



Desassossegos e conquistas de um estudante estagiário

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 de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Micael José Sousa Magalhães

Porto, setembro 2021

Magalhães, M. (2021). *Desassossegos e conquistas de um estudante-estagiário*. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, INCLUSÃO.

Dedicado à minha família por ter sido o suporte de todo este processo e por me fazer acreditar que seria capaz de concluir esta etapa académica.

Agradecimentos

Eu quero agradecer a todas as pessoas, que ao longo de toda a minha vida, se cruzaram no meu percurso, que deram o seu contributo, para a minha construção pessoal e académica. Desta forma sincera, faço o meu agradecimento, pois, todos foram importantes, e sem o vosso contributo não teria conseguido concretizar o meu sonho de ser professor de Educação Física.

À minha família que sempre esteve disponível e foi o suporte sem o qual eu não teria sido capaz de continuar a estudar e poder concretizar esta etapa tão desejada.

Aos meus filhos, Rodrigo e Mafalda, por me ensinarem que é possível sonhar em qualquer idade, que nunca é tarde para alcançarmos o que desejamos e pelo vosso amor e paciência.

A todos os professores que ao longo destes dois anos foram fundamentais na construção educativa e pela abertura a novos conhecimentos e aprendizagens.

À professora Fernanda Borges pela sua paciência e disponibilidade ao longo de todo o estágio.

Ao meu professor Cláudio Farias, por toda a orientação e rigor e pela sua imensa capacidade de trabalho e por ter sido a peça basilar deste processo.

Aos meus alunos da turma residente que tornaram possível viver esta realidade profissional e sem eles nada disto seria viável.

Índice Geral

Agradecimentos	IV
Índice Geral.....	V
Índice de Quadros	IX
Índice de Anexos.....	XI
Resumo	XIII
Abstract.....	XIV
Lista de Abreviaturas	XV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal.....	3
2.1. Apresentação	3
2.2. O desporto na minha vida.....	3
2.2. O mestrado Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).....	5
2.4. O Estágio Profissional e a experiência real.....	6
3. Enquadramento da prática profissional	7
3.1. Escola como instituição	7
3.2. A minha escola cooperante	7
3.3. Grupo disciplinar	8
3.4. Professor cooperante.....	8
3.5. Professor orientador	9
3.6. Turma residente	9
4. Realização da prática	11
4.1. Educação e escola.....	11
4.2. O que é a educação física?	12

4.3. A minha conceção	14
4.4. Professor	14
4.5. O Papel do aluno.....	15
4.6. Planeamento: desassossegos e conquistas durante o processo..	16
4.7. Análise da organização curricular e programas	17
4.8. Análise de todas as condições locais e as normas de atuação	19
4.9. Unidades didáticas	28
4.10. Plano de aula.....	28
4.11. Avaliação	29
4.12. Realização da prática profissional	30
4.13. Projeto específico “Vence pela turma” e a sua riqueza	33
4.14. Primeiro Período	34
4.15. Segundo período	36
4.16. Terceiro período.....	40
5. Relação com a comunidade escolar.....	45
5.1. Atividades burocráticas	45
5.2. Atividades recreativas.....	46
5.3. Participação na Escola e relações com a comunidade	48
6. A Educação Física e a Inclusão	51
Resumo.....	51
Abstract	53
6.1. Introdução	55
6.2. O Papel da Educação Física na Inclusão Social	59
6.3. Conclusão	65
6.4. Conclusão	67
7. Bibliografia.....	69

Anexos	LXXI
---------------------	-------------

Índice de Quadros

<i>Quadro 1 – Mapeamento anual de atividades</i>	23
<i>Quadro 2 – Listagem de atividades burocráticas</i>	45
<i>Quadro 3 – Listagem de atividades recreativas.....</i>	46

Índice de Anexos

Anexo A – Planeamento Anual..... LXXI

Anexo B – Formato do Plano de Aula..... LXXII

Anexo C – Exemplo de Unidade Didática LXXIII

Resumo

O Estágio Profissional insere-se no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Concretiza-se na participação efetiva na comunidade escolar pelos estudantes estagiários, a prática de ensino supervisionada tem como objetivo proporcionar ao estudante estagiário uma experiência real no ensino de Educação Física nas escolas, à medida que é acompanhado por dois profissionais especializados. Um professor cooperante ao nível de escola e o professor orientador da Faculdade. O presente documento denomina-se de relatório de estágio e tem como fundamento relatar a prática de ensino supervisionada dando relevância às três áreas fundamentais do estágio: pessoal, profissional e de investigação e reflete o conjunto de experiências que vivenciei durante o EP, pretende por isso expor o meu desenvolvimento enquanto docente de EF.

Durante o ano letivo surgiram imprevistos que interferiram e o condicionaram obrigando a refocagem do planeamento, objetivos e adaptando modelos de ensino no processo de ensino-aprendizagem e na avaliação.

Este documento apresenta uma narrativa da prática profissional distribuída por três áreas. E relata experiência a docência como professor, por entre desassossegos e conquistas, onde a educação física enquanto disciplina apresenta vasta riqueza e no imenso contributo dado para o desenvolvimento holístico dos alunos. A educação física mostrou na área 2 a sua dimensão inclusiva com a qual me identifico profundamente pelas minhas experiências pessoais e decidi fazer a minha investigação nessa área apresentando-a na área 3 deste trabalho.

Abstract

The professional internship is inserted in the syllabus of the second year MBA in teaching of Physical Education in the Elementary and High School of the Sports College Porto University. It realizes in the effective participation of school community by the student trainees, the supervised teaching practice has as a goal provides to the student trainee a real experience in the Physical Education teaching in the schools, as it is followed by two specialized professionals – a cooperator teacher (professor) at the level of school and the teacher advisor of the college.

The present document named as internship report and it has a foundation report the teaching practice supervised giving relevance to the three key areas of the internship: personal, professional and investigation and it reflects the experiences set that I experienced during the EP, that's why I intend to expose my development with EP teaching.

During the school year emerged unforeseen that interfered and conditioned me to be forced refocusing in the planning, goals and adapting teaching models in the process teaching-learning and evaluation.

This document shows a narrative of the professional practice distributed in three areas and it reports experience in teaching as professor, within unrest and achievements, where the physical education while subject shows vast wealth and lots of contributions given to the holistic development of the students.

The Physical Education showed in the area 2 its inclusive dimension in which I identify myself deeply for my personal experiences and decided to do my investigation in this area introducing it in the area 3 of this project.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

DP – Desenvolvimento Profissional

EA – Ensino e Aprendizagem

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MID- Modelo instrução direta

NE – Núcleo de Estágio

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PP – Prática Pedagógica

PO – Professor Orientador

UD – Unidade Didática

VT- Vence pela turma

1. Introdução

A elaboração deste trabalho final denominado de relatório de estágio é o culminar da unidade curricular de Estágio Profissional e conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O objetivo deste relatório é descrever as diferentes aprendizagens obtidas em diferentes enquadramentos e compreender de que maneiras me ajudaram a construir a minha identidade profissional como professor de educação física. Neste trabalho de natureza reflexiva, construtiva e reconstrutiva faço um enquadramento pessoal que reflete as minhas vivências pessoais e como foram decisivas na escolha da educação física. O enquadramento é também constituído por uma outra parte que é a profissional e onde pretendo abordar os diferentes componentes institucionais e o seu papel e como permitiram e contribuíram para a minha aprendizagem e desenvolvimento enquanto profissional, ao longo deste estágio.

Na segunda parte pretende-se abordar o “trabalho” de organização, gestão do ensino e da aprendizagem e desenvolvimento profissional mostrando o que foi feito e como na prática profissional de estágio e finalmente na terceira parte perspetiva-se a participação na escola e relação com a comunidade fazendo uma análise refletiva e uma avaliação de toda a prática realizada e no final apresenta-se uma conclusão com a finalidade de se perceber o que se fez e de que forma esse processo influenciou na descoberta e partilha de entendimentos e na construção de novas competências e na reconstrução de outras e perceber o seu impacto na nossa construção do perfil de um professor de educação física.

2. Enquadramento pessoal

2.1. Apresentação

O meu nome é Micael Magalhães nasci em maio de 1975 tenho quarenta e seis anos sou casado e pais de dois filhos. Com o nascimento do meu primeiro filho iniciou-se a minha maior transformação de vida foi ele que reacendeu a vontade de ser professor e de me afirmar como tal, pois esse projeto tinha sido um objetivo de vida até dada altura e que por dificuldades que surgiram aos meus pais, eu tive de abdicar até ter novamente reunido condições. Terminei a minha licenciatura e fiz o meu ingresso no mestrado em ensino em 2014, mas só em 2019 é que se proporcionou o reingresso e a conclusão desta etapa.

2.2. O desporto na minha vida

O desporto assume-se como um tópico relevante na minha vida tanto no passado como no presente. O meu interesse desperta com a ida para o secundário, todas aquelas experiências despertaram um fascínio enorme na minha vida.

Contudo, não posso deixar de salientar as vivências que tive com as brincadeiras de rua, monte e no rio com os meus amigos de infância que nessa altura me deixam memórias marcantes e experiências pessoais únicas pelos momentos de partilha, pelo entusiasmo que sentia e me direcionavam para a área do desporto.

No décimo ano optei pela área de desporto onde tive uma participação ativa e intensa no desporto escolar e em todas as atividades que a escola realizou que me deixaram memórias que ainda hoje estão bem presentes nas recordações que partilhamos nos encontros anuais dos alunos de desporto e percebo agora que sempre existiu uma partilha de uma cultura comum a todos nós: o desporto. Embora, nesta fase não soubesse a importância que o desporto teria, e a sua utilidade na construção da minha identidade para o futuro.

Ao longo da minha juventude, os espaços desportivos e as modalidades desportivas foram aparecendo permitindo-me uma passagem por grande parte delas sempre com um grupo de amigos onde vivenciamos experiências e aventuras que hoje me apercebo que foram solidificadas por valores que agora identifico fundamentais para a vida como a solidariedade o companheirismo sacrifício a lealdade a persistência a superação. Estes valores estas aprendizagens foram tão importantes não só a nível desportivo e escolar, mas também transporte para a minha vida e que me marcou de tal forma que me levou a ser professor de educação física tanto que ainda hoje fazem parte de mim e que tento transmitir diariamente aos meus filhos, atletas e alunos. Tal como afirma Belloni (2007), o ser humano não se transforma espontaneamente num ser social com competências sociais definitivas e percebe-se que o processo de socialização acaba por ser fundamental para a aprendizagem social que nos transmite valores, ideias, modos de vida e modelos de comportamento com os quais nos identificamos e nos permite integrar numa sociedade.

Ao longo dos meus 46 anos, as vivências experimentadas na escola foram marcantes e decisivas na decisão de me tornar professor de educação física, contudo saliento novamente que esse percurso não foi linear, mas foi o percurso possível dadas as diferentes conjunturas vividas.

Com a minha ida para o corpo de tropas paraquedistas depois de os meus pais me terem dito que para eles era impossível financiarem uma formação superior, encontrei um espaço onde existiam regras muito definidas e exigentes e que me fizeram evoluir na minha construção como pessoa e tornar-me autónomo e responsável e esta passagem permitiu desenvolver a resiliência necessária para nunca desistir e acreditar que somos capazes de nos “levantar” as vezes necessárias para seguir em frente. Neste período aprendi valores, partilhei experiências de vida inesquecíveis e sentia pertença ao grupo onde estive durante oito anos e ainda hoje guardo comigo os ideais orientadores.

Ao longo dos últimos anos estou ligado ao desporto também pelo vínculo ao andebol que me trouxe novamente para o meio desportivo e me tem dado tantas alegrias e me faz sentir motivado para continuar ligado ao projeto de um clube do qual fui também fundador em 2018. Esta experiência tem sido muito especial

e sinto uma ligação emocional muito estreita com a modalidade. Como treinador sinto uma responsabilidade acrescida perante os atletas na sua formação e capacitação, não só no saber fazer, saber, o saber estar e colocar tudo isso em cada jogo em cada treino e no seu dia a dia e que o espírito de grupo o espírito coletivo é fundamental e vai marcar para sempre as suas vidas, onde podem partilhar as ideias, valores as regras e acreditar que o retorno disto vai para além das vitórias de jogos. Estes valores vão contribuir para serem futuros cidadãos responsáveis autónomos e com pensamento critico completos na plenitude do seu ser.

2.2. O mestrado Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)

Em 2014, fiz o primeiro ingresso no mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na FADEUP, que tive de pausar devido a exigências profissionais e familiares. Em 2019, reuni condições para reingressar no mestrado e apesar de todas as dificuldades acreditei na minha determinação em alcançar um objetivo imensamente desejado, de evoluir, reconhecer e identificar um contexto social e cultural ao qual sinto pertencer e transformar-me num professor.

A faculdade foi o espaço para rasgar novos ângulos de abordagem do real, e a minha conquista transformou-se em desassossego de aprendizagem, contudo esse turbilhão emocional foi necessário para que pudesse evoluir como aluno e ultrapassasse as minhas limitações académicas pela minha determinação, pelo estudo e pela vontade de melhorar a minha bagagem cognitiva. Ao longo destes dois anos passei por uma metamorfose evolutiva e construtiva de novos saberes e de reconfigurações que resultam de uma partilha de entendimentos diferentes perante a mesma situação, num desassossego de informações e conhecimentos que se transformam em conquistas do saber e cada conquista em desassossego.

