunas do sexo feminino. A segunda era constituída por 18 alunos do sexo masculino e 6 alunas do sexo feminino, tinha 10 alunos com problemas de saúde, asma, diabetes e epilepsia. Isto tudo obrigava a uma atenção redobrada, mas nada que impossibilite a prática desportiva, porque os alunos mal tinham algum sintoma de cansaço vinham logo ter connosco.

A segunda era constituída por 18 alunos do sexo masculino e 6 alunas do sexo feminino, tinha 12 alunos com problemas de saúde, asma, diabetes e epilepsia. Isto tudo obrigava a uma atenção redobrada, mas nada que impossibilite a prática desportiva, porque os alunos mal tinham algum sintoma de cansaço vinham logo ter connosco.

Esta turma era bastante superior a todos os níveis em relação à outra turma, melhor comportamento, melhor cultura desportiva, melhor aptidão física.

Ao longo das aulas, tanto uma turma como a outra evoluíram muito ao nível dos comportamentos o que levou a chegarem ao final da unidade didática com um nível geral muito melhor do que no início.

4.1.2.2 - O Roulement

O roulement é fundamental para os professores de educação física, pois é com base neles que conseguem distribuir as diferentes modalidades que vão lecionar durante o ano, atendendo ao espaço disponível que têm para cada aula.

Os espaços desportivos dedicados à disciplina de Educação física na escola cooperante neste ano letivo eram: Pavilhão A, Pavilhão B, campo de relva sintética exterior e um espaço exterior com campos de basquetebol com o pavimento em cimento.

Cada turma tinha um espaço específico indicado no seu horário, no caso das minhas turmas do ensino secundário, as aulas eram sempre no Pavilhão A, tendo o espaço A1 ou o A2 quando partilhava o pavilhão com outra turma e o pavilhão todo quando estava apenas a minha turma. Os espaços exteriores do colégio só foram utilizados caso estivesse bom tempo e se o espaço se encontrasse disponível.

O roulement condicionou todo o planeamento, tal como ilustra o excerto a seguir apresentado:

“É uma turma bastante competitiva, e fazem tudo para ganhar, o que é bom por um lado, mas pelo outro não, as aulas estão a ser lecionadas dentro do pavilhão, onde as condições não são as melhores e os alunos têm de cumprir com algumas normas de segurança para ninguém se magoar.”

(Diário de Bordo, 7 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

No caso da escola cooperante, o roulement era flexível, mas senti que, por vezes, poderia ter sido mais ajustado às modalidades que estava a abordar. Neste caso, estava a lecionar a modalidade de futebol, e tendo um campo futebol de 7 exterior disponível, as aulas poderiam perfeitamente terem sido lá.

4.1.3 - As decisões

4.1.3.1 - Um Plano “Anual” periódico

De modo a fazer face a este ano atípico cheio de incertezas, o planeamento anual foi substituído pela elaboração de um planeamento a curto e a médio prazo (de duas semanas a um mês), mais tarde passou para um planeamento por período, que ia sofrendo alterações sempre que fosse necessário.

Para conseguir fazer este planeamento foi necessário consultar os documentos relativos aos programas nacionais de Educação Física e documentos das Aprendizagens Essenciais. Decidimos então como NE, as modalidades que iríamos abordar ao longo de cada período, em cada turma, consoante o planeamento.

As Aprendizagens essenciais constituem-se por três grandes áreas: a área das atividades físicas, a área dos conhecimentos e a área da aptidão física, e têm objetivos diferentes para cada ano de escolaridade.

Na área das atividades físicas no 11º ano de escolaridade, estão contempladas quatro matérias de nível introdutório e duas matérias de nível elementar, sendo que devem pertencer à subárea jogos desportivos coletivos (JDC), uma à subárea da ginástica e atletismo, uma à subárea das atividades rítmicas expressivas (ARE) e uma pertencente às subáreas raquetas, patinagem e outras.

Na área da aptidão física, pretende-se “desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola para a idade e sexo”.

Na área dos conhecimentos, os alunos devem ser capazes de “conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades”; “conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança,

nomeadamente: a Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.”

No 1º período e nos 2º períodos, a situação pandémica foi a variável que mais condicionou as nossas decisões, pois afetava tanto os espaços disponíveis como as modalidades que eram recomendadas.

No 3º período, tivemos mais em conta as preferências dos alunos, por ser o último período e acabar o ano com modalidades que estes gostavam mais, até pelo ano atípico que vivenciaram. Após esta macro análise, procedeu-se à distribuição das diversas matérias pelos blocos de planeamento, definindo os objetivos a alcançar e as metodologias a utilizar nas áreas contempladas nas AE e conceitos psicossociais

4.1.3.1.1 - Atividades Físicas

No planeamento das atividades físicas, podem ser usados diferentes tipos de modelos de lecionação: por etapas, por blocos ou distribuído/misto, cada um tem as suas vantagens e desvantagens.

Por blocos, existe um conjunto de aulas seguidas sobre a mesma matéria, sendo as aulas monotemáticas. De acordo com Rosado (2003), este modelo tem sido criticado, porque as aprendizagens motoras aparecem demasiado concentradas não garantindo, suficientemente, aspetos ligados à retenção duradoura das aprendizagens, à inclusão, à diferenciação do ensino e à implementação de uma verdadeira avaliação formativa.

Por etapas, os conteúdos são distribuídos durante maior distribuição temporal, constituídos por aulas tendencialmente politemáticas. Segundo Jacinto et al (2001), este modelo é mais recente, baseando-se num período de avaliação inicial sobre as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas como a introdução, aprendizagem, desenvolvimento e conclusão. Esta tipologia de planeamento consegue uma maior distribuição das aprendizagens ao longo do tempo, facilitando a inclusão de todos os alunos, a

diferenciação do ensino e outros aspetos fundamentais para a concretização dos objetivos da EF.

O modelo distribuído/misto segundo Rosado (2002), é um modelo com características do de blocos e por etapas, tem a vantagem de se ajustar ao “roulement” das instalações, permite aulas poli e monotemáticas e corrige algumas das dificuldades dos dois modelos anteriores. Baseia-se em ter etapas mais definidas com pequenos blocos de uma só modalidade. Tem assim uma melhor distribuição dos conteúdos no processo de ensino-aprendizagem, contendo ciclos de revisão, consolidação e aplicação.

Na elaboração do meu planeamento foi utilizada a planificação por blocos, tal como eu esperava. Este modelo, conforme referido é o mais tradicional e o mais utilizado em EF, mas com menor referência nos Programas Nacionais. Caracteriza-se por uma sequência de aulas sobre a mesma matéria ou modalidade, facilita o trabalho do professor quanto ao planeamento e organização das aulas, tanto das unidades didáticas como dos planos de aula. Ajusta-se bem às competências que se desenvolvam de forma concentrada e a objetivos de expressão e sensibilização, onde a dominante não seja a aquisição e retenção duradoura do aprendido.

A escolha das atividades físicas foi efetuada perante as restrições indicadas pela DGS no combate ao vírus covid-19, pelas indicações do diretor da EC e pelas recomendações do PC.

No início do ano letivo, o diretor determinou que durante o primeiro mês de aulas não haveria aulas práticas da disciplina de educação física, pelo que as aulas foram em sala, centrada nos conhecimentos.

Quando começamos as aulas práticas, iniciamos pela condição física e fomos avançando progressivamente para as modalidades consideradas de menor risco de transmissão do vírus, primeiro o atletismo e depois o badminton.

No segundo período estava planeado lecionar o corfebol e acabar o badminton, mas com a quarentena obrigatória passamos para aulas a distância e tivemos de reformular o planeado. Durante esse período o principal foco foi

manter e/ou elevar os níveis de condição física dos alunos e a componente dos conhecimentos de corfebol.

No 3º período, com o retomar das aulas presenciais, o PC deu-me liberdade para escolher a modalidade que queria lecionar, e eu claro que escolhi o futebol. Incluí ainda os jogos tradicionais, a orientação e torneios das várias modalidades lecionadas para fechar o ano letivo. (Ver tabela 4 – Distribuição das modalidades ao longo do ano).

Tabela 4 - Distribuição das modalidades ao longo do ano

1º Período				2º Período			3º Período				
Teóricas	Condição Física	Atletismo	Badminton	Condição Física	Corfebol	Futebol	Orientação	Jogos Tradicionais	Torneios		
10 aulas	6 aulas	5 aulas	5 aulas	8 aulas	7 aulas	5 aulas	1 aula	12 aulas	2 aulas	2 aulas	5 aulas

Conforme seria de esperar, não domino totalmente todas as modalidades e por isso senti dificuldades em lecionar algumas delas, neste aspeto os elementos do NE foram fundamentais. Ajudamo-nos mutuamente neste processo.

O atletismo, talvez por ter sido a primeira modalidade, foi aquela em que senti mais dificuldades, talvez porque os meus alunos não gostavam e não cooperavam da forma como eu esperava ou então porque não criei aulas dinâmicas.

Deveria ter tido mais atenção às tarefas, e ter construído uma aula mais dinâmica de forma a evitar os comportamentos desviantes. Sinto que dei demasiadas aulas de técnica de corrida, o que também não ajudou na dinâmica das aulas. Deveria ter dado 2/3 exercícios, exercitavam algumas vezes e avançava para o próximo conteúdo.

(Diário de Bordo, 17 de Novembro de 2020, Reflexão de aula)

O Corfebol era uma modalidade totalmente desconhecida para mim, mas fui informar-me, pesquisar e consegui lecionar sem qualquer tipo de problemas.

Já o Futebol, posso dizer que é a minha praia, a minha zona de conforto e foi fundamental ter a oportunidade de a lecionar no 3º período, logo na retoma das aulas práticas, porque deu-me muita mais confiança e tranquilidade no planeamento, na gestão das aulas e nos feedbacks.

4.1.3.1.2 - Aptidão Física

Relativamente à área da aptidão física, este ano, devido à situação pandémica, teve uma grande incidência. No primeiro período realizamos praticamente todos os testes da bateria de testes FIT escola, em que os resultados dos testes evidenciaram que, no conjunto das três turmas, dez alunos se encontravam fora da zona saudável.

Os programas de treino foram direcionados para o desenvolvimento da força e da aptidão cardiovascular, por serem capacidades mencionadas nos programas nacionais de EF, mas também por serem mencionadas por diversos autores (Bell et al., 2000; Hakkinen et al., 2003; McCarthy et al., 2002).

A sessão era, usualmente, constituída por um aquecimento prévio com maior foco na aptidão cardiovascular e na mobilidade articular, o resto do treino direcionava-se para a força, com exercícios que solicitassem em alternância de grupos musculares para não sobrecarregar o mesmo grupo muscular em exercícios consecutivos.

Os objetivos eram incutir aos alunos hábitos de exercício físico regulares e saudáveis e manter e/ou melhorar as suas capacidades físicas.

As prioridades foram consciencializar os alunos da importância da prática de exercício físico, dotá-los de conhecimento suficiente para serem capazes de construir os seus próprios treinos e promover a autonomia.

Nas aulas posteriores, efetuamos treinos com circuitos tabatas, trabalhando sempre o corpo todo com alternância de grupos musculares.