2.4. O Estágio Profissional e a experiência real

Segundo Batista & Queirós (2013) o estágio profissional é uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é constituído por uma componente prática supervisionada realizada numa escola cooperante e por um relatório de estágio orientado por um professor da Faculdade, que é responsável pela supervisão do estudante estagiário no contexto da prática de ensino supervisionada. Aqui, começou a melhor parte de todo o processo educativo pelo qual passei até ao momento.

Eu senti um enorme entusiasmo de assumir o papel de professor estagiário, de poder pôr em prática as aprendizagens e encaminhar os alunos para os objetivos previamente definidos, de estar preparado para solucionar todos os imprevistos que pudessem ocorrer e experimentar o contexto prático percebendo a sua funcionalidade e de envolver os alunos nas aprendizagens e proporcionar aprendizagens para a vida com valores e princípios que sejam modeladores de futuros cidadãos responsáveis e autónomos e com pensamento crítico. De acordo com Rolim (2013), o estágio profissional (EP), deve ser por todos entendido como um processo consciente e inequívoco, prolongado e profundo, diariamente construído, desconstruído e reconstruído novamente, com muitos avanços e alguns recuos. A sua edificação (EP) cimenta-se gradualmente sobre uma superfície (escola) altamente mutável e complexa, para a qual estamos rara e cabalmente preparados.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. Escola como instituição

A escola tem por missão “ensinar”. Proporcionar uma cultura educativa que visa a excelência, a inclusão e o comprometimento garantindo o total desenvolvimento: intelectual, físico, emocional, social e moral.

A escola é o espaço de partilha de saberes, de entendimentos onde se geram sinergias que vão para além do seu espaço físico. Existe na escola um contexto de aprendizagem desafiador e promotor de sucesso com um ensino que valorize as diferenças individuais e diversos estilos de aprendizagem, potenciando o melhor de cada um defendendo valores como a excelência e empenho, inclusão, cooperação, respeito, responsabilidade, humanismo, tolerância, criatividade e empreendedorismo, ética e equidade e onde existe uma cultura partilhada e pessoalmente considero-a um espaço que vai para lá das paredes e portões e se estende a toda uma comunidade que faz também parte dela e a transforma numa oficina de saberes partilhados.

3.2. A minha escola cooperante

As freguesias abrangidas pelo Agrupamento são espaços urbanos do concelho de Vila Nova de Gaia. Áreas extensas e densamente povoadas. A comunidade educativa é pluricultural e acolhe realidades diferenciadas onde a Educação de acordo com o projeto educativo em vigor no agrupamento, é encarada como uma construção complexa e coerente de princípios e valores modeladores de atitudes e comportamentos do saber integrado, articulado e multidisciplinar que elevam o nível de consciência do indivíduo permitindo-lhe entender o seu lugar no mundo

e o preparar para o exercício democrático e para uma vida proactiva e responsável.

3.3. Grupo disciplinar

Ao longo do meu estágio tive o privilégio de colaborar com um grupo disciplinar que me deu um grande contributo para o enriquecimento na minha prática de ensino permitindo uma experiência do contexto real da cultura escolar desde dos seus hábitos costumes experiências formas de agir normas modos de atuação no topo desta experiência, todas as sugestões, todas “espreitadelas” às aulas dos professores, as dicas, todas as conversas sobre as matérias de ensino, as conversas informais deram carinho e uma atenção diária que nos permitiu sentir em casa, “as aprendizagens profissionais são adquiridas de forma mais eficaz quando situadas no ambiente profissional e em colaboração com profissionais experientes”(Jones e Straker,2006), cit por (Batista & Queirós, 2013).

3.4. Professor cooperante

A professora cooperante segundo Rodrigues (2013) apresenta-se neste processo como alguém que terá à sua responsabilidade o acompanhamento, orientação e avaliação do processo de estágio pedagógico dos que, terminando a sua formação académica, querem ingressar na carreira docente mas para além de todas as suas formalidades e de nos acompanhar diariamente na escola e de acompanhar todo o processo teve um papel de vigilância de cooperação, colaboração de mediadora e permitiu que o nosso caminho fosse construído numa natureza pedagógico- didática, mas também de alegria e amor por aquilo que faz, investiu de si, propôs dinamizou incentivou e exemplificou o caminho para que conseguíssemos chegar a bom porto para mim contribuiu para que alguns desassossegos se transformassem em conquistas. De acordo com Batista & Queirós (2013), professor cooperante é aquele que tem,

potencialmente, a influencia mais significativa na aprendizagem dos estudantes-estagiários no que concerne à prática de ensino.

3.5. Professor orientador

O professor orientador (PO) tem um papel preponderante no processo evolutivo no Estudante Estagiário durante o período de estágio. O papel de colaboração e de vigilância com o objetivo de orientar de forma a que o EE progrida no seu percurso de forma gradual e evolutiva. Desde o primeiro momento esboçou contributos construtivos em relação ao meu processo durante pratica quer no meu processo de elaboração do relatório. A orientação fornecida permitiu uma retificação no meu processo de ensino aprendizagem e as ferramentas através de documentos foram essenciais na construção RE neste meu percurso.

3.6. Turma residente

A minha turma residente era constituída por vinte e três alunos, quinze eram do género feminino e oito do género masculino e tinha alunos que estavam abrangidos por medidas adicionais ao abrigo do Dec. lei 54/2018. As idades dos alunos estavam compreendidas entre os doze e os quatorze anos. Existiam alunos que praticavam modalidades fora da escola nomeadamente o andebol, futebol e o basquetebol. As informações relativas aos anos transatos foram fornecidas pela professora cooperante que serviram também como orientação para a caracterização da turma e posterior planeamento.

4. Realização da prática

4.1. Educação e escola

A educação surge como uma necessidade natural, segundo Monteiro (2017) é a educabilidade que distingue a espécie humana das outras espécies animais. A educação apresenta objetivos que são formatados pelos valores e pelas crenças da sociedade. Neste entendimento, para Bento (2013) o ensino não é simplesmente a transmissão e apropriação simples da matéria, é determinante para o desenvolvimento da personalidade dos alunos, dado que contém em si as bases do seu comportamento moral vai forjar o seu pensamento seus sentimentos e formas de atuação e o seu empenhamento.

O que nos distingue segundo Savater (1997) é “a constatação da ignorância” e nesse sentido, a aprendizagem é o que nos vai permitir diferenciar. Com a educação vamos ser mais eficientes mais capazes mais responsáveis e mais independentes. Como advoga Savater (cit. por Matos, 2014) o conceito de educação alargou-se e em sentido lato ocorre dentro e fora das instituições escolares e assim sendo a instituição educativa aparece quando o que há para ensinar é um saber que ultrapassa o empírico e o tradicional e o ensino passa a contar com a dedicação profissional de alguns. Assim sendo ao tentar definir a educação temos que ter em conta duas variáveis uma em que todos ensinamos alguma coisa alguém que nos leva a um sentido lato da educação e a outra num sentido mais restrito onde falamos de uma ação com intencionalidade e com propósito. Onde se figura dois intervenientes o educador e o educando que assumem objetivos diferentes e tem papeis e competências diferentes, sendo a escola a oficina para todo este processo.

4.2. O que é a educação física?

A EF deve promover na sua plenitude a formação do ser humano como um todo e vai mais além do que o trabalho físico ou da manutenção de estilos de vida saudável. No entendimento de Matos (2014) a disciplina de EF desempenha um papel único e insubstituível na formação do aluno, dado que é a única disciplina do currículo escolar que representa os interesses corporais na escola. Para a definição do que é a EF, realçou Matos (2014) a capacidade de ação corporal que a diferencia das outras disciplinas e a torna um complemento essencial na formação integral do aluno. É a única disciplina que procura através do movimento o seu desenvolvimento centra-se no treino das capacidades e competências motoras enquanto processo de educação, socialização e aprendizagem, que promove a formação da personalidade. Os objetivos da EF, visam através da sua disciplina colocar em prática a capacidade de ação e de aprendizagens que promovam o desenvolvimento e incluam conteúdos culturalmente significativos.

De acordo com Matos (2014) a capacidade de ação, bem como a capacidade de comunicação, a ideia de emancipação, legitimam os objetivos da educação física. A capacidade de ação remete para o “fazer” através do corpo e do seu movimento, a capacidade de comunicação é a capacidade de articular como os outros não só verbal, mas como um “ser” presente num contexto específico com uma comunicação própria e específica que se traduz numa ação entre ele próprio e os outros, a ideia da emancipação vai proporcionar a capacidade de atuar no mundo através da aula de EF de forma mais competente e eficaz. O desporto utilizado como ferramenta através da “desconstrução” da riqueza intrínseca ou seja do tratamento didático do desporto vamos encontrar todos os ingredientes necessários para a matéria de ensino e por sua vez para formação integral do aluno, “O desporto oferece desafios que desenvolvem, de forma privilegiada, a capacidade de ação motora do aluno, a sua competência corporal, o seu desenvolvimento, enquanto Homem do seu tempo” (Matos, 2014, p. 157).

Enquanto disciplina a educação física estabelece objetivos em diferentes domínios, centrados no domínio desportivo motor, onde a aprendizagem das habilidades motoras está no topo dos objetivos da educação física onde o trabalho motor é um meio para atingir os objetivos mais latos da educação. Os objetivos estéticos, pois, a aprendizagem desportiva pode contribuir para a educação estética e pela vivência da beleza e harmonia do movimento corporal. Os objetivos sociais e éticos que estão associados a aprendizagens de comportamentos sociais e de objetivos de socialização permitindo ao aluno através do desporto vivenciar situações de aceitação, tolerância, ajuda, comunicação, cooperação integração e contribuir também para a formação moral da sua personalidade procura uma formação holística do aluno.

A EF contribui para a formação global pelas aprendizagens motoras através da ação corporal que proporcionam o desenvolvimento de competências e estruturação do comportamento devido á consciência adquirida decorporalidade. O desporto oferece desafios, promove o desenvolvimento humano e a capacidade de ação e a sua corporalidade e consegue assumir-se como instrumento pedagógico, com valor social e cultural sem esquecer que a escola é um instrumento ao serviço dos objetivos educativos e das necessidades formativas. A aula de educação física deve ser inclusiva e partilhada por todos, valorizando as aprendizagens e envolvimento, tal como, advoga Matos (2014) que o importante na escola é ser capaz de saber fazer, para não cair no senso comum do ganhar e do perder, pois considero que o importante é ser capaz de saber fazer e sentir que se faz parte de um grupo e partilhar a sua cultura os seus valores e princípios, que vão contribuir para todo o processo de desenvolvimento psicológico e social e moral influenciando o comportamento futuro dos intervenientes, tornando-os adultos responsáveis e confiantes e com condutas que irão refletir esta dimensão holística do homem.

4.3. A minha concepção

Pessoalmente, identifico-me com estes grandes preceitos do que é a educação física acima referidos, onde o desporto se apresenta a matéria de ensino. Devido á sua complexidade, contribui com uma riqueza única utilizando o corpo e o seu movimento como matéria de trabalho, e é a única que centra em si todos os valores essenciais da nossa essência humana que permiti a formação global numa envolvência de ação corporal mental e de estado de espírito que nos desafia e faz desafiar, contribui na formação de cidadãos participativos reivindicativos e autónomos persistentes e isso vai refletir-se numa sociedade mais proativa.

4.4. Professor

No meu entendimento o professor é aquele que consegue o equilíbrio entre a formação teórica e a prática, que consegue ir construindo uma competência pedagógica, ao longo da sua vida. De acordo com Bento (2014) a competência de ação didático-metodológica é determinada por algo mais do que o conhecimento teórico: pelas experiências pessoais, pelos conselhos, estimulações e motivações, pelo clima pedagógico reinante no palco educativo, pelo afincio e esforço investidos no aperfeiçoamento da personalidade do professor, como professor, tenho como objetivo atingir essa mesma competência de ação didático-metodológica, “até porque a luta por melhores resultados no ensino requer diariamente do professor o confronto com problemas teóricos e práticos”(Bento, 2003, p. 10).

Os “ingredientes” para melhorar essa “luta” entre os problemas teóricos e os práticos é a dedicação, a paixão, o estudo, rigor, a persistência, a constante procura de novos saberes novas formações e de conhecimento, contagiar os alunos e partilhar entendimentos. É necessário saber o que se ensina, como se

ensina e motivar os nossos alunos para aprender, porque cada momento é único e é da responsabilidade do professor a realização do ensino. O professor também tem que ter a capacidade de negociação e de direção, de levar os seus alunos, principalmente, para o seu envolvimento consciente e autónomo, para sua entrega e dedicação e apelar para o gosto pelo esforço e pela superação e aos benefícios da sua melhoria da condição física e tem que ter em conta o nível dos alunos verificar as dificuldades e ter a consciência do seu reportório de experiências e da sua capacidade de aprendizagem. Segundo Graça (2015) o professor avalia as necessidades, os interesses e as capacidades dos alunos; concebe, seleciona e adapta atividades, tarefas e exercícios para concretizar os objetivos de aprendizagem, otimizando os recursos disponíveis; apresenta tarefas, dá explicações, comunica expectativas e exigências sobre o que deve ser feito e como deve ser feito; apoia o confronto dos alunos com as tarefas de aprendizagem; estimula, supervisiona, orienta, regula, avalia o empenhamento na atividade e o rendimento dos alunos. Segundo Bento (2003) o professor desempenha um papel de guia da educação dos alunos, organiza o processo de educação, tem uma participação determinante no processo de planificação.