Durante o resto do ano, tinha um esquema de exercícios de força em que os alunos que estavam de fora do exercício das modalidades, devido ao reduzido espaço disponível no pavilhão, tinham de realizar enquanto aguardavam a sua vez para entrar (ver tabela 5 - Esquema de treino de força construído por uma aluna para as aulas).

No segundo período, mais precisamente naquele tempo em que estivemos confinados e em aulas a distância, esta área teve grande incidência, praticamente quase todas as aulas, onde os alunos numa primeira fase

realizavam os exercícios ao comando do professor, depois os alunos começaram a construir os seus próprios circuitos de treino e por vezes também utilizamos vídeos de aulas de grupo de bodycombat e até aulas de dancework para os alunos experienciarem coisas novas e não desmotivarem.

No terceiro período, esta área deixou de ter tanta relevância, mas utilizámos sempre que foi necessário.

Tabela 5 - Esquema de treino de força construído por uma aluna para as aulas

Nome do exercício	Imagem	Descrição	Duração
Agachamentos com salto		Com os pés à largura dos ombros, os alunos realizam o agachamento e antes de estenderem as pernas executam um salto vertical.	30 reps
Abdominal bicicleta		Deitados de barriga para cima e mão atrás da cabeça os alunos levam a perna esquerda ao cotovelo direito e logo de seguida a perna direita ao cotovelo esquerdo, repetidamente.	30 reps
Burpee com flexão		O movimento inicia-se em pé e logo de seguida realiza-se uma flexão de braços. Em seguida, os alunos levantam-se executando um salto, retornando, assim, à posição inicial	15reps

4.1.3.1.3 - Conhecimentos

A área dos conhecimentos presente no programa nacional de EF e nas Aprendizagens Essenciais, teve grande incidência durante este ano letivo.

No 1º período, como tivemos um mês só com aulas teóricas, decidimos abordar os temas que foram de encontro dos conteúdos teóricos que constam nas AE para o 11º ano e 12º ano, tais como:

- Dopagem e risco de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;
- Alimentação;
- Atividade física e exercício físico;
- Capacidades Motoras;
- Testes FIT escola;
- Processos de elevação e manutenção da Condição Física;
- Cargas e efeitos do treino;

Todos os temas foram abordados recorrendo a recursos como o PowerPoint com vídeos explicativos e depois avaliados através de minifichas para perceber se os alunos tinham estado atentos nas aulas e analisar os conhecimentos que tinham adquirido.

O objetivo foi abordar temas que também tivessem significado para os alunos e que lhes trouxessem vantagens e conhecimento para o futuro, através de aulas mais interativas em que os alunos tinham uma forte participação e discutiam os diversos assuntos tratados com o professor e a turma.

No 2º período, como estávamos em confinamento, a opção foi centrada na área no Corfebol. Então dividi a turma em grupos de 4 elementos e atribuí um tema a cada, depois em cada aula 2 grupos apresentavam o seu tema à turma no formato que pretendiam, no fim, tinham todos de responder a um Kahoot para testar os conhecimentos sobre os temas tratados naquela aula.

Os temas selecionados foram conteúdos teóricos e práticos ligados à modalidade Corfebol, sendo eles:

- Introdução e História do Corfebol
- Caracterização da modalidade - parte 1
- Caracterização da modalidade – parte 2
- Conteúdos Técnicos
- Progressões Pedagógicas
- Conteúdos Táticos Ofensivos
- Conteúdos Táticos Defensivos

Os objetivos que defini foram que os alunos aprofundassem o seu conhecimento acerca desta modalidade e que cada grupo construísse uma apresentação clara e sucinta sobre o seu tema, de modo que os colegas interiorizassem mais facilmente e rapidamente os conteúdos.

4.1.3.1.4 - Conceitos Psicossociais

A escola e a EF têm um papel fundamental na formação dos alunos, ou seja, através do desporto e das regras de cada modalidade temos a oportunidade de promover os valores que fundamentais da competição e valiosos para a formação do aluno.

Durante as minhas aulas, tendo por base que a EF tem como uma das finalidades contribuir para a formação dos alunos, passando a mensagem que através do desporto se incute valores essenciais para a formação pessoal dos alunos, procurei desenvolver a autonomia, o fair-play, a responsabilidade, o trabalho em equipa e o respeito. De facto, considero que estes valores transversais do desporto vão de encontro aos objetivos de aprendizagem que se pretende alcançar.

A autonomia é um processo demorado, porque os alunos têm de estar predispostos a se envolverem nas atividades, com alguns correu muito bem e notou-se uma grande melhoria, mas com outros não correu assim tão bem.

Neste desígnio, utilizei diferentes estratégias com vista a desenvolver os conceitos psicossociais, tais como:

- Construir planos de treino, numa primeira fase com ajuda e depois sozinhos;
- Apresentar trabalho em grupo à turma;
- Envolver os alunos na Avaliação, pelo que coloquei os alunos a auto e hétero avaliarem-se;
- Promover capitães de equipa para promover a liderança;
- Definir tarefas de gestão da aula aos alunos que não realizavam a aula prática, mantendo-os ocupados e envolvidos na tarefa e na aula.

4.1.3.2 -As Unidades Didáticas

Segundo Bento (2003), *“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”*

Após fazer a planificação de cada período relativas às minhas turmas, com as respetivas modalidades, procedi à realização das Unidades Didáticas.

Este processo foi uma construção importante e que tornou todo o meu planeamento muito mais fácil de gerir. No início do ano letivo, fazia UD's no modo tradicional, onde apenas utilizava nomenclatura das funções didáticas em cada conteúdo nas diversas aulas: Avaliação Diagnóstica (AD), “Introdução” (I), “Exercitação” (E) e “Consolidação” (C) e Avaliação Sumativa (AS), o que tornava a UD muito vaga e geral, não especificando as atividades em cada aula.

Assim, depois do feedback da PO, modifiquei as minhas UD de forma que tudo ficasse muito mais organizado, com os objetivos de cada aula, com os comportamentos esperados e com a definição das situações de aprendizagem, de facto, esta forma ajudou-me a ter os planos de aula com uma progressão mais lógica e sequencial dos conteúdos. Contudo, como a UD é de carácter aberto, pode sofrer alterações de forma a melhorar o processo de ensino aprendizagem, porque por vezes é necessário ajustar as aulas de acordo com a evolução da aprendizagem dos alunos, tendo em vista os objetivos finais.

“Realmente já me tinham avisado, mas só agora constatei que o que planeamos é uma coisa e o que acontece realmente nas aulas é outra, os conteúdos demoram mais tempo do que estávamos à espera. Esta aula não consegui dar tudo o que tinha planeado. Posso dizer que me senti frustrado e desiludido comigo mesmo, por ter investido tanto tempo a planear uma aula, e ela não ter corrido nada como era esperado.”

(Diário de Bordo, 27 de Outubro de 2020, Reflexão de aula)

Para a construção das UD's foi necessário ter em consideração algumas questões, tais como, verificar o local da aula, que podia ser no pavilhão ou no campo exterior, muitas vezes só sabia perto da hora da aula e por isso era

necessário ter sempre um plano A e um B, contabilizar o número de aulas necessárias para abordar cada modalidade, saber o nível inicial dos alunos, definir os conteúdos da UD e colocar as situações de aprendizagem para cada conteúdo nas diversas aulas.

Em baixo, segue um exemplo de uma das UD que construí durante o ano de estágio (Figura 1 – Unidade Didática de Futebol).

AULA			1	2	3	4	5	6	7	8	Comportamentos
DATA			27/04/2021	30/04/2021	04/05/2021	07/05/2021	11/05/2021	14/05/2021	18/05/2021	20/05/2021	
ESPAÇO			½ pavilhão	Pavilhão completo	½ pavilhão	Pavilhão completo	½ pavilhão	Pavilhão completo	½ pavilhão	Pavilhão completo	
DURAÇÃO			30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	
HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS	OFENSIVOS	Recepção/ controle	Avaliação Diagnóstica em situação de jogo 3x3	Círculo Técnico de condução de bola, passe e remate.			Jogos lúdicos – jogo da apanhada e de roubar a bola		Avaliação Sumativa – Torneio – em situação de jogo (Gr+2)x3		✓ Manter sempre o olhar dirigido para a bola;
		Condução									✓ Recepção com a parte interna do pé;
		Passe									✓ Bola junto ao pé;
		Remate									✓ Descentralização do olhar na bola;
	DEFENSIVOS	Posição defensiva		Situação analítica de oposição no círculo técnico	Jogo lúdico da apanhada, desarmar os colegas com bola						✓ Passe com a parte interna do pé;
		Desarme/ Intercepção									✓ Precisão do passe;
											✓ Experienciar a utilização dos 2 pés
											✓ Remate com o peito/parte interna/parte externa do pé;
PRINCÍPIOS DE JOGO	organização ofensiva	Penetração		Jogo (Gr+1)x(1+Gr)+ 2 apoios	Jogo (Gr+1)x2	Jogo (Gr+2)x3	Jogo (Gr+1)x2 + 1 joker	Jogo (Gr+2)x3			✓ Enquadrar o remate com a baliza;
		Cobertura Ofensiva									✓ Posicionar-se entre a bola e a baliza;
	organização defensiva	Contenção									✓ Adotar uma posição com MI semifletidos e um pé à frente do outro.
											✓ Estar atento aos deslocamentos quer da bola quer dos adversários;
								✓ Colocar o pé perpendicularmente à direção de deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la;			
								✓ Atacar o adversário direto e/ou a baliza;			
CULTURA DESPORTIVA			Regulamento (regras), terminologia específica e arbitragem.								Aplicação em situações de jogo e nos exercícios critério.
FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA		Capacidade Condicionais Capacidade Coordenativas	Ao longo das aulas serão desenvolvidas as capacidades condicionais e coordenativas, com especial incidência na força, resistência, velocidade de reação e de deslocamento, coordenação cinestésica, flexibilidade, ritmo, coordenação, coordenação óculo-manual, orientação espacial, através da sua integração nas várias situações de aprendizagem, como no trabalho específico de treino de condição física através dos circuitos de treino.								
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS			Autonomia / Empenho / Responsabilidade / Cooperação / Respeito / Fair-play								

Figura 1 - Unidade Didática de Futebol

4.1.3.3 - Os desafios da lecionação

Nesta secção, vou falar acerca de todo o processo de lecionação, desde a componente voltada para a aptidão física até à prática pedagógica das várias modalidades. Além disso, abordo as estratégias e os modelos de ensino que utilizei, bem como menciono as principais dificuldades sentidas e as aprendizagens adquiridas pelos alunos.

4.1.3.3.1 – Condição Física

Um mês após o início do ano letivo e assim que o diretor da EC o permitiu, começou a ser abordada a componente da Condição Física. Dada a duração extensa da situação pandémica, esta matéria foi trabalhada ao longo do ano letivo com especial enfoque nos 1º e 2º períodos.

No início comecei por utilizar o Modelo de Instrução Direta (MID), dado que era o que o PC nos solicitava face às restrições das dinâmicas por questões de segurança. De forma sucinta, os alunos encontravam-se dispostos em xadrez, tendo de replicar o que eu solicitava num “estilo de comando”. À medida que as aulas iam decorrendo, comecei a atribuir aos alunos responsabilidades, de forma a torná-los mais autónomos, colocando um aluno a dar o aquecimento à turma, realizando desafios e dando-lhes liberdade na escolha de alguns exercícios. Numa fase inicial, senti algumas dificuldades com este tipo de dinâmicas, no entanto, com o tempo fui começando a adaptar-me e gerindo melhor as aulas.