4.5. O Papel do aluno

Segundo (Batista & Queirós, 2013) o papel do aluno é a chave para o sucesso deve ser participativo, ativo e de envolvimento no processo de aprendizagem e na construção de comportamentos psicossociais positivos, de aquisição de habilidades motoras essenciais e de identificação com os princípios da cultura desportiva. Este papel tem que ter uma orientação fundamental do professor para ser um catalisador de toda a motivação individual e do grupo, bem como do envolvimento dos alunos no seu processo de estudo aprendizagem, (segundo Bento sem net) a atmosfera de relações humanas reinantes na turma é que vai permitir a participação individual de cada aluno, ou seja, o “diálogo “entre a “aula” e os alunos que vai permitir um papel ativo e fulcral no envolvimento dos alunos. Para isso o professor tem que ter a noção do nível dos alunos e a

consciencialização dos aspetos fulcrais do seu desenvolvimento como o trabalho em grupo para não cair no distanciamento e no empobrecimento das relações coletivas, espírito de cooperação, autonomia e de emancipação de forma ser mais capaz de atuar na sociedade de forma interventiva de forma ética perante o mundo, abusando da aula de educação física para esse fim holístico. Nunca esquecendo a responsabilização e premiando o trabalho realizado.

4.6. Planeamento: desassossegos e conquistas durante o processo

Tal como advoga Bento (2003), a planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo também de condições diversas. Todo o processo de planeamento tem o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas, mas acima de tudo uma reflexão acerca da direção e do controlo do processo de ensino. Através da profunda análise dos programas de cariz obrigatório, são nos dadas orientações que norteiam a planificação e é esse o ponto de partida de toda “historia”.

Segundo Bento (2003), o programa não é o único documento de referência para a realização do ensino existem também fatores situacionais que interferem no planeamento. Numa primeira fase, foi fundamental proceder à análise de um conjunto de indicações, quer do programa da disciplina, quer das condições e ações da nossa situação escolar e de documentos, normas de orientação provenientes de outras entidades, dos diversos documentos de apoio como os planos curriculares, o perfil do Aluno do Séc. XXI, as normas orientadoras relativas a pandemia, o projeto específico disciplinar “Vence pela Turma” através da sua operacionalização, as informações fornecidas pelo grupo disciplinar, este relacionamento permitiu a direção e o ajustamento necessário para definir o essencial. Esta análise permitiu avaliar corretamente as condições concretas ter a noção de todas as circunstâncias para o trabalho durante o ano letivo. Foi importante em todo este processo de análise todas as reuniões do NE com a PC

a troca de sugestões, que contribuiu para delinear com maior clareza o caminho a percorrer. Tal como afirma Bento (2003) toda esta análise e todo este “jogo” permite delinear o essencial e os pontos fundamentais de todo o processo de planeamento.

4.7. Análise da organização curricular e programas

O programa de ensino possui um lugar central e de caráter obrigatório sendo um documento fundamental que fornece indicações obrigatórias e é a base dos trabalhos de planificação, o programa disponibilizou em termos gerais indicações que me orientaram para a compreensão teórica do processo ensino aprendizagem. As aprendizagens essenciais da educação física (AEEF) são o conjunto de documentos curriculares como objetivo do desenvolvimento de competências inscritas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (despacho nº 6478/2017 de 26 de julho). As AEEF apresentadas por ciclo e ano de escolaridade tem por referência objetivos gerais inscritos nos programas e respetivo ciclo numa lógica plurianual e definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional.

Através do trabalho de desenvolvimento curricular em cada escola deve possibilitar-se uma gestão flexível do currículo garantindo o princípio de equidade no acesso do currículo e a inclusão. Os princípios de orientação curricular e os programas pretendem garantir um conjunto de competências (conhecimentos, atitudes, valores) que promovam a cidadania ativa e responsável. Os programas servem como um guia com indicadores para a orientação da ação do professor dando o contributo de orientação para o desenvolvimento dos alunos. Os objetivos de cada ano especificam os resultados esperados nas respetivas matérias. As aprendizagens desenvolvidas no 2º e 3º ciclo visam o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas. Aprendizagens essenciais do 3º ciclo a nível do 8º ano devidamente

enquadradas com os objetivos e definem possibilidades de sucesso dos alunos organizaram-se por domínios de áreas das atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Desenvolvem-se competências essenciais para o 8º ano de nível introdução em seis matérias de diferentes subáreas e de acordo com as possibilidades e condições de possibilidade. Os objetivos gerais vão ao encontro do desenvolvimento holístico do aluno estruturando os saberes do campo socioafetivo, (componentes psicossociais que fomentam comportamentos equilibrados socialmente no futuro), cognitivo (promovendo o desenvolvimento do conhecimento que permite o enriquecimento e a literacia académica) e motor (saber fazer inerente as atividades de cada modalidade).

No meu entender os programas curriculares são um referencial tendo em conta em algumas finalidades da educação física, mas não espelham na totalidade as potencialidades da aula de EF e o que ela deve de contribuir para o ser humano holístico, dá uma ideia de padronização e uma falta de flexibilidade. Apesar de o professor no seu planeamento poder tomar decisões para cada situação específica e particular. Assim cabe-nos, a nós professores, ajustamentos quer ao nível das suas possibilidades e condições e ajustar ao nível dos alunos, e criar uma “abordagem criativa” com conhecimentos específicos, isto é, cabe a nós “escola” escolher o caminho a percorrer. Tal como advoga Bento (2003) a planificação é o elo de ligação entre as pretensões do programa das disciplinas e a sua realização prática.

Mas as questões ligadas à “saúde”, através dos domínios da aptidão física e dos conhecimentos tem um caminho que no meu entender não é o mais correto porque estamos a restringir num programa que indica um padrão, que pode não ir ao encontro do tipo de aluno e respeitar as suas particularidades tendo em conta as suas características. Visto que através do desporto podemos envolver e desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, e por sua vez dar “importância” ao que realmente é fundamental numa aula de ED.

4.8. Análise de todas as condições locais e as normas de atuação

4.8.1. Contingências específicas do planeamento

Devido à situação vivenciada pela pandemia e pelas restrições impostas que se repercutiram obviamente também no meio escolar e no seu funcionamento, pautado pelas normas orientadoras da DGS e pelas entidades legalmente envolvidas originando também normas de atuação específicas para as aulas de educação física, onde estavam salvaguardadas questões como à prevenção da doença e minimização do risco de transmissão do novo coronavírus, procurando garantir condições, assegurando o distanciamento social, a segurança, higiene e tranquilidade a toda comunidade escolar assegurando o bem estar físico, psicológico e social de toda a comunidade escolar. Todas as ações dos alunos estavam balizadas pelas normas internas da escola toda a rotina de acesso aos espaços estavam estipulados e definidos pelas normas. O acesso aos balneários local onde se partilha muita das conversas que contribuem também para o processo de comunicação (do aluno) estava condicionada ao número de alunos e ao tempo de permanência, por questões de higienização e distanciamento toda dinâmica envolvente à aula estava diferente e condicionada.

O grupo disciplinar tendo em conta todas estas diretivas, optou por uma carga horária para três tempos semanais de cinquenta minutos e tendo em conta os espaços disponíveis (roulement). O modo de atuação do professor foi alterado a forma de interpretação da matéria de ensino foi definida por unanimidade, por uma abordagem à matéria de ensino de uma forma mais analítica individualizada evitando uma abordagem que permitisse o contacto e a aproximação.

4.8.2 Projeto educativo específico da minha escola, “Vence pela Turma”

O projeto partiu do grupo disciplinar e de acordo com as diretrizes fornecidas pela PC o projeto integrou e influenciou o planeamento e a realização prática. Os objetivos do projeto foi contribuir para o desenvolvimento das habilidades motoras associadas às modalidades, e simultaneamente o desenvolvimento das competências sociais.

O objetivo central teve uma estrutura organizativa, que permitiu a todos os alunos contribuírem com pontuação para a turma independentemente das suas aptidões motoras. Permitiu aos alunos potencializarem as diferentes áreas de saber e minimizar o fator de distanciamento imposto e promoveu a participação de toda a comunidade escolar.

Quer as restrições pandémicas quer o projeto específico do grupo disciplinar as características específicas relativas à turma e as normas orientadoras de atuação provenientes do grupo disciplinar, criaram uma série de ajustes ao nível específico que promoveu uma reflexão de como adaptar os argumentos da educação física na escola dentro desta realidade. Como envolver como proporcionar como estimular os alunos para uma participação no seu processo ensino-aprendizagem respeitando as contingências ao nível pandémico, e toda a minha forma de atuar e a minha concessão de ensino de educação física ficou fragilizada de forma a ter em conta estas especificidades.

4.8.3. O processo efetivo de Planeamento das atividades letivas

O meu processo de planeamento envolveu várias etapas distribuídas no tempo e interligadas com as informações dos programas e as características particulares da minha escola. Os objetivos gerais foram transversais nos diferentes domínios (Habilidades motoras, aptidão física e conhecimentos), espelhavam a promoção

e o gosto pela prática desportiva, e interesse pela prática das diferentes modalidades compreendendo, proporcionar processos de aprendizagem contextualizados e aplicando o conhecimento das regras. Promover o desenvolvimento global do aluno, desenvolver a corporalidade e fomentar o espírito de grupo e o respeito e cooperação e envolver o aluno através da sua colaboração na preparação e organização das atividades da aula. Tratou-se de preparar o percurso de desenvolvimento dos alunos organizando o processo de ensino-aprendizagem e as melhores estratégias para que todos os alunos realizassem esses objetivos potencializando as aprendizagens e avaliaram-se os resultados. Assim sendo, todo este processo implicou uma articulação dos objetivos com as estruturas nucleares do Saber: saber fazer (Habilidades Motoras), fazer estar (aspectos psicossociais), saber (conhecimentos) e a área da aptidão física sendo transversal, para cumprir o nosso desígnio neste ano letivo.

Durante o planeamento o foco foi assegurar as aprendizagens significativas determinando o número de aulas previstas e a forma como as modalidades foram escolhidas e divididas de acordo com o definido pelos programas definido bem como os objetivos e estruturar a matéria de ensino para promover ao máximo todas as modalidades apostando em equitabilidade nas aprendizagens. Procurei o aperfeiçoamento das competências técnicas das modalidades com um conjunto de exercícios que promoveram as habilidades motoras, uma aposta num trabalho mais individualizado. Muito centrado na aquisição e na criação de rotinas de trabalho, promovendo o empenho, a autonomia e promover a inclusão evitar o isolamento e permitir sucesso dos alunos e de forma a salvaguardar as normas orientadoras. A distribuição e ornamentação das matérias foram no primeiro período, destinaram-se catorze aulas para atletismo, dez aulas para futebol e doze aulas para condição física no início do respetivo período.

No segundo período ficaram três aulas para a melhoria da condição física e para a modalidade de andebol e basquetebol ficaram destinadas doze aulas para cada modalidade ficando seis créditos livres destinados para a ginástica.

No terceiro período ficaram destinadas doze aulas para a modalidade de voleibol, oito para badminton e cinco para orientação como definido no anexo A,

a distribuição e o ordenamento das matérias e das horas damos as indicações sobre o processo de ensino.

Face à conjectura e a todas as contingências o planeamento sofreu alterações e ajustes e adaptações devido a situação vivida. O quadro 1 mostra em termos efetivos a distribuição das atividades realizadas os problemas e estratégias utilizadas ao longo do ano letivo.

Quadro 1 – Mapeamento anual de atividades

Período letivo	Atividades	Objetivos	Problemas	Estratégias	Modelos de ensino
Primeiro período (8ºano) Presencial	Aptidão física	- Melhoramento da condição física; - Promover o empenho; - Desenvolver o sentido de responsabilidade;	- Falta de motivação para este tipo de prática; - Gestão e organização da aula; - Diferentes níveis de desempenho; - Baixa aptidão dos alunos; - Pouca interação com os alunos;	- Treino funcional; - Exercícios executados por estações, circuitos. - Uso de temporizador; - Uso de música;	MID
	Atletismo	- Desenvolver habilidades motoras; - Preparação o projeto vence pela turma; - Promover os conceitos psicossociais.	- Conhecimento de aspetos técnicos da modalidade; - Noção dos elementos essenciais da técnica e enquadrá-los nas minhas aulas e torna-las dinâmicas, - Instruções demasiado longas.	- Estações, circuitos de exercícios; - Rentabilização dos recursos materiais recursos disponíveis. - Utilização de palavras chave para intervir na instrução.	- MID; - MAC (Traços)

	Futebol	- Desenvolver habilidades motoras associadas a aspetos táticos; - Preparação o projeto vence pela turma; - Promover os conceitos psicossociais.	- Exercícios centrados no gesto técnico, - Utilização do jogo; - Formas modificadas do jogo;	- Colaboração dos alunos mais experientes na modalidade - Estações de exercícios, - Utilização de palavras chave para intervir na instrução.	- MID; - MAC(Traços)
Segundo período (8ºano) Presencial Ensino à distância	Basquetebol Andebol	- Desenvolver habilidades motoras; - Preparação o projeto vence pela turma para o basquetebol; - Promover os conceitos psicossociais.	- Conhecimento de aspetos técnicos da modalidade; - Noção dos elementos essenciais da técnica e enquadra-los nas minhas aulas e torna-las dinâmicas. - Exercícios centrados no gesto técnico, - Utilização do jogo; - Formas modificadas do jogo; Falta de entendimento tático; - Perda constante da bola; - Não criam situações de finalização; - Falta de iniciativa atacante e defensiva; - Aglomerar em torno da bola;	- Estações, circuitos de exercícios; - Rentabilização dos recursos materiais recursos disponíveis. - Colaboração dos alunos mais experientes na modalidade - Estações de exercícios, - Utilização de palavras chave para intervir na instrução.	- MID; - MAC(Traços)

	Aptidão física	• Melhoria da condição física; • Promover autonomia; • Desenvolver o gosto pela prática de atividade física; • Promover a criatividade; • Desenvolver o sentido de responsabilidade;	• Adaptação à nova realidade; • Controlo da realização das tarefas; • Falta de interação com os alunos; • Isolamento coletivo	• Realização das aulas com os alunos; • Criação de aulas com materiais diferentes e acessíveis; • Criação de grupos de trabalho para envolver os alunos nas atividades; • Treino funcional;	• MID; • Utilização de traços do MED à distância (virtual).
Terceiro período (8ºano)	Ginástica	• Desenvolver as habilidades motoras; • Promover a autonomia, cooperação, empenho e responsabilidade; • Regras de segurança.	• Organização e Controlo da aula;	• Criação de fichas de progressão; • Recurso a materiais audiovisuais; • Trabalho autónomo; • Envolver os alunos na aprendizagem. • Criação de estações para os elementos das fichas de progressão.	• MID; • MAC (Traços)

	Andebol	- Habilidades motoras técnicas - Promover a cooperação, autonomia e empenho;	- Aglomerar em torno da bola; - Perda constante da posse de bola - Falta de objetividade ofensiva e defensiva - Falta de entendimento tático; - Não criam situações de finalização; - Falta de iniciativa atacante e defensiva	- Criação de grupos por níveis - Formas modificadas de jogo adequadas ao nível dos alunos; - Trabalho por estações;	- MID - MAC(Traços)
	voleibol	- Sustentar a bola; - Enviar a bola por cima da rede para o campo adversário; - Noções de alinhamento corpo bola alvo - Promover cooperação, empenho	- Imobilidade em posição vertical - Comportamentos motores desajustados - Problemas técnicos;	- Jogo 1x1 - Jogar num plano frontal; - Utilização de palavras chave para intervir na instrução.	MID
	Basquetebol	- Desenvolver o projeto vence pela turma e os seus objetivos; - Preparar os alunos para a prova do vencedor pela turma;	- Diferentes níveis, - Dificuldade nos aspetos técnicos exigidos pelo projeto;	- Simulação da prova; - Recreação de partes da prova;	- MID - MAC(Traços)

		Promover a cooperação empenhamento			
Terceiro período 5º ano	Andebol	- Desenvolver Intenções táticas; - Habilidades motoras técnicas; - Promover a cooperação e o empenho	- Desconhecimento da modalidade; - Aglomerção em torno da bola; - Perda constante da posse de bola - Falta de objetividade ofensiva e defensiva.	- Criação de grupos por níveis - Formas modificadas de jogo adequadas ao nível dos alunos; - Trabalho por estações;	- MID - MAC(Traços)

4.9. Unidades didáticas

A unidade didática é um fator fundamental para a qualidade do ensino aprendizagem, parte essencial do programa de uma disciplina que apresentam aos professores e alunos etapas claras do processo ensino aprendizagem e fundamentais na organização do professor que deve seguir uma lógica articulada de conteúdos sequenciais objetivos, coerentes e focados no fundamental para poder existir uma continuidade do processo de formação e educação e a relação entre aulas. Como defende Guilherme (2015) deste modo, a importância de escolher os conteúdos adequados, para o nível de desempenho dos alunos, apresenta-los em contextos providos de sentido e objetividade, articulá-los e geri-los corretamente durante a unidade didática também é um fator fundamental para a qualidade do processo de ensino aprendizagem.

As linhas mestras sobre a relação matéria tempo, estavam bem estipuladas sendo grande desassossego ter a certeza se as unidades didáticas iam ao encontro dos objetivos específicos e tarefas traçados entre o que é exigido pelo programa, as normas exigidas e o objetivo (ensino aprendizagem era atingido) não podendo utilizar as melhores ferramentas, devido ao condicionamento imposto, como por exemplo o jogo para atingir a missão e apelar á criatividade para o desenvolvimento educativo dos meus alunos tinha que ser constante que levantou algumas incertezas.

4.10. Plano de aula

O PA, em termos materiais é uma ferramenta essencial, um guião orientador que dá ao professor a ideia prévia de como irá decorrer a aula, contudo não podemos excluir os imprevistos que a pratica contém, logo temos que o tornar flexível. Segundo Metzler (2000) permite ao professor antecipar muitos dos fatores chaves e situações que afetam a gestão e fluidez da aula e contribui para a ação do professor, e devem de ser providos de instruções específicas e detalhadas de

cada aula. Os PA foram elaborados com orientações da PC e continham número, data, hora e a duração da aula, os objetivos e o espaço da realização da aula, apresentação da tarefa e as suas componentes críticas, material necessário, os conteúdos e a descrição das situações de aprendizagem, que contribuíam para a operacionalização do que estava planeado em anexo B. Mas em cada um dos PA tinha em si o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da personalidade do aluno em termos sociais e morais importantes neste nosso tempo nesta nova realidade.

4.11. Avaliação

O sucesso do ensino depende tanto das atividades docentes do professor, como das capacidades de aprendizagem do aluno e esse processo deve ser planificado, organizado e deve ser avaliado. A avaliação deve contemplar os aspetos técnico motores ou dimensão operativa (habilidades motoras), interpessoal ou dimensão comunicativa de saber relacionar-se com os outros e aspetos cognitivo-reflexivos ou dimensão discursiva e para isso tem que conhecer os níveis de relações e de implicações do desporto, tem que se “entender” o desporto. A qualidade das aulas de educação física depende do grau em que contribui para o aperfeiçoamento dessas dimensões. Segundo Borsum, (1982) a qualidade das aulas de educação física deve ser avaliada na medida em que incluem a participação dos alunos nas tomadas de decisões, contemplam os seus problemas, questões e ideias, fomentam relações sociais e tomam em consideração as diferenças de condições de aprendizagem.

A avaliação é um processo contínuo, necessário, permitindo regular o processo de ensino-aprendizagem, adaptar as tarefas e através do qual recolhemos informações e determina-se o grau de realização dos objetivos, das intenções educativas e metodológicas e registam-se os resultados mensuráveis da ação da aprendizagem dos alunos.

A avaliação é inicialmente de diagnóstico permitindo-nos saber quem temos e fazer um ponto de situação inicial, formativa durante as aulas ao longo de cada período letivo e sumativa de caráter formal que pode ocorrer no final de cada unidade didática e no final do período e esta presta-se a classificação. No início do ano letivo os alunos foram devidamente esclarecidos sobre o programa e os conteúdos programáticos e de que forma iria decorrer a avaliação e como iriam ser avaliados. O processo foi encarado como algo normal durante todo o ano letivo. O processo avaliativo apresenta três etapas, segundo Bento (2003), um primeiro no decurso da aula, um segundo na parte final da aula caracterizando-se fazer em conjunto com os alunos uma retrospectiva da aula e dos resultados e numa terceira etapa após a aula e em casa onde se procede a uma análise e avaliação do ensino.

A avaliação final de período incidiu sobre três domínios com uma percentagem associada: área do conhecimento (10%), área da aptidão física (10%), área das atividades físicas (80%). Em cada matéria (atletismo, futebol, voleibol, andebol e ginástica) os critérios de avaliação, tiveram por base os conteúdos específicos definidos nos respetivos programas, com referência às Aprendizagens Essenciais e ao Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e apresentando a seguinte estrutura : os conhecimentos (10%), capacidades (45%) e atitudes e valores (participação ativa, autonomia e cooperação) com 25% da nota final.

4.12. Realização da prática profissional

Tal como advoga, Bento (2003) o processo de ensino é sempre um processo integral, complexo e unitário com o objetivo do desenvolvimento dos alunos para atingir este objetivo teve em conta não apenas aos objetivos mas também ao modo e forma de realização, e dependem grande parte da capacidade do professor. É importante que o professor no seu tempo de aula estabeleça normas para o espaço de aula, rotinas de trabalho, e atividades no espaço de aula

sejam supervisionadas ativamente e que intervenha de forma a manter o empenhamento dos alunos é importante haver um equilíbrio entre a impressibilidade e criatividade dos alunos, mas nunca perder o foco no essencial e não cair numa rotina de acomodação onde não exista evolução nas aprendizagens.

Nas minhas aulas criei dinâmicas regulares que privilegiaram a criação de rotinas que permitiram a adoção de comportamentos que foram facilitadores na adoção de regras necessárias devido ao momento vivenciado, valorizei sempre a obrigatoriedade da pontualidade e caso existisse incumprimentos por parte dos alunos tinha que saber o motivo da mesma. O delegado de turma tinha a responsabilidade de informar as faltas e no decorrer da parte inicial através de uma contagem confirmava as presenças sem perder muito tempo. O material necessário para a aula estava preparado, tinha essa situação previamente preparada para que a aula decorresse com fluidez e qualidade, sempre que possível a parte fundamental da aula já se encontrava preparada. Na apresentação dos objetivos as informações eram transmitidas de forma clara curta e concisa para que os alunos percebessem qual a meta da aula e a concentração no essencial do que era pretendido.

No início do ano letivo, tive algumas dificuldades, no domínio da matéria principalmente na matéria de atletismo. Para resolver esta situação fiz um estudo mais aprofundado, tendo acesso a documentos fornecidos pela PC afim de diminuir a falta de conhecimento. Voltei a ter dificuldades no ensino à distância onde as faltas de domínio das ferramentas digitais tornaram-se por vezes entraves e nesse sentido o agrupamento proporcionou ações de formação para resolver uma dificuldade geral de todos os professores.

Para garantir o foco no essencial e garantir o sucesso dos alunos foram utilizados poucos critérios de êxito, e as demonstrações dos exercícios foram variando ao longo do ano letivo entre a utilização do aluno a utilização de vídeos e a minha como professor. Na organização em termos gerais estavam estipuladas rotinas da turma, quer inerentes às normas pandémicas quer procedimentos durante a aula. A forma de comunicação foi variando, a disposição dos alunos também, sem nunca perder os alunos do meu campo visual, ficou estipulado uma palavra

de “ordem” para que os alunos ficassem parados e centralizassem a sua atenção em mim se necessário haver uma intervenção geral na turma essa palavra era “gelo”.

Os grupos de trabalho estavam estipulados pelas diretrizes da escola em relação aos grupos “bolha” definidos dentro da sala de aula das outras disciplinas, existindo, por vezes, alguns ajustes, se necessário, para estarem organizados com o mesmo número de alunos.

Foram utilizadas, ao longo do ano letivo, várias formas de organização da aula, as transições das estações estavam definidas por tempo, o sentido de rotação era o estipulado ou por numeração da estação, material utilizado nas diversas estações era desmontado e arrumado pelos elementos das respectivas estações. Estas regras foram introduzidas desde do início permitindo uma boa fluidez das aulas. No final de cada aula foi criado um ritual de saída da aula para cumprir o estabelecido em relação à higienização, esse ritual por vezes era acompanhado por uma música específica refletindo-se num momento de alegria e entusiasmo.

Ao longo do ano letivo, tive a preocupação com as questões de segurança não só com as impostas pelas normas orientadoras, mas as inerentes à aula, apostando sempre num clima em que os alunos se sentissem seguros em realizar as atividades. Em termos de comportamentos disciplinares negativos de indisciplina raramente aconteceram e os comportamentos inadequados não foram graves, mas contribuíam para um clima menos positivo da aula. Sempre que ocorreram episódios dessa natureza utilizei uma estratégia de não responsabilização individual, mas da responsabilização da turma, visto que os episódios não eram de grande indisciplina e de forma a que a turma tentasse resolver essas questões de forma interna para que colaborassem na redução e resolução dos focos de indisciplina.

Tive sempre como objetivo criar entre a turma um clima de convivência, respeitando as diferenças de cada um, promovendo a tolerância e diminuir o distanciamento social devido a dificuldade de interpretação entre distanciamento físico vital para evitar contágios com distanciamentos relacionais, o projeto específico do grupo disciplinar contribuiu para minimizar esse distanciamento.