No que diz respeito ao 1º período, os alunos aprenderam a conhecer melhor o seu corpo, os seus limites e a executar de forma correta os exercícios.

Já no que concerne ao 2º período, a condição física foi abordada durante as aulas à distância com recurso a diversas estratégias, nomeadamente, a utilização de vídeos de vários tipos de treinos, músicas motivacionais, desafios para a turma, construção de treinos com e pelos alunos em grupo e individualmente. A maior dificuldade sentida nesse período de ensino a distância foi a comunicação estabelecida com os alunos, uma vez que através de um ecrã

era extremamente complicado chegar a todos de igual forma e controlar a realização das tarefas. Infelizmente, não são todos os alunos que dispõem de boas condições e equipamentos para realizar as aulas práticas em casa.

“Mais uma aula em que continuo com dificuldades em comunicar com todos os alunos, porque nem todos participam nas aulas. Na parte prática da aula, também continuo com dificuldades em observar e dar feedback a todos, são muitas “janelas” para ver ao mesmo tempo”

(Diário de Bordo, 9 de Março de 2021, Reflexão de aula)

Ainda assim, considero que os alunos conseguiram adquirir aprendizagens, demonstrando empenho na realização das atividades das aulas, construindo os seus próprios planos de treinos e conhecendo novos tipos de treinos.

4.1.3.3.2 – Atletismo

O atletismo foi a modalidade em que senti dificuldades mais acrescidas ao nível da lecionação, pelo facto de terem sido as primeiras aulas em que foram levantadas algumas restrições em termos de movimentação e dinâmicas nas aulas de EF. Por estes motivos, senti receio e alguma ansiedade quanto às estratégias que poderiam ser adotadas de forma a que não prejudicassem os alunos, e os incentivassem.

Quanto aos modelos de ensino, tencionava utilizar o Modelo de Educação Desportiva (MED), tal como tinha experienciado nas aulas de atletismo durante o primeiro ano de Mestrado na FADEUP com os meus colegas. No entanto, em conversa com o PC, optei por não adotar esse modelo porque ainda estávamos no início do ano letivo e os alunos da turma não tinham um comportamento adequado, acabando por utilizar o MID. A estratégia que utilizei foi a realização de situações de aprendizagem por estações, em que os alunos formavam pares para se ajudarem mutuamente na realização e correção dos exercícios.

Ao nível do planeamento desta modalidade foram várias as dificuldades sentidas, nomeadamente, ao nível da abordagem da técnica de corrida e corrida de velocidade, em que exagerei no número de repetições em cada exercício na vertente da técnica. Devido a esta situação, apercebi-me de que os alunos se

sentiam muito massacrados, começando a inserir exercícios mais competitivos durante as aulas para aumentar os seus índices motivacionais.

“Senti os alunos desmotivados durante a aula, eles não gostam de atletismo, mas as minhas opções de exercícios não estão a favorecer o ambiente da aula, nomeadamente o comportamento deles. Tenho que reformular as minhas estratégias para as próximas aulas e tornar a aula mais dinâmica e competitiva.”

(Diário de Bordo, 10 de Novembro de 2020, Reflexão de aula)

Quanto às aprendizagens alcançadas pelos alunos, observei que existiram melhorias ao nível da técnica de corrida, embora não tivessem sido muito significativas devido ao número reduzido de aulas lecionadas nesta modalidade (cinco).

4.1.3.3.3 – Badminton

Ao contrário do que havia acontecido com a modalidade de Atletismo, a modalidade de Badminton foi aquela em que não senti grandes dificuldades, sobretudo pelo facto de conseguir transferir as aprendizagens adquiridas no ano anterior de Mestrado na FADEUP para o meu ano de estágio profissional. Para além dos documentos disponibilizados pelo professor de Badminton e dos meus próprios apontamentos, utilizei também o MID, devido ao espaço significativamente reduzido, para conseguir abordar tranquilamente esta modalidade.

A modalidade foi assim lecionada durante o 1º período e no início do 2º período, num total de 13 aulas. Pelo facto da turma se apresentar muito heterogénea no que toca à prática desta modalidade, alguns alunos melhoraram consideravelmente o seu desempenho no jogo, contrariamente a outros alunos, por já apresentarem num bom nível.

Tendo em consideração que o Badminton é uma modalidade em que a técnica é fundamental para os alunos obterem mais sucesso nas suas ações no jogo, comecei por abordar a pega da raquete, visto que os alunos normalmente apresentam sempre muitas dificuldades e é um aspeto bastante difícil de se conseguir corrigir. Quanto aos batimentos, utilizei o jogo cooperativo quando pretendia que os alunos exercitassem os batimentos e, o jogo competitivo

quando pretendia que os alunos aplicassem em jogo os conteúdos abordados nas aulas, existindo um maior espírito competitivo na turma.

“Por ser uma turma em que não posso esperar um nível tão alto na performance motora como na turma 11AGD, foco-me em elementos mais simples e em exemplos do dia a dia para lhes dar a explicação dos batimentos, do que pretendo dos exercícios e na correção e feedback. É mais importante para esta turma, conhecer as regras, os gestos técnicos e saberem jogar badminton, mesmo a nível mais básico, do que abordar situações muito complexas em que a taxa de sucesso nas ações seja muito baixo e desanimem.”

(Diário de Bordo, 8 de Janeiro de 2021, Reflexão de aula)

O término desta modalidade ocorreu com a realização de um torneio organizado pelos alunos, sendo infelizmente condicionado pelo facto de termos entrado em confinamento no dia anterior à aula em que se iria terminar o torneio.

4.1.3.3.4 – Corfebol

No que diz respeito ao Corfebol, até ao momento em que o PC sugeriu abordar esta modalidade, não possuía qualquer tipo de conhecimento acerca da mesma, pelo que tinha a perfeita noção de que iria exigir um maior aprofundamento teórico da minha parte e, certamente, um maior auxílio por parte do PC. Pelo facto de a abordagem desta modalidade ter coincidido com o período do confinamento, acabei por lecionar a componente teórica na grande maioria das aulas, sendo apenas uma aula direccionada para a parte prática, facilitando por um lado a minha atuação docente, mas por outro, limitando a minha experiência no estágio.

A estratégia que utilizei para lecionar as aulas à distância do Corfebol passou pela criação de grupos de trabalho, atribuindo-lhes um tema que deveria ser apresentado à turma da forma que forma que os alunos pretendessem. Na parte final de cada aula, todos os alunos tinham de responder a um *kahoot* que continha questões relacionadas com os temas apresentados durante as aulas pelos colegas, sendo contabilizado na sua avaliação.

“Nesta aula os alunos começaram a apresentar os trabalhos de grupo, onde reparei que fizeram uma boa pesquisa do tema que lhes foi solicitado e conseguiram explicar bem aos colegas o que era pretendido. O Kahoot, posterior às apresentações, deu para perceber quem estava realmente atento e interessado nas aulas.”

(Diário de Bordo, 22 de Fevereiro de 2021, Reflexão de aula)

Considerando os feedbacks transmitidos pelos alunos e a envolvimento dos mesmos nas várias atividades, senti que esta estratégia teve sucesso na aprendizagem dos alunos no que ao conhecimento acerca desta modalidade diz respeito.

4.1.3.3.5 – Futebol

Pelo facto de ser treinador de futebol de formação há cinco anos e de estar habituado à existência de diferentes níveis de desempenho nos atletas, esta modalidade foi a que tive mais facilidade em lecionar. À semelhança do futebol de formação, também nas minhas turmas existiam níveis totalmente distintos entre os alunos. Assim sendo, pretendia utilizar o MED, no entanto, devido ao reduzido espaço para a realização das aulas acabei por utilizar alguns pressupostos do MID juntamente com o TGFU (Teaching Games for Understanding) ou Modelo de Ensino de Jogos para a Compreensão.

Tal como já referi anteriormente, esta modalidade foi aquela em que consegui demonstrar as minhas mais-valias devido ao conhecimento aprofundado e à confiança que possuo para abordar o futebol. Considero que existiram realmente aprendizagens significativas por parte dos alunos, conseguindo que uma das turmas que demonstrava total desinteresse pela modalidade, obtivesse uma boa evolução atendendo ao contexto e ao número de aulas. Numa das turmas comecei por trabalhar na estrutura de jogo $(2 \times 2) + 2$ apoios ou $(Gr+1) \times (1+Gr) + 2$ apoios, finalizando na estrutura de jogo 3×3 ou $(Gr+2) \times 3$, enquanto que na outra turma, iniciei na estrutura de jogo 3×3 e finalizei na estrutura de jogo 5×5 .

Todo o planeamento teve em atenção o nível evidenciado pelos alunos, de forma a que existisse uma progressão lógica dos conteúdos, conjugando as habilidades motoras específicas deste desporto com os conteúdos táticos da organização ofensiva e defensiva. Privilegiei, então, o desenvolvimento das diferentes habilidades técnicas para, posteriormente, avançar para o entendimento do jogo.

No jogo, pedi apenas coisas simples, que respeitassem que a defender estivesse um aluno na posição de Gr e outro a defender para criar superioridade a quem ataca. É o nível básico, e tenho de entender que podem não conseguir realizar sempre os exercícios com sucesso, é importante que experienciem e que tentem fazer, porque a técnica específica da modalidade de futebol não se adquire de um momento para o outro, leva tempo.

(Diário de Bordo, 4 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

Ao nível das dificuldades, existiu um equilíbrio entre conseguir controlar os alunos que demonstravam entusiasmo por querer praticar e competir uns contra os outros, e motivar aqueles que não se sentiam tão predispostos para a prática desportiva desta modalidade.

4.1.3.4 - Avaliação: a hora da verdade

Nesta área do relatório vou falar sobre os vários momentos de avaliação: Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF), Avaliação Sumativa (AS) e sobre a adaptação para a Avaliação em tempos de pandemia, relatando as dificuldades encontradas nas diversas fases.

4.1.3.4.1 - Da avaliação diagnóstica, à formativa e à sumativa

A AD é uma etapa indispensável para um professor saber o nível dos alunos, tendo assim informações suficientes para ajustar todo o seu planeamento aos seus alunos. A Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos (2011) diz que a AD *“conduz à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui para elaborar, adequar e reformular o projeto curricular de turma, facilitando a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional”*.

Segundo Ferreira (2005), a Avaliação Diagnóstica (AD) é importante no processo de ensino-aprendizagem porque tem como objetivo dar indicações precisas do nível dos alunos.

Neste exemplo em específico, foi a primeira AD que realizei, e tive dificuldades em selecionar os comportamentos mais importantes a observar e em conseguir informações suficientes de todos os alunos.

“Quanto à avaliação diagnóstica, senti dificuldades em avaliar toda a gente, são muitos alunos e muitas habilidades. Ficou claro que tenho de melhorar o meu instrumento de avaliação. Deveria apenas ter feito, por exemplo, “realiza os batimentos”, “Varia os batimentos” “não varia os batimentos”.”

(Diário de Bordo, 20 de Novembro de 2020, Reflexão de aula)

Neste caso, foi necessário ajustar o instrumento de observação, simplificando, e foi muito mais fácil.

Segundo Ribeiro (1989), a AF pretende analisar o ponto de situação do aluno no momento, podendo assim identificar dificuldades e ajudá-lo a melhorar naquela unidade de ensino, tal como ilustra este excerto:

“No jogo, pedi apenas coisas simples, que respeitassem que a defender estivesse um aluno na posição de Gr e outro a defender para criar superioridade a quem ataca. É o nível básico, e tenho de entender que podem não conseguir realizar sempre os exercícios com sucesso, é importante que experienciem e que tentem fazer, porque a técnica específica da modalidade de futebol não se adquire de um momento para o outro, leva tempo.”

(Diário de Bordo, 4 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

Após as observações nas aulas anteriores, vi diversas alunas com dificuldades. Percebi que tinha de mudar alguma coisa, tinha de pedir coisas mais simples. O nível da turma era muito baixo para o que eu pedi inicialmente. Então ajustei os meus objetivos à realidade das alunas da minha turma e ajudei-as dando-lhes feedbacks mais objetivos e individuais, o que na minha opinião resultou muito melhor.

Um dos aspetos que fui melhorando, foi nas anotações, aprendi a tirar apontamentos das aulas muito mais precisos e que me davam a informação que precisava. Por ter turmas mais complicadas a nível de comportamento, no início tive dificuldade em controlar e apontar quem teve uma prestação negativa na aula ou o contrário. Depois do feedback do PC para começar a assinalar com um “mais (+)” ou um “menos (-)” no final de cada aula, senti que controlei muito melhor a questão das atitudes e valores das minhas turmas e dei avaliações mais justas.

Em todos os momentos de avaliação tentei ser o mais justo possível, e neste ainda mais. É certo que esta avaliação pretende classificar o aluno, fazendo um balanço final de toda a atividade desenvolvida.

A AS segundo Ribeiro (1989), pretende classificar o aluno pelo seu progresso desde o início ao fim da unidade de aprendizagem, no sentido de verificar se as informações recolhidas com a AF, para aperfeiçoar o processo de ensino.

Na última aula de cada UD, realizava a AS, esta foi muito facilitada por já ter as informações quase todas que necessitava decorrente da AF realizada durante as restantes aulas.

Considero que consegui efetuar avaliações justas e de acordo com os desempenhos dos alunos, até porque a maior parte dos alunos ficou satisfeito com as classificações atribuídas.

4.1.3.4.2 - Avaliação em tempos de pandemia

No 2º período, fomos obrigados a entrar de quarentena e fomos todos ter aulas a distância, em casa, via online.

A avaliação neste contexto, teve de ser toda reformulada, começando logo pelos conteúdos que se pretendia. As aulas a distância são completamente diferentes das aulas práticas presenciais.

Apesar de manter a modalidade de Corfebol, mas claro que em vez de a dar na prática, reformulei o planeamento para dar ênfase na parte dos conhecimentos teóricos.

O maior foco foi a área da condição física, onde a preocupação foi manter os alunos com um estilo de vida ativo, tentando minimizar as perdas por estarem confinados.

A avaliação passou a ser muito baseada no trabalho escrito apresentado pelos alunos nas variadas tarefas que lhes foram pedidas, em apresentações de trabalhos de grupo ou pela participação de forma prática nas aulas focadas na condição física.

4.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Nesta área vou falar do meu plano geral de intervenção na escola cooperante, destacar os desafios encontrados, as dificuldades e as aprendizagens que me trouxeram a mim e aos alunos.

A minha intervenção na EC, estava mais limitada às minhas turmas residentes e partilhadas, onde tinha a total confiança e autonomia do PC para desenvolver as atividades nas aulas desde que fossem de acordo com os objetivos da disciplina e das aulas

4.2.1 – Aprendizagens e ilações para a minha formação enquanto futuro professor

O processo de estágio profissional foi, efetivamente, o momento da minha formação em que senti maior evolução e progressão e aquele em que consegui adquirir aprendizagens significativas para a minha futura profissão enquanto docente. Todos os dias, desde o primeiro dia que entrei na EC, foram importantes para o culminar do professor que sou hoje.

Uma das aprendizagens passou pelo desenvolvimento da minha capacidade em gerir a componente relacional com os alunos, na medida em que percebi que é necessário conhecermos as pessoas que moram nos alunos, seja através das conversas informais fora da aula, no início ou no fim, estabelecendo laços socio afetivos que se tornam decisivos na própria prática pedagógica ao fazer com que os alunos colaborassem nas tarefas que lhes ia solicitando.

Antes do estágio não fornecia grande importância ao planeamento e a todo o processo burocrático que é exigido a um profissional docente. Hoje em dia, apesar de continuar a defender que não devia ser tão extenso como aparentou ser na EC, atribuo maior relevância a esse aspeto, por perceber que é necessária toda uma gestão e planeamento de recursos para uma instituição dar resposta a uma panóplia de situações, nomeadamente, à necessidade de se avisar os encarregados de educação das situações escolares dos alunos e de

se ter tudo documentado para responder aos entraves que se possam levantar ao longo do ano letivo.

Um professor é muito mais do que um simples transmissor de conteúdos, tem que entender que os alunos também têm dias maus e problemas no seu dia a dia que condicionam a sua postura e desempenho na aulas. É preciso olhar para a EF como um todo, perceber o contexto em que estamos inseridos e que tipo de alunos temos à nossa frente, de modo a criar condições para que o nosso público-alvo possua as mesmas oportunidades para adquirir aprendizagens significativas. A EF deve comportar um espaço que traga conhecimentos e vantagens para as vidas dos alunos enquanto futuros cidadãos, devendo atribuir tanto significado a esta disciplina como se fornece a disciplinas como matemática ou português. Ao longo deste ano letivo, tive alunos que não gostavam de EF, pelo facto de terem tido outros professores que demonstravam indiferença perante os próprios alunos e o seu desempenho, deixando-me tremendamente satisfeito terminar o ano com esses mesmos alunos a dizerem que finalmente tinham tido a oportunidade de ter um professor que não se importava com a mera ocupação dos alunos, mas sim com a sua aprendizagem. Devido a esta abordagem dos alunos, senti que a minha missão enquanto professor foi cumprida porque consegui fazer a diferença no seu processo de ensino aprendizagem.

Este ano repleto de constrangimentos em que as aulas de EF tiveram várias condicionantes, como por exemplo, aulas em que os alunos tinham de estar separados por dois metros uns dos outros, em que não se podiam lecionar as modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos para evitar o contacto físico, aulas online com constantes adaptações, fez com que desenvolvesse a minha capacidade de adaptação perante praticamente todos os contextos. O PC referia até muitas vezes que “se nós (professores estagiários) conseguíssemos lecionar aulas de EF com estas condicionantes todas, sem dúvida, que estaríamos preparados para o mercado de trabalho”.

4.2.2 - Desafios e dificuldades vivenciados

Um dos desafios que encontrei foi motivar alunos que não gostavam de EF, nem de praticar desporto a fazerem as aulas práticas e de gostarem efetivamente das aulas de EF. Considero que foi um desafio superado com distinção, apesar de não ter sido uma tarefa fácil. Neste caso, a turma era maioritariamente constituída por raparigas, e o facto de ser professor estagiário, ser de uma faixa etária próxima dos alunos e ter uma boa relação com eles ajudou-me a que fizessem praticamente sempre tudo o que eu lhes pedia. Um exemplo que mostra um pouco isso:

“Fiquei muito surpreendido com o comportamento e atitude da turma que foi excelente! Não estava à espera que a turma conseguisse ter um comportamento tão bom, mostraram que gostam de mim e que se importam com a minha avaliação, marcou-me bastante, fiquei mesmo feliz e com a sensação de que estou a realizar um bom trabalho, pelo menos com esta turma.”

(Diário de Bordo, 11 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

Consegui que uma das minhas turmas em que a maioria dos alunos não gostava das aulas de EF, a irem sempre às aulas, se divertirem e a acabarem o ano letivo a dizerem-me que adoraram as minhas aulas e a finalmente gostarem de Educação Física.

Outro desafio foi relacionar-me com outros, tanto com alunos como com outros professores. O uso de máscara e o distanciamento social foram uns dos entraves que aumentaram ainda mais esta dificuldade.

Não ver completamente o rosto das pessoas e não poder haver o toque foi algo que tive de lidar diariamente, mas que nem sempre foi algo fácil. A relação com os alunos demorou mais tempo a ser construída.

“A minha relação com os alunos sempre foi boa, mas sinto que está a melhorar, penso que o recomeço do ensino presencial ajudou muito e estas aulas em que estamos em constante contacto com os alunos facilitam muito mais.”

(Diário de Bordo, 7 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

No início, sabia que seria normal não me sentir à vontade de questionar tudo e de entrar em todas as conversas informais, ainda mais por passar muitas vezes por “aluno”, mas com o passar do tempo, fui-me integrando com todos e acabei o ano muito bem integrado no núcleo de professores.

No 3º período, com a turma do 12ºano tive de lecionar ginástica de solo, e realizar as ajudas correspondentes. Eu sentia-me preparado para realizar as ajudas nos elementos gímnicos básicos, menos no salto de mãos. Até ao PC me ajudar a ultrapassar este desafio.

Deixo aqui o relato da aula:

“Consegui realizar a ajuda no salto de mãos, uma ajuda que nunca tinha realizado. As dicas do professor PC foram fundamentais, era um elemento gímnico que não tive qualquer contacto durante a minha formação.

Quanto às ajudas nos outros elementos, sinto que estou relativamente preparado, tento rever sempre antes das aulas, de forma a conseguir ajudar ao máximo os alunos.”

(Diário de Bordo, 7 de Maio de 2021, Reflexão de aula)

4.2.3 Atividades para além das aulas de Educação Física

4.2.3.1 - Flash-move – dança

Esta atividade surgiu no 1º período, no âmbito de um desafio proposto pelo diretor pedagógico da escola cooperante e pelo professor cooperante aos professores do Núcleo de estágio. Devido à situação do covid-19 esta atividade apenas foi realizada com uma das nossas turmas do 12º ano.

Durante as aulas com esta turma construímos em conjunto com os alunos a coreografia, foi um processo trabalhoso, mas bonito em que se notou uma grande evolução em todos os aspetos, os alunos foram muito empenhados durante as aulas e no dia de gravar a coreografia tiveram uma excelente prestação.

4.2.3.2 - Torneio de Badminton

No início do 2º período, o professor cooperante pediu mais uma vez aos professores do núcleo de estagiários para fazerem um panfleto para um torneio de badminton para o ensino secundário que se viria a realizar dia 27 de Janeiro de 2021.

O problema foi que entramos em confinamento no dia 21 de Janeiro e por esse motivo o torneio acabou por não se realizar.

4.2.3.3 - Jogo de futebol – professores estagiários vs alunos

Nas últimas semanas de aulas, como NE tivemos a ideia de organizarmos uma equipa para jogarmos futebol contra as nossas turmas. Depois de autorizados pelos PC's a realizar esses jogos na última semana de aulas durante as aulas de EF, desafiamos os alunos a formarem as suas equipas e prepararem-se para o grande dia.

Realizamos dois dias de jogos, um contra cada turma, e naturalmente a equipa dos professores venceu. Confesso que foi uma experiência muito divertida e que agradou a todos. Deveríamos ter feito este tipo de encontros mais vezes durante o ano letivo, mas com a situação pandémica não foi possível.