4.13. Projeto específico “Vence pela turma” e a sua riqueza.

O projeto VT, veio dar algum fulgor veio trazer uma valorização humana, como “antídoto” de um caminho imposto pelas circunstâncias pandémicas onde a matéria estava circunscrita a exercitação das habilidades de forma isolada imposta pelas diretrizes. Tal como fazendo lembrar praticas obsoletas do tratamento didático, como advoga Graça e Mesquita (2015) que tradicionalmente, o tratamento didático desta matéria circunscrevia-se à apresentação e exercitação das habilidades em situações isoladas.

Foi uma “ferramenta” de trabalho porque criou situações facilitadoras porque fazia parte da minha dinâmica das aulas, pois permitiu-me enquanto professor estagiário criar um ambiente de aprendizagem aberto desenvolver as habilidades motoras referentes às modalidades, promover a cooperação o empenho e a autonomia dos alunos e desenvolver a sua cultura desportiva que potenciou as competências dos alunos e ao mesmo tempo permitiu uma adaptação as normas orientadoras impostas.

Com o sistema de pontuação permitiu motivar os alunos na sua prestação contribuindo para a competição e cooperação pois esta ia dar uma classificação global da turma, motivando a inclusão de todos os elementos da turma o que permitiu diminuir os fatores de exclusão tornando as aulas mais dinâmicas e mais inclusivas. Esta classificação coletiva permitiu o empenho dos alunos incluindo os alunos com NEE havendo uma harmonização entre a competição e a classificação. Em todas as modalidades abrangidas pelo projeto os alunos sentiam-se motivados na realização dos diversos exercícios inerentes às modalidades. Isto mostra-nos a riqueza deste projeto específico que valoriza as aprendizagens essenciais que permitiram um desenvolvimento dos diferentes conteúdos das diferentes modalidades promovendo as diferentes áreas do saber contributo para o desenvolvimento holístico do aluno.

4.14. Primeiro Período

Tal como referido no quadro 1, no primeiro período foram lecionadas as modalidades atletismo e o futebol e como ficou definido na planificação, as primeiras semanas de aulas foram iniciadas com o objetivo da melhoria da condição física.

Com o objetivo de melhorar a condição física e para atingir este fim foi utilizado o treino funcional. O objetivo para além da melhoria da condição física foi igualmente sensibilizar os alunos para benefícios qualitativos da prática regular de atividade física permitiu que os alunos recomeçassem a atividade física de forma gradual tendo em conta que vinham de um longo período sem aulas após pausa letiva e de uma forma estratégica permitia devido a organização das aulas o distanciamento físico entre os alunos. As dificuldades sentidas foram criar aulas e utilizar exercícios para a turma, de forma a cumprir as normas estabelecidas, falta de motivação para este tipo de aula, desinteresse por este tipo de prática desportiva, apesar de estarem familiarizados com alguns exercícios propostos. As estratégias foram aproveitar as potencialidades do treino funcional que permite a utilização do peso do próprio corpo, estimula padrões de movimento básicos como: saltar, agachar, lançar, equilibrar. Foram utilizadas estações, circuitos variados de forma a desafiar os alunos. Foi utilizado um temporizador a fim de equilibrar a intensidade e a duração, ao mesmo tempo a utilização de música com o objetivo de forma a ser mais motivante para os alunos. Os circuitos e as estações eram elaborados respeitando as regras básicas para a construção de circuitos tais como alternar as cadeias cinéticas e equilibrar o número de exercício para cada uma delas variar as intensidades. Nas modalidades lecionadas neste período foi aplicado o projeto disciplinar. Na modalidade de atletismo abordamos conteúdos enquadrados com o Vence pela Turma, muitos dos conteúdos eram técnicos com o objetivo de melhorar a técnica de execução dos alunos. Os meus conhecimentos técnicos não eram tão profundos como deviam, tinha bastantes lacunas na minha formação e falhas ao

nível técnico que não permitiam uma abordagem correta da técnica na modalidade. Com auxílio da PC em termos práticos e com aporte teórico permitiu um aprofundamento dos meus conhecimentos que permitiu dinamizar as aulas a organização por estações, e a compreensão das finalidades do projeto disciplinares contribuíram para uma maior dinamização das aulas, a demonstração passava por mim e ia sempre acompanhando dando feedbacks centrados na execução.

Na abordagem da modalidade de futebol tivemos como prioridade o desenvolvimento de competências dos gestos técnicos que fossem ao encontro do planeamento. O principal problema na abordagem desta modalidade foi a impossibilidade de proximidade ou de contacto entre alunos o que não permitiu situações de jogo ou parciais o que levou a alguma incompreensão por parte dos alunos. As estratégias utilizadas para minimizar esses problemas passaram pelo trabalho por estações e a motivação para a turma trabalhar para atingir a melhor pontuação no jogo pela turma e o auxílio dos alunos mais experientes na realização das tarefas pedidas, trabalhando aqui aspetos psicossociais e habilidades motoras para atingir um objetivo comum. Em traços gerais, o grande constrangimento foi manter o clima motivacional positivo dos alunos, fazer entender e cumprir as regras do distanciamento social, lecionar uma matéria dos jogos desportivos coletivos, sem desvirtuar o desenvolvimento das competências para jogar sem perder o seu efeito para a competição criatividade e autonomia. Porque para mim foi importante a proximidade e a estimulação dos alunos para uma participação no seu processo ensino-aprendizagem, tive que encontrar estratégias de envolvimento e promover o espírito cooperativo. Impor estas regras e fazê-las cumprir foi um desafio. Abordar modalidades individuais que por si só o aluno não tem grande motivação para a sua prática como por exemplo o atletismo e tal como advoga Rolim & Garcia (2013) quanto as propostas de aprendizagem se centram num tecnicismo exacerbado sem prever formas jogadas, conteúdo lúdico na sua abordagem, os alunos desmotivam-se do processo.

A utilização do MID e a decisão da sua utilização garantiu que todas as decisões se centrassem em mim, como professor, controlando as decisões aproveitando

para implementar algumas regras de rotinas e regras essenciais para o desenrolar das aulas ao longo do ano letivo já acima referidas. Garantiu de forma segura, o desenrolar das aulas cumprindo as normas impostas pela DGS quer em termos de distanciamento quer contribuindo também para uma acalmia social fundamental para o desenrolar do nosso dia a dia. Em todas as aulas promovemos empenho e a responsabilidade individual. Durante a fase inicial do primeiro período, realizamos também os primeiros testes referentes ao Fitescola, que de acordo com os parâmetros definidos os resultados mostraram uma baixa aptidão física. Durante essas primeiras semanas, o ensino estava centrado na figura do professor e grande parte das demonstrações eram feitas por mim este estilo permitiu estabelecer as regras a correta execução das tarefas. Este modelo de ensino e este estilo de instrução contribuíram para ajudar a colocar as regras necessárias em termos de pandemia e de controlo da aula contribuiu para implementar as novas rotinas, apesar de ter a consciência que esta forma de atuar limita a autonomia e a envolvimento dos alunos no seu processo de ensino aprendizagem

4.15. Segundo período

No segundo período, devido ao agravamento da pandemia, o processo de ensino-aprendizagem configurou-se em três momentos distintos: um primeiro momento com aulas em regime presencial de curta duração (três semanas iniciais) onde abordamos andebol e basquetebol. O segundo marcado por uma interrupção letiva de duas semanas, em que os alunos não tiveram aulas e serviu para reajustar o planeamento em função do ensino à distância.

Num terceiro momento, vivido pelo confinamento e pautado por regime de ensino à distância. No momento presencial, as modalidades foram o basquetebol e o andebol, abordadas dentro do registo do período passado com as mesmas condicionantes os nossos objetivos continuavam em desenvolver as habilidades motoras. O distanciamento social vigorava, isso condicionou a abordagem através das formas parciais de jogo, procurei sempre promover a autonomia dos alunos e o empenho nesse momento mais do que nunca, devido ao momento

vivido emocionalmente para os alunos, foi fulcral acentuar aspetos psicossociais do domínio socio-afetivo para fortalecer a estabilidade emocional e por outro lado o trabalho em estações permitiu criar uma fluidez na aula. O Projeto disciplinar só estava inserido no basquetebol, os alunos que praticavam a modalidade cooperando com a turma.

Nesse segundo período um professor estagiário ficou em isolamento profilático, que me permitiu um novo desafio que foi ter uma maior intervenção/experimentação noutra turma ao auxiliar a professora cooperante nessa turma maximizando as minhas aprendizagens devidas as vivencias profissionais com outra turma diferente.

Dentro de uma conjectura onde se previa um confinamento, manter os alunos focados e motivados para a tarefa foi a grande conquista, manter a serenidade e o equilíbrio foram fundamentais para manter as turmas motivadas e focadas no trabalho e nas aprendizagens.

4.15.1. Ensino á distância: (re)focar o trabalho da condição física

A interrupção letiva permitiu replanear e clarificar os objetivos. Nesta nova etapa, as reuniões com NE e a troca de opiniões foram essenciais para encontramos soluções para os problemas, a capacidade de adaptação foi fundamental, para encontrar as soluções adequadas e a reformulação teve o enfoque na condição física.

Durante o ensino à distância manteve-se a carga horária da disciplina de educação física mantendo-se o mesmo horário do ensino presencial. Semanalmente, as aulas foram repartidas por três momentos, sendo um momento teórico e dois momentos práticos. Durante esse período, foi também imprescindível assegurar a inclusão e equidade dos alunos face ao ensino e assegurar que em casa cada um deles tivesse as condições e materiais necessários para a disciplina de educação física tendo sido realizado um

trabalho prévio da EC para assegurar que estavam reunidas as condições para o ensino à distância.

Nos momentos práticos avançaram com o treino funcional. O treino funcional tal como referido anteriormente permitia a utilização do peso do próprio corpo e estimular padrões de movimento básicos como: saltar, agachar, saltar, equilibrar e a escolha de exercícios pode ser de forma individual. Os exercícios eram elaborados respeitando as regras básicas para a construção de aulas com TF tais como alternar as cadeias cinéticas e equilibrar o número de exercício para cada uma delas variar as intensidades a utilização de um temporizador a fim de equilibrar a intensidade e a duração e ao mesmo tempo a utilização de música com o objetivo de ser mais motivante para os alunos.

Num primeiro momento as aulas práticas, foram lecionadas só por mim tendo tido o ensino centrado em no meu papel, neste período executei os exercícios com os meus alunos, o objetivo foi existir uma maior interação professor aluno dar exemplos e ideias para a segunda fase do ensino a distância, onde fui transmitindo passo a passo os objetivos pretendidos. O desafio era manter o empenho e a participação ativa dos alunos.

4.15.1.1. Momentos teóricos

Os momentos de aula teórica foram divididos em duas partes: uma primeira parte onde foram abordados conteúdos específicos da condição física e as vantagens da prática de atividade física e numa segunda parte os alunos foram distribuídos por grupos e colocados por salas de trabalho, evidenciando nestes momentos uma maior incidência sobre a área do saber.

4.15.1.2. “MED @ virtual”

Estas salas de trabalho centravam-se nos alunos e na partilha de conhecimentos transmitidos nas aulas teóricas e isso acontecia de forma colaborativa ativa, participativa permitindo que os alunos em grupo, preparassem os exercícios práticos para realizar nas aulas praticas, o meu papel de professor era de mentor e de apoio na busca de soluções para as atividades propostas. Esta distribuição também permitiu uma maior interação e estabeleceu uma relação de proximidade entre os alunos e o professor, promoveu e motivou o envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem, promovendo a autonomia a cooperação tendo sido uma boa resposta para o distanciamento social.

Assim, nesta segunda fase, houve uma participação ativa dos alunos ativamente na construção da própria atividade através dos exercícios propostos nas salas de trabalho contribuindo para o envolvimento ativo na aula. Isto permitiu o recurso de ensino de pares em que os alunos trabalhavam de forma colaborativa, outros existindo um envolvimento ativo estimulando a criatividade promovendo assim a capacidade de inovação. Permitiu desenvolver competência, confiança nos alunos tornando a aula muito mais participativa mais motivadora e muito mais interativa, para os alunos promovendo crescimento e desenvolvimento individual e da turma.

Utilizamos uma plataforma (Google Meet) no domínio da escola cooperante, de acordo com as diretrizes recebidas pelo agrupamento para as sessões síncronas a plataforma permitiu a interação entre professor e alunos à distância por meio de webcam que se apresentou como uma alternativa viável pois conseguimos dinamizar as salas de aulas com a clareza e objetividade de exposição de conhecimentos e partilhar com os alunos saberes e receber feedback positivos com a participação e empenho na realização das tarefas e exercícios ou desafios propostos. A plataforma utilizada para dar apoio aos alunos à realização das tarefas pedidas, assim como da partilha de conteúdos, foi o Classroom da Google.