Serviu também para os alunos nos respeitarem mais, porque viram que afinal os professores estagiários sabiam jogar bem e que eram capazes de os ganhar.

4.2.3.4 - Apresentação das PAPS

Como professores estagiários da escola cooperante, o PC pediu a todos os estagiários que fizessem parte dos júris nas apresentações das PAPS dos nossos alunos do 12º ano.

Foi uma honra, foram momentos de grande aprendizagem e de orgulho, por ver os meus alunos a concluírem um ciclo de ensino com projetos tão bem realizados e apresentados.

4.2.3.5 - Reuniões de professores

Ao longo do ano letivo fui participando em várias reuniões de Grupo de Educação Física, de Conselho de turma e em reuniões semanais com o NE.

Em todas, aproveitei para conhecer e aprender com os vários professores da EC, sejam eles de EF ou de variadas áreas de ensino.

A primeira reunião foi de grupo de Educação Física, onde conheci os meus colegas estagiários e os restantes professores de EF da escola. Deu logo para sentir o bom ambiente e a boa disposição entre todos. Esta reunião serviu para falarmos sobre as diretrizes da DGS e da direção sobre como seriam regidas as aulas de EF durante este ano letivo.

Quanto às reuniões de conselho de turma, foram essenciais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Através delas, consegui perceber muito melhor os alunos e as suas realidades, percebendo assim algumas das suas atitudes nas minhas aulas. Não sabia que as reuniões eram tão detalhadas, todos os professores conversam sobre cada aluno individualmente, sobre a sua situação familiar e escolar, analisando as notas atribuídas em cada disciplina. Nas primeiras reuniões não falava muito, não me sentia à vontade, mas depois até os outros professores puxavam por mim, o que foi muito importante para a minha integração e a partir daí toda a minha participação se tornou mais natural.

4.3 - Área 3 – Desenvolvimento Profissional

4.3.1 - O trabalho da condição física em aulas a distância: estratégias utilizadas pelos professores e motivação dos alunos para prática

4.3.1.1 - Resumo

O presente estudo teve por objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos professores durante as aulas a distância na lecionação da condição física e a sua influência na motivação dos alunos para participarem e aprenderem. Participaram no estudo 4 professores estagiários de Educação Física e 90 alunos de uma escola privada de ensino secundário do norte do país. A recolha dos dados foi realizada recorrendo a dois questionários, um dirigido aos professores e outro aos alunos, constituídos, maioritariamente, por questões de escolha múltipla. Os dados foram analisados recorrendo a frequências absolutas e relativas e nas questões abertas o conteúdo informativo das respostas foi analisado e interpretado. Os resultados revelaram que as estratégias utilizadas pelos professores de educação física para trabalhar a condição física foram durante as aulas a distância foram diversas e foram capazes de motivar e levar os alunos a participar e a aprender. Os alunos foram participativos e, a maioria, refere ter obtido resultados e aprendido.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, AULAS A DISTÂNCIA, CONDIÇÃO FÍSICA, COVID-19.

4.3.1.2 - Abstract

This study aimed to identify the strategies used by teachers during distance learning in teaching physical condition and their influence on the motivation of students to participate and learn. Four Physical Education preservice teachers and 90 students from a private secondary school in the north of the country participated in the study. Data collection was carried out using two questionnaires, one for teachers and the other for students, consisting mostly of multiple-choice questions. The data were analyzed using absolute and relative frequencies and in the open questions the content of the answers was analysed and interpreted. The results revealed that the strategies used by physical education teachers to work on physical condition during distance learning were multiple and were able to motivate and lead students to participate and learn. The students were participative and most of them report having obtained results and learned.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, DISTANCE LEARNING, PHYSICAL FITNESS, COVID-19.

4.3.1.3 - Introdução

No âmbito da redação do Relatório de Estágio Profissional, que se insere no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, emergiu este estudo versando o ensino a distância, em resultado da situação de pandemia que vivenciei no decurso do ano de estágio.

Tal como referem Castaman e Rodrigues (2020), a epidemia denominada de Covid-19, veio mudar drasticamente as organizações e o comportamento da humanidade. Esta, trouxe consequências para o ensino, e para a EF em particular, tendo as aulas passado de presenciais nas escolas para um ensino a distância em casa.

O início do ensino a distância obrigou a EF a reinventar-se, os professores tiveram de adaptar os conteúdos e as estratégias de ensino.

É importante que a escola use a motivação como fator que impulse a aprendizagem, para isso, tem de revolucionar ideias, formar habilidades para aumentar a motivação dos alunos para aderirem às atividades propostas pelos professores. Como refere Samulski (2002), a motivação depende da interação entre fatores sociais (intrínsecos como expectativas e interesses) e ambientais (extrínsecos como desafios e influências sociais). Marques (2003) enaltece que a motivação se trata de uma série de condições que realizem o desejo de iniciar ou continuar algo.

A ideia deste estudo surgiu durante a lecionação das aulas a distância de condição física, em que me questionava se as estratégias utilizadas nas aulas contribuíam, ou não, para motivar os alunos a participar e, consequentemente, a aprenderem. Deste modo, em reunião com o NE, e de modo a tornar o estudo mais alargado, a PO da faculdade sugeriu que a investigação se estendesse às turmas lecionadas pelos meus colegas estagiários.

A Educação Física é a única disciplina que trata as questões da corporalidade no currículo escolar, sendo importante para a formação integral do aluno e, numa perspetiva mais global, contribui para a melhoria da qualidade de

vida das pessoas. Segundo Conceição (2017), a EF é uma área que procura o desenvolvimento do bem-estar e o crescimento saudável das pessoas, porque é a área de conhecimento que vai trabalhar a cultura corporal com finalidade de formar pessoas com autonomia e capacidade de produzir e reproduzir, na sociedade conhecimentos socialmente construídos, tais como o desporto, as danças, lutas e todo o tipo de práticas corporais.

Durante as aulas em ensino a distância, a EF teve de se reinventar, sendo visível que o principal foco da maioria dos professores de educação física foi na condição física. Esta adaptação dá eco às palavras de Arruda (2020), quando refere que os professores tiveram que ser capazes de adaptar as estratégias utilizadas no processo de ensino a cada realidade, como foi o atenuar os impactos causados pela pandemia.

Este estudo poderá posteriormente, servir para num futuro novo confinamento com aulas online, os professores de EF se suportem em algumas das informações que conseguimos adquirir, para que planeiem as suas aulas utilizando estratégias que tiveram mais sucesso, por corresponderem às preferências dos alunos, logo com melhores resultados.

Neste quadro, este estudo visou identificar as estratégias utilizadas pelos professores de EF durante as aulas a distância na lecionação da condição física e os seus efeitos na motivação dos alunos para participarem nas aulas e aprenderem.

Em termos específicos, foram definidos os seguintes objetivos:

- A)** Perceber como é que os professores operacionalizaram a condição física nas aulas a distância;
- B)** Captar a opinião dos alunos relativamente às estratégias e a aprendizagem daí resultante.
- C)** Analisar a congruência entre a perceção dos professores e dos alunos relativamente à eficácia das estratégias e utilizadas.

4.3.1.5 – Metodologia

O estudo decorreu numa escola secundária do concelho de Vila Nova de Gaia. Esta é uma das escolas cooperantes no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A investigação foi conduzida no final do 3º período, pelo professor estagiário.

Participantes

Os participantes do estudo foram 4 professores estagiários (1 do sexo feminino e 3 do sexo masculino), com idades compreendidas entre 23 e 27 anos de idade e 90 alunos, 41 do sexo feminino (45,6%) e 49 do sexo masculino (54,4%), com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

Os alunos questionados pertenciam às 6 turmas residentes dos PE, sendo duas do 10º e quatro do 11º ano de escolaridade, dos Cursos de Animação e Gestão Desportiva, Análises Químico-Biológicas, Contabilidade e Gestão Empresarial, Eletrónica Industrial e Automação e Tecnologias da Saúde.

Instrumentos e Procedimentos de recolha e Análise de Dados

O instrumento para a recolha dos dados deste estudo foram dois questionários, construídos para o efeito pelo professor estagiário sob a orientação da orientadora da faculdade. As questões são maioritariamente de escolha múltipla. Um questionário é dirigido aos professores estagiários, composto por 6 questões, versando os métodos e estratégias utilizadas na leção da condição física, a regularidade de prática, o nível de participação dos alunos, a autoavaliação do trabalho realizado e os resultados alcançados pelos alunos (ver anexo 2). O outro questionário é dirigido aos alunos e composto por 10 questões, abordando o modo como foi trabalhada a condição física, a regularidade, as estratégias que mais gostaram, o grau de participação, a autoavaliação do trabalho, os resultados e as aprendizagens que tiveram (ver anexo 3).

Os questionários foram aplicados online no google forms, divulgados através de um link enviado aos professores estagiários que participaram no estudo que posteriormente o enviaram aos seus alunos.

As informações retiradas dos questionários foram anonimizadas, pois não foi pedida qualquer identificação pessoal aos participantes.

Os dados obtidos das questões de escolha múltipla foram analisados recorrendo a frequências absolutas e relativas. Já as respostas abertas foram analisadas e sistematizada a informação relevante, ilustrando-o como conteúdo informativo das respostas.

4.3.1.6 - Resultados

As respostas aos questionários foram analisadas questão a questão. Primeiro são apresentados os dados do professor e depois dos alunos.

Professores

Nas aulas a distância, como podemos observar no gráfico 1, todos os professores questionados utilizaram tarefas propostas por eles professor e com recurso a vídeos com exercícios para trabalhar a condição física. De salientar que nenhum professor utilizou tarefas propostas pelos alunos.

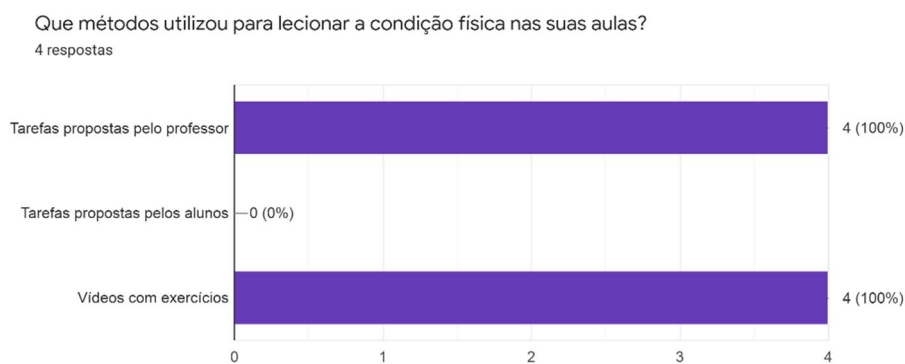


Gráfico 1 - Respostas à pergunta 1 ao questionário aos professores

Em termos de regularidade de exercitação dos treinos, tal como podemos observar no gráfico 2, dois professores solicitaram aos alunos uma prática de 3 treinos por semana, enquanto outros dois solicitaram apenas duas vezes por semana.



Gráfico 2 - Respostas à pergunta 2 ao questionário aos professores

As estratégias mais utilizadas pelos professores, como podemos observar no gráfico 3, foram os desafios, a visualização de vídeos de treinos e a música como elemento motivacional.

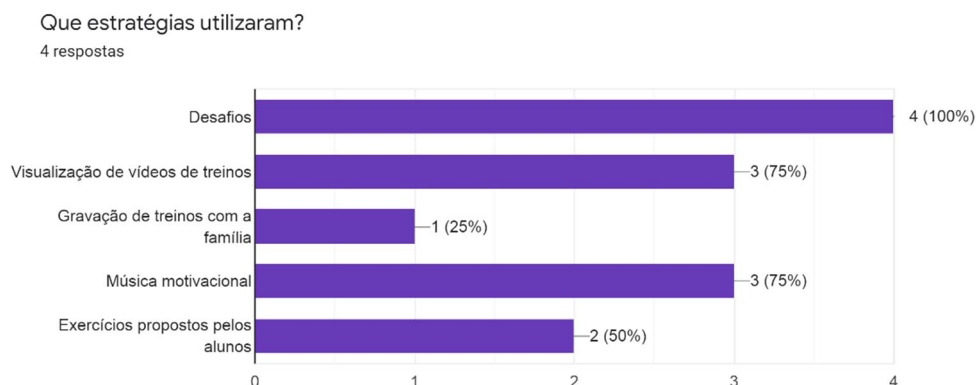


Gráfico 3 - Respostas à pergunta 3 ao questionário dos professores

Na opinião dos professores, o grau de participação dos alunos nas atividades durante as aulas a distância, como mostra no gráfico 4, foi elevado.



Gráfico 4 - Respostas à pergunta 4 ao questionário aos professores

Os professores, quando questionados sobre qual seria a sua autoavaliação relativamente ao trabalho que desenvolveram na lecionação deste tipo de aulas, tal como podemos observar nos exemplos de respostas que a seguir se apresentam, a opinião foi unânime, todos consideraram ter efetuado um trabalho “muito bom”, em que conseguiram que os seus alunos mantivessem um grau de participação elevado, motivados e sem os sobrecarregar.

Resposta 1: “Julgo ter conseguido realizar um trabalho muito bom, todos os alunos participaram muito ativamente e houve bastante competição, o que levou a que os alunos estivessem muito motivados para a prática da condição física”

Resposta 2: “Penso que o meu trabalho se adequou ao contexto, e não sobrecarregou os alunos. 16 em 20, pois podia ter havido uma dinamização maior das tarefas e mais variedade”

Relativamente, à perceção dos professores relativamente aos resultados que os alunos alcançaram, tal como podemos observar nos exemplos que se seguem, todos consideraram que houve um bom desempenho por parte dos alunos nas aulas práticas. Um professor, considera que os trabalhos teóricos são inconclusivos porque podem não corresponder às aprendizagens realmente adquiridas.

Resposta 1: “Os resultados dos alunos são muito inconclusivos, pois sabemos que os trabalhos escritos acabam por ser fruto de uma pesquisa e muitas vezes uma cópia quase integral, apesar disso o trabalho durante as aulas foi excelente 18 em 20”

Resposta 2: “Penso que os alunos, apesar das várias limitações existentes, corresponderam aos objetivos propostos no início”.

Resposta 3: “Durante as aulas as tarefas propostas foram sempre aumentando de dificuldade, quer na dificuldade do exercício, quer no número de repetições. Todos os alunos acabaram as aulas de E@D a um nível físico superior do que o que começaram”.

Alunos

Os alunos, quando questionados acerca das aulas de trabalho da condição física no ensino, como podemos observar no gráfico 5, 75 alunos (83,3%), indica que foram utilizados percursos propostos pelo professor, 11 alunos (12,2%) através de vídeos de exercícios, 4 alunos (4,4%) por percursos propostos pelos alunos.

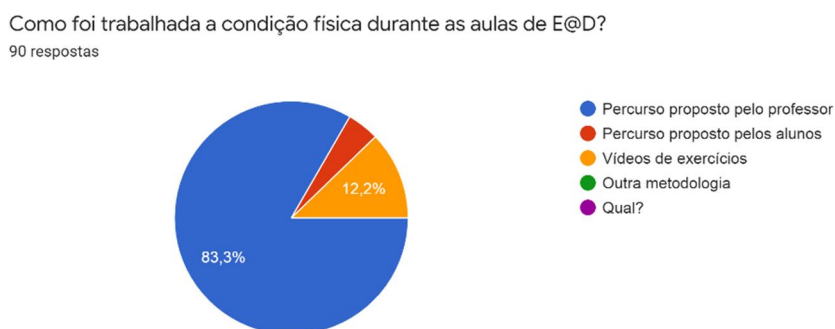


Gráfico 5 - Resposta à pergunta 3 ao questionário aos alunos

Quanto à regularidade de trabalho da condição física nestas aulas, como podemos observar no gráfico 6, 58 alunos (64,4%) responderam que trabalharam a condição física “2 vezes por semana”, 18 alunos (20%) responderam “3 vezes por semana”, 7 alunos (7,8%) responderam “todos os dias” e outros 7 alunos (7,8%) responderam apenas “1 vez por semana”.



Gráfico 6 - Respostas à pergunta 4 ao questionário aos alunos

As estratégias utilizadas nas aulas a distância para trabalhar a condição física que os alunos mais gostaram, como podemos observar no gráfico 7, foram os desafios, escolhidos por 59 alunos (65,8%). Dos restantes, 33 alunos (36,7%) assinalaram a visualização de vídeos de treinos, 29 alunos (32,9%) indicou a música e os exercícios propostos pelos alunos, 19 alunos (21,1%) assinalou a gravação de treinos com a família e 1 aluno (1,1%) escolheu a utilização de novos tipos de treino.

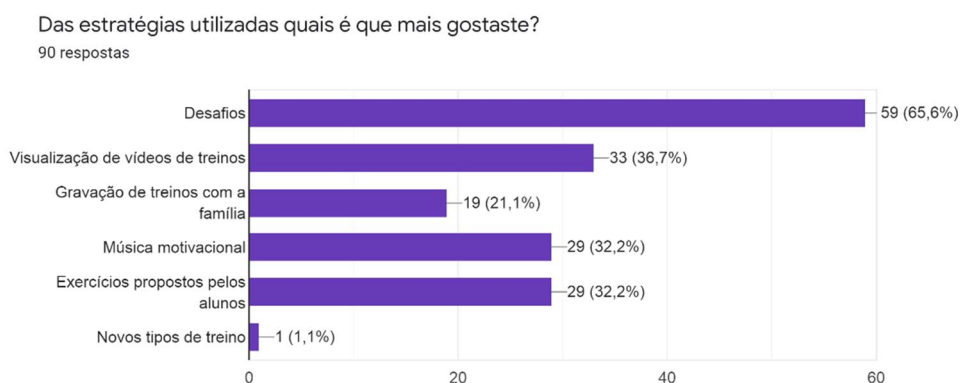


Gráfico 7 - Respostas à pergunta 5 ao questionário aos alunos

Relativamente ao grau de participação dos alunos nas atividades das aulas, como podemos observar no gráfico 8, 56 alunos (62,2%) indica que teve um grau de participação alto, 33 alunos (36,7%) indica que teve um grau de participação médio e 1 aluno (1,1%) indica que teve um grau de participação baixo.

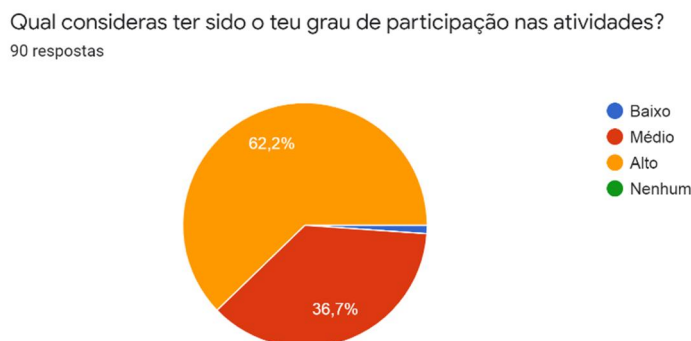


Gráfico 8 - Respostas à pergunta 6 ao questionário aos alunos

Os alunos, quando questionados sobre a sua avaliação do seu esforço nas aulas de condição física, como podemos observar no gráfico 9, 55 alunos (61,1%) indicaram que os seus esforços foram elevados, 19 alunos (21,1%) indicaram que os seus esforços foram médios, 14 alunos (15,6%) indicaram que os seus esforços foram muito altos e 2 alunos (2,2%) indicaram que os seus esforços foram muito baixos.



Gráfico 9 - Respostas à pergunta 7 ao questionário aos alunos

Quanto aos resultados que os alunos percecionaram que alcançaram, como podemos observar no gráfico 10, 83 alunos (92,2%) responderam que sentiram resultados dos treinos de condição física realizados durante as aulas a distância, enquanto 7 alunos (7,8%) responderam que não sentiram resultados.

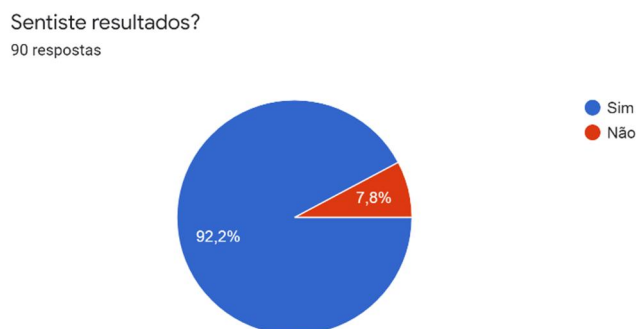


Gráfico 10 - Respostas à pergunta 8 ao questionário aos alunos

Os alunos, quando questionados sobre a avaliação do que aprenderam sobre como treinar/melhorar a sua condição física, como podemos observar no gráfico 11, 46 alunos (51,1%) indicaram que aprenderam algumas coisas, 41 alunos (45,6%) indicaram que aprenderam muitíssimo e 3 alunos (3,3%) indicaram que aprenderam pouco.

Como é que avalias o que aprendeste acerca de como treinar/melhorar a tua condição física?
90 respostas

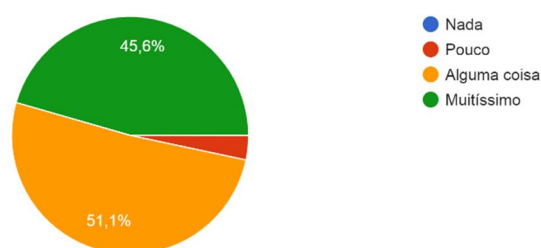


Gráfico 11 - Respostas à pergunta 9 ao questionário aos alunos

No que concerne às aprendizagens consideraram que aprenderam várias coisas, tal como podemos observar nos exemplos de resposta que se seguem abaixo, os alunos mostram o quão importante foram estas aulas, não só nível de bem-estar físico, mas também mental. As respostas mostram também, que os alunos, de facto, se envolveram nas atividades e aprenderam muito com elas, tal como podemos observar em alguns exemplos das respostas:

Resposta 1: “Aprender a preparar um treino”

Resposta 2: “Não desistir apesar do cansaço”

Resposta 3: “Praticar exercício físico é muito importante”

Resposta 4: “A diversidade de treinos e de exercícios que existem adaptados a um espaço limitado”

Resposta 5: “Como ter uma alimentação equilibrada e saudável e a fazer os exercícios adequados ao meu estado físico.”