Cumprindo com o planeamento e a concretização dos objetivos consegui dinamizar as aulas à distância ao realizar conjuntamente com os meus alunos os exercícios propostos contribuindo para uma interação e uma partilha que de certa forma minimiza os efeitos colaterais do confinamento, com a participação

ativa dos alunos no seu envolvimento quer na realização teórica quer na realização prática das aulas foi ao encontro de muitos aspetos psicossociais das aprendizagens essenciais estimulando a cooperação a tolerância e criar um clima relacional entre os alunos mesmo à distancia.

4.16. Terceiro período

As modalidades lecionadas no terceiro período foram a ginástica, o voleibol, andebol nenhuma modalidade foi abrangida pelo projeto disciplinar a única disciplina abordada e abrangida pelo projeto vence pela turma foi o basquetebol.

Na modalidade de andebol tive como prioridade o desenvolvimento de competências dos gestos técnicos que fossem ao encontro do planeamento. Apesar de existir uma certa flexibilidade nas restrições os cuidados com as abordagens das modalidades coletivas mantenham-se não era permitido proximidade ou de contacto entre alunos o por momentos operacionalizamos situações próximas de meios táticos de grupo como o passe e vai e jogos de superioridade numérica num grande espaço, mas permitia situações de jogos reduzidos. As estratégias utilizadas para minimizar estes problemas foi aposta no trabalho por estações e a motivação para a turma trabalhar e o auxílio da aluna com vivências na modalidade na demonstração dos gestos técnicos pretendidos. Em traços gerais o grande constrangimento foi manter o clima motivacional positivo dos alunos, fazer entender e cumprir as regras do distanciamento social, lecionar uma matéria dos jogos desportivos coletivos, sem desvirtuar o objetivo do jogo.

Na modalidade do voleibol tive que fazer uma adaptação devido as características da turma com base na identificação do nível de desempenho. Os problemas encontrados estavam relacionados com a identificação de um jogo estático, uma postura próxima de uma posição vertical, comportamentos motores desajustados, dificuldade em enviar a bola por cima da rede. Atendendo a estes problemas os objetivos passaram por sustentar a bola e devolver a bola

para o outro lado da rede em situação de jogo 1x1 privilegiando passe (toque de dedos), a posição média e os deslocamentos. Apesar de ter utilizado o MID, e demonstrando as tarefas os alunos sentiam-se entusiasmados á medida que iam conquistando elementos técnicos que permitiam situações continuas de sustentação da bola que permitiam “mais jogo” entre si e seguiam a seu ritmo.

Na modalidade de ginástica, os conteúdos e os objetivos passavam por sensibilizar os alunos para as questões de segurança, e os elementos a serem desenvolvidos estavam inseridos nas fichas de progressão, com a criação das estações para a prática dos elementos das fichas de progressão, também foi utilizado vídeos dos elementos gímnicos a fim de demonstrar com maior exatidão o pretendido. As estações criaram uma dificuldade no controlo da turma e assegurar as questões de segurança. Com a criação das fichas de progressão permitiu um envolvimento dos alunos na tarefa, um trabalho autónomo que potencializou o empenhamento. As principais conquistas foram verificar empenho dos alunos em atingir os níveis pretendidos, superando-se e a participação ativa na modalidade.

No basquetebol o principal enfoque foi a realização das habilidades técnicas que permitiram a realização do projeto disciplinar. Os problemas sentidos foram as dificuldades manifestadas pelos alunos com menor apetência dado que a prova tinha elementos bastante técnicos da modalidade. As estratégias utilizadas passaram por trabalhar por estações, cada parte da prova, para que os alunos pudessem exercitar cada parte melhorando as habilidades motoras referentes a cada momento técnico. No final, em termos gerais a turma conseguiu melhorar as habilidades técnicas e atingir uma boa pontuação.

4.17. Turma partilhada

A turma partilhada atribuída ao NE, foi uma turma do segundo ciclo referente ao quinto ano, constituída por vinte e um alunos entre nove e os onze anos de idade, tendo uma aluna com uma deficiência em termos auditivos, que exigiu algumas adaptações para que a sua participação ocorresse de forma ativa e participativa, o que se veio a verificar posteriormente. A modalidade abordada foi o andebol. Tendo sido o primeiro contacto dos alunos com a modalidade, existindo um completo desconhecimento da mesma, o que levou ao aparecimento de alguns problemas como aglomeração em torno da bola, perda constante da bola, falta de noção de jogador atacante e defensor, falta de objetividade quer ofensiva quer defensiva. A estratégia para solucionar estes problemas passou pelas formas modificadas de jogo. Foram utilizadas estações onde se podia criar situações com situações básicas de jogo. O processo foi interrompido por a turma ter sido sujeita ao isolamento devido à covid 19. O pouco abordado deu para mostrar um pouco do que é a modalidade, mas ficou-se mesmo por uma abordagem, não conseguimos ensinar o que pretendíamos lecionar pelo condicionamento do tempo.

4.17.1. Processos de instrução predominantes durante o ano letivo

Durante este ano letivo o modelo de instrução direta foi o modelo que predominou ao longo da prática pedagógica fui buscar traços a outros modelos a fim de contribuir no processo ensino aprendizagem. Os modelos devem de ser interpretados de acordo com os objetivos de aprendizagem, a natureza das tarefas de aprendizagem, o papel do professor e do aluno os recursos didáticos e as formas de organização da aula desejáveis. Apesar de ter a noção que os modelos que dão mais iniciativa aos alunos tem efeitos mais benéficos na sua formação não foi possível proporcionar essa participação devido às restrições impostas.

O mesmo aconteceu com o meu estilo de ensino que foi predominantemente de comando apesar de em alguns momentos ter um estilo mais de tarefa, ficando longe da iniciativa de decisão por parte dos alunos. O propósito desta opção foi encontrar uma estratégia apropriada para ultrapassar os problemas do processo de ensino aprendizagem enquadrado com as normas orientadoras que regulavam a minha atividade. O MID contribuiu para implementar as regras necessárias em termos de pandemia e de controlo da aula contribuiu com rotinas e para uma boa gestão.

Ao longo do tempo, fui conseguindo atingir de forma gradual os meus objetivos iniciais e resolvendo os problemas motivacionais, esse foi um problema difícil de resolver visto que foi a minha primeira turma e nem sempre conseguia proporcionar esse ambiente positivo, que posteriormente consegui alcançar pela abertura dos canais comunicacionais com os meus alunos e com a criação de dinâmicas e rotinas. Adotei como estratégias sempre os “Bons princípios” quer de saudação quer da forma e maneira de estar, respeitando as particularidades de cada um, as suas motivações e o seu nível de desempenho e valorizei sempre cada um dos alunos e as suas particularidades desportivas a fim de poder traçar um perfil orientador. Durante o ano letivo o empenhamento dos alunos foi oscilando mediante a modalidade e os interesses de cada um sendo esta perspetiva importante na averiguação das perspetivas do aluno contribuído na interação positiva e aceitação entre mim como professor e os alunos, contribuindo para uma fundamental atmosfera positiva da turma.

5. Relação com a comunidade escolar

Nesta área, e seguindo as orientações das normas orientadoras, enquadram-se as atividades não letivas levadas a cabo por mim enquanto estudante estagiário e permitiram conhecer o meio envolvente e explorar a ligação entre a escola e o meio com foco na promoção do sucesso educativo e no reforço do professor e da disciplina de educação física na escola perceber melhor o funcionamento e a dinâmica escolar. Devido as normas orientadoras do ministério da educação estas atividades foram alteradas na sua dinâmica e na sua importância existindo um distanciamento e um envolvimento reduzido.

5.1. Atividades burocráticas

Quadro 2 – Listagem de atividades burocráticas

	Atividade	Inserção na escola/comunidade	Nível de responsabilidade assumida pelo EE	Aprendizagens
B	Reunião área das expressões	Conhecimento dos docentes desta área	Participação presencial pouco ativo	Conhecimento da normas e diretrizes internas sobre situação pandémica
	Reuniões de grupo e departamento	Fomentou o conhecimento entre professores e um diálogo mais próximo com os mesmos.	Participante presencial pouco ativo.	Perceção da organização e dinâmica da escola; Planeamento
	<i>Planeamento Anual Inicial</i>	NE e professores de EF debateram ideias e produziram documento orientador.	Participante modo presencial ativo na realização do documento	Consulta e tratamento da informação dos PNEF e AE e adaptação à realidade escolar.

		NE e PC debateram ideias e produziram documento orientador	Participante. ativo na realização do documento. Reunião on-line	Consulta e tratamento das diretrizes escolares para ensino á distancia e adaptação à realidade escolar.
	Planeamento ensino á distancia			
	Reuniões NE	NE e PC debater estratégias, conteúdos, adaptações inerentes às circunstâncias COVID	Participante. ativo na realização do documento. Reunião on-line, e presenciais	Conhecimento da dinâmica do grupo e funcionamento das reuniões
	Reuniões intercalares e de avaliação de final de período	Interação com os professores da turma residente.	Participante pouco ativo na realização. Reunião on-line.	Conhecimento da dinâmica destas reuniões. Conhecimento mais aprofundado de cada aluno da turma

5.2. Atividades recreativas

Quadro 3 – Listagem de atividades recreativas

	Atividade	Inserção na escola/comunidade	Nível de responsabilidade assumida pelo EE	Aprendizagens
Recreativas	Projeto disciplinar “vence pela Turma”	Participação de todas as turmas da escola e professores de EF	Participação Ativa no projeto.	Logística de um evento escolar
	Atividade de Natal, associada a uma associação na realização de um projeto.	Participação de todas as turmas da escola e professores de EF	Participante presencial e na organização e apoio ativo na realização do evento.	Logística de um evento escolar
	<i>Almoço de natal</i>	Participação de todos os professores de EF.	Participante modo presencial ativo.	Parte integrante do grupo de EF.

	<i>Projeto</i> <i>"atletismo vai</i> <i>à escola"</i>	Participação de todas as turmas do 4º ano de uma escola do 1º ciclo pertencente ao agrupamento	Participante ativo modo presencial	
--	---	--	---------------------------------------	--

5.3. Participação na Escola e relações com a comunidade

As atividades de complemento curricular na escola articularam-se estreitamente com os objetivos da atividade curricular promovendo comportamentos psicossociais como a cooperação e inclusão a par de aprendizagens essenciais que só o desporto consegue promover pela sua riqueza e dimensão holística e proporciona estados emocionais prazerosos que proporcionam bem-estar e satisfação. As atividades levadas a cabo foram angariação para associação sem fins lucrativos, almoço de natal, celebração do dia educação física e atletismo vai à escola. Todas foram importantes e cumpriram o seu objetivo, mas a atividade de angariação marcou-me, precisamente, porque consegui perceber a força que o desporto tem e o que consegue alcançar envolvendo emocionalmente a comunidade educativa em causas que são de todos e quando se trata de causas NOBRES como esta, fico sensibilizado e sinto a necessidade de expressar, de poder contribuir de forma ativa para a inclusão de todos. Marcou muito essa atividade pois foi mais do que isso, foi refletir sobre a necessidade de pensar o quanto podemos fazer com a nossa disciplina para melhorar vidas e como somos privilegiados em lecionar uma disciplina que tem essa essência de incluir a diversidade e onde todos podem praticar atividade física e como a educação física mobiliza a comunidade educativa para estas iniciativas sociais. A atividade determinou a inscrição por participante que tinha um custo simbólico, que se destinava à criação de uma bolsa para aquisição de material de proteção (face à pandemia) a qual seria doada a um Centro Hospitalar Pediátrico. Cada pessoa inscrita teve direito a um Kit composto por uma T-shirt (alusiva à iniciativa) e um Pin da ANDDI.

O “atletismo vai à escola” foi uma iniciativa projetada pela professora cooperante que promovia a modalidade de atletismo no primeiro ciclo. O facto de proporcionar uma manhã desportiva enriquecedora aos alunos do quarto ano através de uma quantidade de jogos e de atividades desportivas também despertou nos alunos um entusiasmo e uma experiência e permitiu encontrar

jovens com uma apetência fantástica para a prática desportiva. Podermos estar com todas as turmas do quarto ano letivo permitiu ter uma experiência com alunos com dificuldades nas destrezas motoras a nível das capacidades físicas fruto da inexistência da disciplina no primeiro ciclo. Mas dentro deste contexto existe uma turma que foi a que mais me marcou que constituída por alunos de diferentes etnias, vindos de vários países com uma disponibilidade motora, uma entrega à aula, uma vontade tremenda de fazer os exercícios propostos, um querer fora do vulgar num grupo fantástico. Atrevo-me a dizer que uma medalha olímpica anda por ali. Esta turma vai dar no próximo ano letivo uma turma especial na escola do segundo ciclo onde os alunos vão ter adaptações nas aprendizagens com um currículo diferente onde a parte desportiva vai ter grande incidência, onde vai aparecer o atletismo o desporto escolar e as aulas de educação física integrado no seu currículo. Foi uma experiência fantástica e muito enriquecedora que contribuiu para o desenvolvimento e ampliação de saberes e experiências desportivas e vivenciar nesta experiência a relação aberta e inclusiva do desporto e o multiculturalismo, dando valor ao que tem e deve ser valorizado que é o desporto, e da partilha de uma cultura unificadora que é a desportiva!