Resposta 6: “foi o facto de tentarmos superar as dificuldades que sentimos, não desistirmos e tentar alcançar mais do que no treino anterior.”

4.3.1.7 – Considerações finais

O presente estudo teve como principal objetivo identificar as estratégias utilizadas durante as aulas a distância na leção da condição física e os efeitos na motivação, participação e aprendizagem dos alunos. Em termos gerais podemos afirmar que as estratégias utilizadas pelos professores foram capazes de motivar e levar os alunos a participar e a aprender.

Os dados revelam que os todos professores utilizaram métodos muito semelhantes na leção das suas aulas a distância de condição física, sendo notória uma preocupação geral em manter os alunos motivados nas suas aulas, com a utilização de estratégias desafiadoras e motivantes conjugadas com uma prática regular de exercício físico com 2/3 treinos por semana, de forma, a que, pelo menos, mantivessem os seus níveis de condição física.

Os alunos estavam cientes das limitações existentes e ficaram satisfeitos com a forma como os professores conseguiram dinamizar as aulas de condição física, revelando um elevado grau de participação nas atividades propostas pelos professores e um bom empenho nas aulas.

Concretizando, de acordo com os objetivos específicos definidos, podemos evidenciar que relativamente ao primeiro objetivo específico - perceber como é que os professores operacionalizaram a condição física nas aulas a distância -. que as estratégias utilizadas pelos professores foram os desafios, a visualização de vídeos de treinos, a música motivacional, a gravação de vídeos com a família e a utilização de novos tipos de treinos. Mostrando diversificação das atividades e preocupação com a motivação dos alunos, de modo, a que melhorasse a aprendizagem destes.

O segundo objetivo específico foi captar a opinião dos alunos relativamente às estratégias e à aprendizagem daí resultante. A maioria dos alunos revelaram gostar das estratégias utilizadas pelos professores e que aprenderam muito com estas, mostrando que quando os alunos gostam dos métodos utilizados pelos professores, se empenham mais e, consequentemente, resulta em mais aprendizagem. No entanto, houve alunos que não gostaram tanto das estratégias, não se envolveram muito e, consequentemente, sentiram

que aprenderam pouco, revelando então que os professores não foram capazes de chegar a todos os alunos.

O terceiro objetivo específico foi analisar a congruência entre a percepção dos professores e dos alunos relativamente à eficácia das estratégias utilizadas. Todos professores revelaram-se otimistas, dizendo que acharam que com as estratégias que utilizaram os alunos tiveram uma evolução, aumentando o seu nível físico e que a nível de conhecimentos também, apesar de não ser tão fácil de mensurar. Os alunos, na sua maioria, assinalaram que aprenderam muito ou alguma coisa com as aulas sobre como treinar/melhorar a sua condição física e 92,2% menciona que sentiu resultados com as aulas a distância. Podemos então concluir, que na sua maioria estão de acordo, porque os professores e os alunos perceberam que houve eficácia nas estratégias utilizadas, mas também referem que houve casos em que a percepção deles pode estar errada por ser difícil de mensurar através deste tipo de aulas a distância.

É importante perceber que as aulas de EF no Ensino a Distância foram efetuadas em contextos muito peculiares, em que nem tudo foi possível de mensurar, porque alguns alunos não tinham as condições “básicas” para realizar uma aula prática em casa com a devida intensidade e os professores tinham muitas dificuldades em corrigir e dar feedback a todos os alunos em simultâneo.

É inegável, que os professores de EF tiveram um grande desafio, ensinar a cultura corporal de movimento mediada pelas tecnologias, mas que com toda a adaptação necessária, os obstáculos, na sua maioria, foram ultrapassados.

Em suma, podemos concluir que as estratégias adotadas pelos professores de EF inseridos neste estudo foram ao encontro das preferências dos alunos e resultou em aprendizagem. Mas de certeza, que não aconteceu o mesmo em todas as escolas, dependendo do contexto, por isso seria interessante alargar este estudo a uma amostra maior e a outros contextos diferentes para tentar perceber como foram operacionalizadas estas aulas e qual foi a reação dos alunos.

4.3.1.8 - Bibliografia

- Arruda, E. P. (2020). Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. *EmRede-Revista de Educação a Distância*, 7(1), 257-275.
- Castaman, AS, & Rodrigues, RA (2020). Educação a Distância na crise COVID-19: um relato de experiência. *Research, Society and Development*, 9 (6), e180963699-e180963699.
- Conceição, N. M. D. PIBID: sua importância na formação acadêmica e nas aulas de Educação Física escolar.
- da Silva, A. J. F., Pereira, B. K. M., de Oliveira, J. A. M., Surdi, A. C., & de Araújo, A. C. (2020). A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da Educação Física Escolar. *Corpoconsciência*, 57-70.
- Godoi, M., Kawashima, L. B., & de Almeida Gomes, L. (2020). “Temos que nos reinventar”: os professores e o ensino da educação física durante a pandemia de COVID-19. *Dialogia*, (36), 86-101.
- Marques, M. G. (2003). Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam. Editora da ULBRA.
- Samulski, D. Psicologia do Esporte. São Paulo. Manole.2002.

5 - Conclusão e perspectivas futuras

Sem dúvida que este ano letivo foi o mais exigente de toda a minha formação. Na verdade, já previa um ano difícil, cheio de aprendizagens e novas experiências, mas nunca me imaginei a lecionar aulas numa situação de pandemia que condicionou totalmente as aulas de Educação Física e não permitiu que tivesse uma experiência de lecionação dita normal. Apesar de todos os constrangimentos, sinto-me orgulhoso pelo trabalho que desenvolvi e agradeço por ter tudo corrido bem.

Olho para um ano atrás, para os primeiros dias no estágio, e consigo perceber a minha evolução. No início era um rapaz nervoso, ansioso, cheio de medos e de sonhos, que apesar de todas as dificuldades encontradas ao longo do percurso, nunca desistiu e conseguiu superar as suas próprias expectativas.

O ensino presencial é sem dúvida muito melhor do que o ensino a distância, as adaptações foram muitas, mas tudo se resolveu sempre com o objetivo de fazer o melhor para os alunos.

Este estágio permitiu-me desenvolver capacidades muito importantes, como a reflexão, a comunicação, o espírito crítico e a capacidade de adaptação que me ajudaram a concluir o estágio.

Considero que fui um professor muito dedicado e focado nas atividades que desenvolvi, mesmo quando tive dificuldades soube ouvir os ensinamentos do PC e da PO e dei sempre o meu melhor para ir de encontro ao que me pediam. Sinto que, agora, sou um professor muito mais completo, que consegue dar feedbacks muito mais precisos e assertivos, adaptar-se rapidamente a qualquer situação, que consegue transmitir aos alunos conhecimentos que lhes trazem aprendizagens significativas e lhes leva a bons desempenhos.

Tenho de agradecer ao PC e à PO, pelo acompanhamento incrível que fizeram e por todos os ensinamentos.

No futuro, espero continuar a desenvolver-me como Homem e profissionalmente, seja qual for o ramo, como Professor de Educação Física, Treinador de Futebol ou qualquer outra área que o futuro me reserve.

6 - Referencias bibliográficas

- Abreu, M. C. (1990). y Masetto, MT O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos.
- Aquino, J. G. (1996). *Confrontos na sala de aula: uma leitura institucional da relação professor-aluno*. Summus.
- Bento, O. J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. Livros Horizonte.
- Bell, G. J., Syrotuik, D., Martin, T. P., Burnham, R., & Quinney, H. A. (2000). Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans. *European journal of applied physiology*, 81(5), 418-427
- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista mackenzie de educação física e esporte*, 1(1).
- Carreiro da Costa, F. (2005). Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers beliefs on curriculum implementation. *The art and science of teaching in Physical Education and Sport*, 257-277.
- Dias, L., & Rosado, A. (2003). A avaliação formativa em Educação Física. *Pedagogia do Desporto–estudos*, 7.
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas: avaliação diagnóstica: construção de um instrumento comum a andebol e a basquetebol* (Bachelor's thesis).
- Flores, M. A., & Day, C. (2006). Contexts which shape and reshape new teachers' identities: A multi-perspective study. *Teaching and teacher education*, 22(2), 219-232.
- Häkkinen, K., Alen, M., Kraemer, W. J., Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Rusko, H., ... & Paavolainen, L. (2003). Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *European journal of applied physiology*, 89(1), 42-52.

- Jacinto, J.; Comédias, J.; Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programa de Educação Física do Ensino Secundário – Revisão. Lisboa: Ministério da Educação
- Mccarthy, J. P., Pozniak, M. A., & Agre, J. C. (2002). Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(3), 511-519.
- Nunes, C. M. F. Saberes docentes e formação de professores: um breve panorama da pesquisa brasileira. *Educação e Sociedade*, ano XXII, n. 74, p. 27-42, abr. 2001.
- Ribeiro, L. (1991). Avaliação da Aprendizagem. Porto: Texto Editora, 3ª ed.
- Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos (2011). Despacho normativo n.º 4/2011. *Jornal Oficial*, 134, 2-11.
- Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Valores e Expectativas dos Professores-Estag. *Millenium*.
- Rosado, A. (2002). Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação.
- Tinning, R. (2005). Active lifestyles and the paradoxical impact of education & sport. In J. Diniz, F. Costa & M. Onofre (Eds.), AIESEP 2005 world congress. Active lifestyles: the impact of education and sport (pp. 41 -56). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

7 – Anexos

Anexo 1 – Ficha Individual dos Alunos

Ficha Individual do Aluno - 12AGD

Desporto de Inverno

U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO

UNIVERSIDADE DO PORTO

COLÉGIO DE GAIA

A EDUCAÇÃO FÍSICA É A ARTE DE ENSEJAR AFRONTAR OS DESAFIOS

Seção 2 de 22

Caraterização do Aluno

Descrição (opcional)

Nome Completo *

Texto de resposta longa

Data de Nascimento *

Mês, dia, ano

Idade *

Texto de resposta curta

E-mail *

Texto de resposta longa

Número de telefone *

Texto de resposta curta

Número do cartão de cidadão *

Texto de resposta curta

Morada *

Texto de resposta longa

Seção 4 de 12

Caraterização do Encarregado de Educação

Descrição (opcional)

Nome do Encarregado de Educação *

Texto de resposta longa

Parentesco *

Texto de resposta curta

Idade *

Texto de resposta curta

Habilitações Literárias *

Texto de resposta curta

Profissão *

Texto de resposta curta

Email do Encarregado de Educação

Texto de resposta curta

Número de Telemóvel do Encarregado de Educação *

Texto de resposta curta

Seção 5 de 12

Agregado Familiar

Descrição (opcional)

Quantas pessoas fazem parte do teu agregado familiar? *

Texto de resposta curta

Quem são? *

Texto de resposta curta

Tens irmãos? *

☐ Sim
 ☐ Não

Quantos? *

Texto de resposta curta

Perguntas sobre a tua Mãe

Resposta (opene)

Idade *

Texto de resposta curta

Habilitações Literárias *

Texto de resposta curta

Profissão *

Texto de resposta curta

Situação Profissional *

Texto de resposta curta

Perguntas sobre o teu Pai

Resposta (opene)

Seção 7 de 22

Hábitos de Estudo

Descrição (opcional)

Frequência de estudo: *

☐ Diário
 ☐ Semanal
 ☐ Fim de semana
 ☐ Toda
 ☐ Nunca

Local de Estudo *

☐ Casa
 ☐ Escola
 ☐ Quarto
 ☐ Sala
 ☐ Cozinha
 ☐ Café
 ☐ Biblioteca
 ☐ Centro de estudo
 ☐ Outros...

Se respondeu "Outros" na questão anterior. Qual local?

Texto de resposta curta

Estude: *

☐ sozinho
 ☐ Grupo

Seção 8 de 22

Saúde

Descrição (opcional)

Tens alguma doença crônica? *

☐ Sim
 ☐ Não

Se respondeu "sim" na questão anterior. Qual / Quais doenças?

Texto de resposta curta

Est acompanhado habitualmente por algum médico ou psicólogo? *

☐ Sim
 ☐ Não

De que especialidade?

Texto de resposta curta

Tens algum tipo de alergia? *

☐ Sim
 ☐ Não

A qual?

Texto de resposta curta

Já sofreu alguma lesão? *

☐ Sim
 ☐ Não

Qual?

Texto de resposta curta

Tem alguma dificuldade? * ☐ Visual ☐ Auditiva ☐ Motora ☐ Fala ☐ Escrita ☐ Nenhuma	
Existe alguma dificuldade pessoal que condiciona de alguma forma a sua prática na aula de EFT? * Texto de resposta longa	
Hábitos Alimentares Descrição (opcional)	
Quantas refeições fazes por dia? * Texto de resposta curta	
Qual? * Texto de resposta curta	
Costumas tomar o pequeno almoço? * ☐ Sim ☐ Não	
O quê? Texto de resposta longa	
Com que frequência consumes FastFood? * Texto de resposta curta	
Consomes refrigerantes? * ☐ Sim ☐ Não	
Com que frequência? Texto de resposta curta	

Tempos Livres



Descrição (opcional)

Quais as atividades que praticas nos teus tempos livres? *

Texto de resposta curta

Quantas horas dedicas a/essas atividade/s semanalmente? *

Texto de resposta curta

Deslocações para o Colégio



Descrição (opcional)

Como é que te deslocas? *

- ☐ Carro
- ☐ Autocarro
- ☐ Metro
- ☐ A pé
- ☐ Biciclista
- ☐ Combolo
- ☐ Outros...

Qual?

Texto de resposta curta

Quanto tempo demoras? *

Texto de resposta curta

Qual a distância? *

Texto de resposta curta

Historial Desportivo

Descrição (opcional)

Praticas algum desporto extracurricular? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Qual?

Tecto de resposta curta

Onde?

Tecto de resposta curta

Quantas vezes por semana?

Tecto de resposta curta

Duração dos treinos?

Tecto de resposta curta

Já quanto tempo?

Tecto de resposta curta

Já praticaste outro desporto?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Qual/Quais?

Tecto de resposta curta

E outras actividades extracurriculares?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Qual / Quais?

Tecto de resposta curta

Dez seguintes desportos qual gostas mais ou gostarias de praticar? (selecciona 2) *

- ☐ Andebol
- ☐ Atletismo
- ☐ Badminton
- ☐ Basquetebol
- ☐ Corrida
- ☐ Futebol
- ☐ Ginástica
- ☐ Voleibol
- ☐ Outros

Qual?

Tecto de resposta curta

Acompanhas algum desporto? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Qual?

Tecto de resposta curta

Por onde?

- ☐ Televisão
- ☐ Presencialmente

Quantas vezes por semana?

Tecto de resposta curta

Define numa palavra o que significa para ti Desporto *

Tecto de resposta curta

Sessão 12 de 22

Outros Dados

3 de 11

Descrição (opcional)

Tiveste conhecimento do Colégio de Gaia através de: *

☐ Amigo
 ☐ Familiar
 ☐ Pedagogos da escola
 ☐ Outro

Quem?

Título de resposta curta

Quais as razões que te levaram a escolher este curso? *

☐ Prosseguir estudos
 ☐ Salas Profissionais
 ☐ Interio
 ☐ Outra certificação
 ☐ Outra...

Quais os teus objetivos académicos futuros? *

Título de resposta longa

Enumera 3 qualidades e 3 defeitos que te caracterizam *

Título de resposta longa

Quais as tuas expectativas para este ano letivo? *

Título de resposta longa

Quais as tuas expectativas para o futuro? (Faculdade / Mercado de Trabalho / Outro) *

Título de resposta longa

Por onde?

☐ Teórico
 ☐ Prático

Quantas vezes por semana?

Título de resposta curta

Define numa palavra o que significa para ti Desporto *

Título de resposta curta

Define numa palavra o que significa para ti Educação Física *

Título de resposta curta

Anexo 2 – Questionário 1 - Professores

Questionário para os Professores

Este estudo insere-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física, especificamente para a elaboração do relatório de estágio profissional. O objetivo deste questionário é procurar perceber como é que os Professores de Educação Física operacionalizam a área da condição física durante as aulas em contexto de Ensino a Distância.

Que métodos utilizou para lecionar a condição física nas suas aulas? *

- ☐ Tarefas propostas pelo professor
- ☐ Tarefas propostas pelos alunos
- ☐ Vídeos com exercícios

Qual a regularidade de prática que foi solicitada aos alunos? *

- ☐ Todos os dias
- ☐ 2 vezes por semana
- ☐ 3 vezes por semana
- ☐ 1 vez por semana

Que estratégias utilizaram? *

- ☐ Desafios
- ☐ Visualização de vídeos de treinos
- ☐ Gravação de treinos com a família
- ☐ Música motivacional
- ☐ Exercícios propostos pelos alunos
- ☐ Outros...

Qual foi o grau de participação dos alunos? *

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Elevado

Que avaliação faz do seu trabalho? *

Tenho de resposta curta
.....

Que avaliação faz dos resultados que os alunos alcançaram? *

Tenho de resposta curta
.....

Anexo 3 – Questionário 2 - Alunos

Questionário para os Alunos

Este estudo insere-se no Mestrado em Ensino de Educação Física, especificamente no âmbito do relatório de estágio profissional. O objetivo deste questionário é procurar perceber as percepções dos alunos de Educação Física sobre como foram operacionalizada a área da condição física durante as aulas em contexto de Ensino a Distância.

Sexo *

☐ Masculino

☐ Feminino

Turma *

Texto de resposta curta

.....

Como foi trabalhada a condição física durante as aulas de EfpD? *

☐ Percurso proposto pelo professor

☐ Percurso proposto pelos alunos

☐ Vídeos de exercícios

☐ Outra metodologia

☐ Qual?

Com que regularidade foi trabalhada? *

☐ Todos os dias

☐ 3 vezes por semana

☐ 2 vezes por semana

☐ 1 vez por semana

Das estratégias utilizadas qual é que mais gostaste? *

- ☐ Desafios
- ☐ Visualização de vídeos de treinos
- ☐ Gravação de treinos com a família
- ☐ Música motivacional
- ☐ Exercícios propostos pelos alunos
- ☐ Outros...

Qual consideras ter sido o teu grau de participação nas atividades? *

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Nenhum

Que avaliação fazes do teu esforço nas aulas? *

- ☐ Muito Baixo
- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Muito Alto

Sentiste resultados? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Como é que avalias o que aprendeste acerca de como treinar/melhorar a tua condição física? *

- ☐ Nada
- ☐ Pouco
- ☐ Alguma coisa
- ☐ Muito

Do que é que aprendeste, o que consideras ser mais relevante/importante? *

Texto de resposta curta
.....

Anexo 4 – Plano de Aula



PLANO DE AULA			
Professor:	Ano:	Data:	Aula n°:
Professor Cooperante:	Turma:	N° 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					



Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Organização Didático Metodológica/ Esquema	Componentes Críticas
Fundamental					I
Final					



Anexo 5 – Ficha de treino da Condição Física



Ficha de Treino Individual – Aulas em EaD

Em cada aula, terás de realizar o registo dos exercícios que realizaste na aula, colocando a data da realização do mesmo, juntamente com o número de repetições que realizaste em 30 segundos, verificando as melhorias que obtiveste ao longo da aula. No fim, indica também o nível de fadiga em que te encontras (1- Muito bem ao 7- Muito cansado).

Nome: _____ Turma: _____

Aula nº1 Data: __/__/__

Nome do ex: Flexões de Braços	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Agachamento	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Prancha Dinâmica	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Tríceps no banco	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Mountain Climbers	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Elevação da bacia	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Flexões no banco	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex: Afundos	Nº de repetições/tempo:

Fadiga 1 2 3 4 5 6 7

Fadiga: _____

Aula nº2 Data: __/__/__

Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:

Fadiga 1 2 3 4 5 6 7

Fadiga: _____

Aula nº3 Data: __/__/__

Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:
Nome do ex:	Nº de repetições/tempo:

Fadiga 1 2 3 4 5 6 7

Fadiga: _____

Anexo 6 – Grelha de Avaliação

	Nome	Conhecimentos - 70%		Total 70%	Atitudes e Valores - 30%	Somatório	Nota final	Autoavaliação
		Futebol - 70%	Desportos - 30%					
1		17	19	17,6	19	18,0	18	17
2		16	19	16,9	19	17,5	18	17
3		19	17	18,4	18	18,3	18	17
4		16	19	16,9	19	17,5	18	17
5		18	17	17,7	16	17,2	17	17
6		16	19	16,9	19	17,5	18	17
7		17	18	17,3	18	17,5	18	18
8		18	17	17,7	16	17,2	17	17
9		18	18	18	18	18,0	18	18
10		16	18	16,6	18	17,0	17	17
11		18	19	18,3	16	17,6	18	18
12		18	18	18	18	18,0	18	18
13		18	18	18	17	17,7	18	18
14		17	19	17,6	18	17,7	18	18
15		18	18	18	18	18,0	18	18
16		20	17	19,1	16	18,2	18	18
17		16	18	16,6	17	16,7	17	17
18		16	18	16,6	17	16,7	17	17
19		18	18	18	16	17,4	17	18
20		18	18	18	16	17,4	17	19
21		19	20	19,3	20	19,5	20	20
22		16	18	16,6	20	17,6	18	18
23		19	17	18,4	15	17,4	17	18
24		16	18	16,6	16	16,4	16	16
25		17	16	16,7	16	16,5	17	18
26		18	18	18	17	17,7	18	18
27		18	17	17,7	10	15,4	15	17
28		18	18	18	18	18,0	18	18
29		18	18	18	16	17,4	17	18

Anexo 7 – Tabela de Avaliação Diagnóstica

Nomes	Relação com a bola	Estruturação do espaço	Relação com o colega	Nota Final
	Conteúdos Técnicos	Conteúdos Táticos	Comunicação na ação	
	15	16	16	16
	12	14	14	14
	20	19	19	19
	12	14	14	13
	17	17	18	17
	15	15	15	15
	15	15	15	15
	19	17	18	18
	13	15	15	14
	17	17	17	17
	16	17	17	17
	16	17	17	17
	15	16	16	16
	17	18	18	18
	19	18	18	18
	12	14	14	13
	12	14	14	13
	16	18	18	17
	19	18	18	18
	18	18	18	18
	12	15	15	14
	20	18	18	19
	14	15	15	15
	14	15	15	15
	17	17	16	17
	20	16	17	18
	20	18	18	19