6. A Educação Física e a Inclusão

Resumo

A Educação Física tem um papel preponderante no currículo escolar. Para além de ser a única disciplina que incentiva ao movimento do aluno é aquela que devido às suas peculiaridades se torna capaz de abordar um número superior de componentes e combater um grande número de problemas.

O presente estudo pretende fazer uma revisão da literatura atual quanto ao papel da Educação Física na inclusão de alunos de alguma forma marginalizados. A análise da literatura atual permitirá perceber as melhores estratégias para oferecer a todos os alunos o melhor ensino possível da disciplina.

Desta forma foram constituídos como objetivos do presente estudo (i) Caracterizar o papel da educação física na inclusão; (ii) Caracterizar o papel do MED como meio de inclusão; (iii) Caracterizar o papel dos pares na inclusão de alunos marginalizados.

Para a realização do presente estudo, recorreu-se a uma busca em três bases de dados distintas, usando palavras-chave como “Educação Física” e “Inclusão”. Após uma recolha e seleção de artigos científicos, a informação mais pertinente para o estudo foi selecionada e posteriormente compilada de forma a convergir com os objetivos delineados.

Palavras-Chave: Inclusão, Educação Física, Professor, Desporto, Discriminação

Abstract

Physical Education has a preponderant role in the school curriculum. In addition to be the only discipline that encourages the movement of the student, it is one that, due to its peculiarities, is able to address a greater number of components and combat a large number of problems.

The present study intends to review the current literature regarding the role of Physical Education in the inclusion of somehow marginalized students. The analysis of the current literature will allow us to perceive the best strategies to offer all students the best possible teaching in the discipline.

Thus, the objectives of this study were constituted as (i) Characterize the role of physical education in inclusion; (ii) Characterize the role of SEM as a mean of inclusion; (iii) Characterize the role of peers in the inclusion of marginalized students.

To carry out this study, we resorted to a search in three different databases, using keywords such as “Physical Education” and “Inclusion”. After a collection and selection of scientific articles, the most relevant information for the study was selected and later compiled in order to converge with the outlined objectives.

Keywords: Inclusion, Physical Education, Teacher, Sport, Discrimination

6.1. Introdução

“Todos os seres humanos têm direito à educação.” Esta é a forma como começa o Artigo 26º da Declaração Universal dos Direitos Humanos adotada pela Organização das Nações Unidas no ano de 1948, e redigida por John Peters Humhrey com o apoio de representantes de todo o mundo. Os artigos apresentados pressupõem que toda e qualquer criança tem acesso gratuito a ensino igualitário e de qualidade. Num mundo perfeito esta ideia seria verdadeira, mas infelizmente não é aquilo que se constata.

Se a nível geral é observável uma diferença quanto ao acesso ao ensino, quando olhamos para a Educação Física, é possível perceber na literatura existente que esta é no mínimo marginal (Pope & Webb, 1999).

A incapacidade de fornecer acesso equitativo a todos os alunos, bem como oportunidades de desenvolvimento e experiência de sucesso similares, condiciona a evolução e motivação de alunos de cariz mais frágil, premiando os mais dotados de capacidade motora para cumprir as tarefas propostas. Sentimentos de humilhação e stress provenientes dos seus pares, acompanham alunos que demonstram algum tipo de incapacidade nos conteúdos apresentados. Outro aspecto preocupante é o facto de que a educação física é a única atividade do foro desportivo realizada por grande parte dos alunos (Pope & O’Sullivan, 2003).

Pope & Webb (1999) referem a necessidade de aumentar a atenção a todos os alunos marginalizados, não apenas aqueles que padecem de algum tipo de limitação física (nomeadamente algum tipo de deficiência). Alunos marginalizados por questões raciais e sociais, devem ser tidos em conta, tal como os alunos que apresentam menos habilidades. Este tipo de questão coloca-se uma vez que é imposta uma hierarquia baseada nas habilidades demonstradas, principalmente por alunos do sexo masculino (Pope & O’Sullivan, 2003).

A educação Física apresenta o potencial para combater todas as barreiras sociais e de desigualdade. Ao contrário das demais disciplinas, a educação física permite um contacto e interação entre os diferentes alunos, permitindo ainda interações entre géneros, quebrando a segregação sexual imposta socialmente em muitos casos. Por último, a capacidade apresentada pelo aluno nas atividades pode ajudar a elevar o seu papel entre pares (Pope & O'Sullivan, 2003).

Com este objetivo em mente, Siedentop (2002) faz referência ao Modelo de Educação Desportiva (MED). O autor reporta a génese deste método de ensino à sua tese de doutoramento, tornando-se publico pela primeira vez em 1982, durante uma conferencia em Brisbane. O MED proposto por Siedentop vai ao encontro de ultrapassar as barreiras impostas por outros métodos de ensino e desta forma oferecer um cunho afetivo e social ao ensino. Uma das propostas apresentadas pelo MED passa por eliminar o elitismo, democratizando e humanizando o desporto (Mesquita & Graça, 2011).

O MED baseia-se em três eixos fundamentais: competência desportiva, literacia desportiva e entusiasmo desportivo, tendo como propósito formar pessoas desportivamente competentes, cultas e entusiastas.

No MED, existe um interesse por formas de jogo adequadas às capacidades dos alunos, capazes de motivar e mobilizar todos os alunos e ao mesmo tempo proporcionar uma competição de qualidade para todos os envolvidos (Graça & Mesquita, 2015). Com este modelo de ensino, os alunos são colocados em grupos heterogéneos de longa duração e um esforço é realizado de forma a reforçar a identidade de grupo, o sentimento de pertença e a existência de um objetivo em comum. Desta forma, através da filiação, existe uma promoção para a integração e redução dos fatores de exclusão existentes nos métodos de ensino mais tradicionais, onde existe uma “Masculinidade exclusiva” que hierarquicamente descrimina outros membros do sexo masculino bem como a população feminina (Parker & Curtner-Smith, 2012).

Com base na presente informação, o presente estudo tem como objetivo (1) Caracterizar o papel da educação física na inclusão; (2) Caracterizar o papel do

MED como meio de inclusão; (3) Caracterizar o papel dos pares na inclusão de alunos marginalizados.

De forma a atingir os objetivos propostos para o presente trabalho, foi aplicada a seguinte metodologia:

- Definição das palavras-chave utilizadas para a busca de artigos. As palavras-chave são: Educação Física, Inclusão, *Physical Education* e *Inclusion*.
- Com recurso às bases de dados *Scopus* e *EBSCOhost*, e ao reportório da Universidade do Porto, foi realizada uma busca com as palavras-chave selecionadas.
- Foram coletados um conjunto de artigos que continham as palavras-chave no seu título.
- Após a recolha, todos os artigos anteriores ao ano de 2000 foram eliminados.
- Após leitura do Resumo/*Abstract* foram eliminados todos os artigos que não se relacionavam com o tema em pesquisa.
- Aos artigos recolhidos, foi acrescentado dois livros provenientes de especialistas nacionais na área da educação e pertencentes à bibliografia recomendada da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Com a eliminação de artigos irrelevantes para o presente trabalho, os restantes foram lidos na íntegra e recolhida a informação relevante de cada um e guardada numa tabela de criada no Microsoft Excel, dividida por autor e ano de publicação.
- Após a recolha de informação mais pertinente, a mesma foi relacionada de forma a convergir os dados de diversos autores.

Desta forma, o presente trabalho apresenta a seguinte estrutura:

- Introdução – Pequena introdução ao tema e abertura dos temas de pesquisa

- Desenvolvimento da Temática – Correlação de todos os trabalhos recolhidos de forma a compreender o papel da Educação Física na inclusão dos alunos, principalmente os alunos marginalizados (racial, género, social,etc)
- Conclusão – Apontamento de todas as conclusões referentes aos objetivos apresentados no início do trabalho
- Bibliografia

6.2. O Papel da Educação Física na Inclusão Social

A existência da Educação Física no currículo escolar demonstra a importância da cultura do corpo no desenvolvimento completo do indivíduo. Castro (2017) afirma que a Educação Física deve ser entendida como uma construção coletiva, que deve procurar a superação dos diversos tipos de discriminação, do preconceito, da intolerância, das desigualdades e dos conceitos estereotipados.

Apesar das ideias fundamentadas neste e em outros trabalhos, a adoção de métodos tradicionais de ensino da disciplina. Os professores optam diversas vezes por estes métodos (Arikan, 2020), encarando a aula de Educação Física como um treino num clube desportivo, retirando ao aluno diversas capacidades fundamentais, tais como pensar, analisar, refletir e explorar. Os alunos ficam assim presos a um papel passivo de ação, que diversas vezes coincide com níveis de desmotivação para a disciplina (Burgueño, et al., 2017; Castro, 2017).

Este entendimento tradicional da disciplina proporciona um conjunto de sentimentos pouco benéficos no desenvolvimento dos alunos. Os jovens e crianças sujeitos a esta interpretação por parte dos professores, além da desmotivação, acabam por sentir pressão dos pares mais bem-sucedidos, bem como exclusão social pelos pares (Haegel, et al., 2020). Além deste tipo de sentimentos, a atitude do professor foi considerada um ponto fundamental por parte dos alunos. Cunha & Gomes (2017) referem que alguns professores categorizam os alunos, aumentando a hierarquização existente dentro do contexto de aula. Este tipo de comportamento eleva comportamentos de machismo (Farias, 2016), marginalização dos alunos mais “frágeis” (Pope & O’Sullivan, 2003; Farias, 2016; Castro, 2017), e acima de tudo reforça os sentimentos de rejeição e insucesso em alunos que apresentem maiores dificuldades para cumprir as atividades (Penney, Clarke & Kinchin; 2002).

A abordagem destes temas contraria desta forma aquele que seria o papel da Educação Física na escola. Os sentimentos e perceções negativas sentidas

pelos alunos afastam os mesmo das atividades desportivas exteriores à escola (Penney, Clarke & Kinchin, 2002; Pope & Webb, 2013).

Diversos autores procuram observar o ambiente na Educação Física de forma a perceber o comportamento dos alunos e dos professores. Esta observação permite não só perceber que comportamentos afastam os alunos do objetivo da disciplina, mas também, que atitudes do professor podem contribuir para este tipo de ambiente.

O ambiente descrito pela maioria dos autores assenta em bases machistas (Curtner-Smith & Parker, 2012; Faria, 2016; Cunha & Gomes, 2017), que tendem não só por base a discriminação de género, mas também a discriminação daqueles menos aptos. Cria-se desta forma um ambiente onde os alunos do género masculino tendem a entram em ações de completo domínio da atividade, onde procuram exibir as suas habilidades em rituais claros de dominaçãooperante os seus pares (Curtner-Smith & Parker, 2012).

Por outro lado, os membros do género feminino tendem a desligar-se das atividades, colocando-se muitas vezes de parte a confraternizar com as colegas. Estas acabam por procurar funções mais administrativas de forma a contornar a participação na aula (Curtner-Smith & Parker, 2012). Poucos são os casos em que as jovens desafiam o papel daqueles que apresentam mais poder no ambiente apresentado.

Desta forma é estabelecida uma hierarquia dentro da aula de Educação Física. Esta hierarquia terá um papel preponderante no nível de participação do aluno na aula e nas oportunidades que lhe serão dadas pelos pares (Pope & O'Sullivan, 2003). Os alunos de género masculino, mais dotados fisicamente encontram-se no topo da hierarquia, apresentando comportamentos exibicionistas e de controlo do ambiente, discriminando colegas mais incapazes e os restantes alunos de género feminino. Estes jovens procuram diversas vezes rebaixar aqueles “abaixo na hierarquia” com comportamentos como roubar o material ou importunar a atividade (Pope & O'Sullivan, 2003). Ao mesmo tempo, alunos portadores de deficiência, sentem ainda mais dificuldade a entrar na hierarquia do grupo uma vez que os professores tendem a limitar a sua ação na

aula, limitando a sua evolução (Cunha & Gomes, 2017) para além, de todas as limitações de material, e suporte pessoal sentidas pelos mesmos (Haegel, et al., 2020).

Este tipo de situações pode ser combatido pela educação dos professores de forma a encontrar novos métodos para contornar esta situação (Harvey, Kirk & O'Donovan, 2011) e proporcionar aos alunos um ensino igualitário e com as mesmas oportunidades de evolução.

Com base nesta ideia, Siedentop (2002), baseando-se na sua tese de doutoramento, propõem a aplicação do Modelo de Educação Desportiva (MED).

Diversos autores observam vantagens na utilização do MED por parte dos professores nas aulas de Educação Física. Burgueño, et al. (2017) afirma que a motivação aumenta quando comparada com a utilização de outros métodos de ensino, nomeadamente o Método de Instrução Direta.

O MED apresenta-se como um modelo que confere um cunho afetivo e social às aprendizagens (Graça e Mesquita, 2011), invocando uma forma de ensino onde o aluno experimenta um contexto desportivo autêntico, onde os mais diversos papéis são executados pelos alunos de forma a experimentarem aquilo que o desporto lhes tem a oferecer.

Num momento inicial da implementação do MED os alunos ainda demonstram comportamentos discriminatórios (Faria, 2016). Os elementos de género masculino empurravam as alunas do género feminino para posições sem bola, e recusavam-se a passar a bola a alunos menos aptos. Este tipo de comportamentos é referido por Faria (2016) e é resolvido através de pequenas ações que coloquem um maior ênfase no grupo.

A ideia de pertença a uma equipa e a ideia de que todos ganham juntos torna-se fundamental para o desenvolvimento dos alunos (Clarke, Kinchin & Penney; 2002). Os grupos heterogéneos que formam as equipas permitem aos alunos marginalizados um sentimento de pertença e uma maior possibilidade de aprendizagem (Clarke, Kinchin & Penney; 2002; Faria, 2016). Durante o processo, é fundamental que os alunos se sintam incluídos na equipa e com um

propósito comum entre todos para que a evolução se possa dar de forma equilibrada para todos (Faria, 2016). Este tipo de ação permite uma evolução por parte de alunos marginalizados com base na sua habilidade (Faria, 2016), levando os restantes alunos a respeitarem os seus colegas pela sua evolução (Faria, 2016; Arian, 2020). O mesmo acontece com as alunas de género feminino que ao sentirem-se incluídas pela equipa tendem a aumentar a sua participação nas aulas (Karp & Perlman, 2010), e estas acabam por sair dos seus papéis mais externos e sem ação direta, participando ativamente nas atividades (Faria, 2016).

Esta alteração de comportamentos não tem apenas impacto na aprendizagem, mas também no desenvolvimento emocional, psicológico e social dos alunos (Burgueño, 2017).

Com a “queda” das hierarquias, os alunos acabam por aprenderem todos juntos (Cunha & Gomes, 2017). Esta aprendizagem conjunta permite a aproximação entre alunos e o seu relacionamento interpessoal, ignorando imposições sociais outrora relevantes (Faria, 2016). As melhorias nos alunos também se demonstram importantes para o seu relacionamento interpessoal. Faria (2016) afirma que ocorrem melhorias nas relações entre os alunos, mas também na sua identificação com o grupo. A cooperação entre os alunos assume assim um papel preponderante no seu desenvolvimento e no sucesso da sua equipa (Faria, 2016). O suporte social oferecido pela cooperação ajuda o enquadramento de alunos com maior dificuldade em relacionarem-se na sua equipa (Faria, 2016), tornando por outro lado, alunos anteriormente dominantes e discriminatórios em alunos empáticos, capazes de compreender os sentimentos dos outros (Arian, 2020).

Diversos autores (Clarke, Kinchin & Penney, 2002; Pope & Webb, 2013; Castro, 2017) consideram que a aplicação do MED permite aos alunos observarem todas as formas de participação a que podem ter acesso no contexto desportivo real. Castro (2017) vai mais longe ao afirmar que o MED promove ao aluno “um encaixe numa vida física longa após o término escolar”.

É papel da Educação Física e dos professores, contribuírem para um ambiente inclusivo onde seja possível quebrar as barreiras quem em nenhum outro contexto é possível de quebrar. Desta forma a inclusão torna-se uma filosofia de trabalho. De forma a que ela exista, o professor deve estar comprometido com as minorias, os menos favorecidos e todos aqueles marginalizados (Castro, 2017) e desta forma encontrar os métodos para as contornar. As importâncias dos relacionamentos sociais tornam-se então fundamentais para a inclusão de todos na Educação Física, e o MED assume então um papel preponderante de intermediário para que tudo isto seja possível de se concretizar.

6.3. Conclusão

A inclusão na Educação Física tem sido estudada essencialmente em duas áreas distintas: inclusão racial e inclusão de alunos com deficiência. A realidade, comprovada por este trabalho, é que a inclusão vai muito para além disso. Os alunos muitas vezes são marginalizados pelos seus próprios pares. Marginalizados por questões sociais, ou simplesmente por incapacidade de concretizarem as suas tarefas, acabam por se isolarem do restante grupo e não usufruem das aprendizagens presentes na aula.

O professor de Educação Física tem então um papel fundamental para tentar atrair e contrariar a marginalização destes alunos. Inovação na forma em como aborda a disciplina, tornando a mesma mais social e empática, quebrando a ideia de um contexto “militar” onde não há espaço para o sentimento e a cumplicidade. Foi possível observar pelos diversos autores apresentados que a utilização do MED em contexto de aula, permite contactar com um conjunto enorme de componentes que ultrapassam em muito a componente física.

Componentes sociais e emocionais são abordadas. Os alunos aprendem a lidar com a derrota e com a vitória e percebem da necessidade de todos trabalharem em prol de um objetivo para bem da equipa, deixando para trás egos e conceitos sociais impostos anteriormente. A capacidade de entreajuda e a cumplicidade entre alunos mais evoluídos e aqueles com maior dificuldade, permite uma melhor sensação de pertença à equipa e incentiva os alunos a melhorar para ajudar o restante grupo a atingir os seus objetivos.

A Educação Física tem como dever incutir a cultura do corpo e do movimento aos alunos, mas também permitir aos seus alunos a possibilidade de aprender com as mesmas oportunidades. Desta forma a Educação Física torna-se o veículo ideal para incutir o respeito, a empatia, a valorização do espírito de grupo e negar a presença de situações de racismo, discriminação e batota, lutando para que os alunos expostos a estas possibilidades contribuam de forma ativa

para uma cultura desportiva com os valores corretos e não corroborem com todos maus exemplos que lhes sejam apresentados ao longo da sua vida.

Infelizmente o número de estudos relacionados com este tema e focados no aluno é baixo, sendo a grande parte (47%) centrados no professor e na sua ação (Nunes, Oliveira & van Munster; 2017). Desta forma, numa possível continuidade deste estudo, o foco será a revisão compulsiva relacionada com o papel do professor e a sua ação na inclusão dos alunos. Fica sugerido ainda a possibilidade de estudos focados no aluno e nas suas sensações quando colocados em situações de Inclusão/Marginalização.

6.4. Conclusão

A realização deste trabalho foi o um desafio que trouxe mais valias pessoais e profissionais, novo conhecimento, experiências e a possibilidade de colaborar com um núcleo de estágio, com professores experientes que foram incansáveis e sempre disponíveis, alunos.

Ao longo deste ano vivenciamos uma realidade de pandemia que condicionou alguns aspetos em termos de ensino, mas também nos trouxe diferentes visões do ensino e de novos horizontes.

A educação física é a minha disciplina e com este culminar percebi que esse amor se traduz em cada aula. Mas isso não é suficiente para ser bom no que se faz, tem que existir competência, rigor e dedicação para saber articular todo um processo operativo de ensino desde o início do ano e articular com uma busca constante de saber.

Após concluir o relatório não me tornei professor, esse processo foi ocorrendo com a colaboração de todos os envolvidos e parece-me que serei sempre um estudante o que muda é o sentido, porque penso que agora poderei estar ao vosso lado.

7. Bibliografia

- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 33-52): FADEUP.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (L. Horizonte Ed.).
- Bento, J. (2014). Teoria-prática: Uma relação múltipla. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de educação física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 15-72). Fadeup.
- Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas "novas" perspetivas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 125-157).
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 13-27).
- Guilherme, J. (2015). Um olhar sobre o ensino dos jogos desportivos em contexto escolar. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 100-124).
- Matos, Z. (2014). Educação física na escola da necessidade da formação aos objectivos e conteúdos formativos. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 157-190). Fadeup.
- Metzler, M. (2000). *instructional models for physical education*.
- Monteiro, A. R. (2017). *Uma teoria da educação*. Edições Piaget.
- Rodrigues, E. (2013). Ser professor cooperante: das funções aos significados. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 95).
- Rolim, R. (2013). Revisitar o baú de orientador de estágio: indagações, reflexões e retalhos sobre a supervisão do estágio profissional. In P.

Batista, p. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *O lhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 55-83).

Rolim, R., & Garcia, r. (2013). *Colorir o atletismo desafios*

Savater, F. (1997). *O valor de educar* (sa ed.).

Anexos

Anexo A – Planeamento Anual

Modalidade	Conteúdos	1º Período 17 set – 18 dez 38 Créditos				2º Período 4 jan. - 24 mar. 33 Créditos				3º Período 6 abr. – 15 jun. 28 Créditos			
		CF	Atletismo	Futebol	C. Livres	CF	Basquetebol	Andebol	C. Livres	CF	Voleibol	Bad.	C. Livres
		12	14	10	2	3	12	12	6	3	12	8	5
Condição Física	Fitescola												
	Capacidades Condicionais												
	Capacidades Coordenativas												
Andebol	Funções e modo de execução das principais ações técnicas												
	Principais regras												
	Formas Jogadas												
Voleibol	Funções e modo de execução das principais ações técnicas												
	Principais regras												
	Formas Jogadas												
Futebol	Funções e modo de execução das principais ações técnicas												
	Principais regras												
	Formas Jogadas												
Basquetebol	Funções e modo de execução das principais ações técnicas												
	Principais regras												
	Formas Jogadas												
Ginástica	Solo – Figuras Individuais												
Atletismo	Corridas												
	Saltos												
	Lançamentos												
Badminton	Pega Deslocamentos												
	Serviços												
	Clear / Lob / Armorti												
Orientação	Saber ler o mapa												
	Deslocar-se no espaço												

Anexo B – Formato do Plano de Aula

Plano de Aula					
Professor:		Data:	Hora:	Aulas nº:	Duração:
Local:		Nº de alunos:			Material:
Espaço:		Ano:			
		Função didática:			Unidade Didática:
Objetivo Geral da Aula:					

Partes da aula	t'	Conteúdos	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Componentes Críticas
Inicial					
Fundame ntal					
Final					

Anexo C – Exemplo de Unidade Didática

Unidade Didática Atletismo			Nº Aula										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			Data	16/10/20	20/10/20	21/10/20	23/10/20	27/10/20	28/10/20	30/10/20	03/11/20	04/11/20	27/11/20
			Espaço	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior	Campo Exterior
			Duração da Aula	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
CONTEÚDOS	Objetivos Comportamentais												
Habilidades Motoras	Técnica de Corrida	Realizar movimento circular dos pés, com apoio da parte anterior dos mesmos; Coordenar a ação dos M.I. com M.S.; Realizar a ação de Grifé (ação no solo muito dinâmica e executada de cima para baixo e de frente para trás).	I Ex. TC1 TC2 TC4 TC6	E Ex. TC1 TC2 TC4 TC6	E Ex. TC1	E Ex. TC1		C Ex. TC1					
	Velocidade (40 metros)	Percorrer uma distância, atingindo a velocidade máxima no menor espaço possível		I Ex. V9 V10	E Ex. V1	E Ex. V1	E Ex. V6 V7	C Ex. V2	C Ex. V2			C Ex. V5 V8	
	Salto (Pentassalto)	Elevar o joelho da perna livre, coordenando a ação dos MS com os MI; Efetuar um movimento pendular com impulsão e extensão completa da perna.						I Ex. S1	E Ex. S2 S4	E Ex. S6		E Ex. S4 S8	
	Lançamento do peso	Manter o peso no pescoço; A mão de lançamento deve estar por debaixo da bola, a palma da mão virada para cima e contovelo à altura do ombro; Partir de um afastamento ântero-posterior dos pés que estão paralelos à linha de lançamento; Empurrar o peso a uma mão de forma explosiva após a extensão de toda a cadeia						I Ex. L1	E Ex. L2	E Ex. L5		E Ex. L3	
Condição Física	Força Membros Superiores	Executar as tarefas propostas para o circuito de Tabata											
	Core			HIIT 1	HIIT 1	HIIT 1				HIIT 1			
	Força Membros Inferiores												
Cultura Desportiva	Regras	Saber aplicar durante os exercícios as seguintes regras: Nas provas de velocidade e barreiras não é permitido sair fora da sua pista; Nas provas de barreiras, não é permitido um atleta derrubar a barreira proposadamente.											
Conceitos Psicossociais	Empenho	O aluno deve estar empenhado nas tarefas propostas e tarefas inerentes ao vencer pela turma	TC1 TC2 TC4 TC6	TC1 TC2 TC4 TC6 V4 V5	TC1 V1	TC1 V1	V6 V7	TC1 S1 V2	V2 S2 S4	S6		V5 V8 S4 S8	
	Autonomia	O aluno deve ser autónomo da execução dos exercícios	TC1 TC2 TC4 TC6	TC1 TC2 TC4 TC6	TC1 V1	TC1 V1		TC1 L1	L2 S2 S4	L5		L3	
	Cooperação	O aluno deve cooperar durante a aula ajudando os colegas e o professor tornando a aula fluida		V9 V10			V6 V7					V8	
	Auto-conhecimento	O aluno deve ter conhecimento de como e porquê da execução do exercício tendo inerentes os objetivos do vencer pela turma	TC1 TC2 TC4 TC6	TC1 TC2 TC4 TC6	TC1 V1	TC1 V1		L1	L2 S2 S4	L5		S4 S8 L3	

Nível	Introdutório
Ano de escolaridade	8º Ano
Material	Barreiras, Peso, Fita de medição, Sinalizadores, Colchões, Arcos
Nº Alunos	23 Alunos - 8 Rapazes e 15 Raparigas

Vence pela Turma