O desenvolvimento profissional de um estudante estagiário: o impacto determinante dos seus alunos

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Nuno André Rios da Cruz

Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Cruz, N. (2021). *O desenvolvimento profissional de um estudante estagiário: o impacto determinante dos seus alunos.* Relatório de Estágio Profissional. Porto: Cruz, N. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA; MOTIVAÇÃO.

AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à escola cooperante (AEB), pela oportunidade de aprender, amadurecer, por todo o conhecimento partilhado e auxílio no meu desenvolvimento profissional.

Ao professor orientador, Cláudio Farias, pelas indicações e orientações na elaboração deste documento.

Ao professor da escola cooperante, Pedro Cunha, por todos os saberes partilhados e pela condução e orientação. Uma pessoa sempre disponível para ajudar.

Aos meus pais, por toda a educação, esforço e paciência. Assim como por toda a preocupação e ajuda disponibilizada.

Aos meus irmão e irmãs, por acreditarem nas minhas capacidades e por estarem sempre lá para mim quando necessário.

À minha namorada e companheira, pela motivação que me deu nos momentos de menor vontade, pelos conselhos e pela paciência demonstrada, certamente uma pessoa importante na pessoa que sou hoje. A ela um muito obrigado.

Aos amigos que ganhei do Núcleo de Estágio, Daniel e Diogo, pelos momentos de partilha e interajuda. Pessoas fundamentais para o crescimento que tive neste ano.

Às minhas turmas de EF (residente e partilhada) por todos os momentos que passamos e pelas superações que passamos. Obrigado por me fazerem o profissional que sou hoje.

Muito obrigado a todos aqueles que direta ou indiretamente, contribuíram para este ano magnifico de aprendizagem.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS III

ÍNDICE DE FIGURAS IX

ÍNDICE DE TABELAS XI

ÍNDICE DE ANEXOS XIII

RESUMO XV

ABSTRACT XVII

LISTA DE ABREVIATURAS XIX

1. Introdução ..... - 3 -

2. Enquadramento Pessoal ..... - 7 -

2.1. Quem sou eu? ..... - 7 -

2.1.1 O começo do caminho no desporto a nível académico ..... - 8 -

2.1.2 A escolha do curso Superior ..... - 9 -

2.1.3 A Educação Física como aluno ..... - 12 -

2.2. Expetativas Iniciais ..... - 14 -

2.3. Choque com a realidade ..... - 17 -

3. Enquadramento da Prática Profissional ..... - 23 -

3.1 Escola Cooperante: o local que me permitiu crescer como professor ..... - 23 -

3.2 Núcleo de Estágio (NE): a equipa de partilha ..... - 26 -

3.3 Professor cooperante e Professor Orientador ..... - 27 -

3.4 Turma Residente: Quem me permitiu melhorar como professor ..... - 28 -

3.5 Turma Partilhada: Ensino básico ..... - 30 -

4. Realização da prática profissional ..... - 35 -

4.1 Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem ..... - 35 -

4.1.1 Conceção ..... - 35 -

4.1.2 Legitimação da Educação Física (EF) ..... - 36 -

4.2 Planeamento ..... - 39 -

4.2.1 Turma Residente ..... - 40 -

4.2.3 Turma Partilhada ..... - 44 -

4.3 Realização ..... - 45 -

4.3.1 Gestão do tempo da aula ..... - 45 -

4.3.2 Instrução ..... - 47 -

4.3.2.1 Questionamento ..... - 48 -

4.3.2.2 Demonstração ..... - 50 -

4.3.2.3 Feedback ..... - 51 -

4.3.3 Clima Motivacional ..... - 52 -

4.3.4 Modelos de Ensino- ferramentas que auxiliaram o ensino ..... - 53 -

4.3.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID) ..... - 53 -

4.3.4.2. Modelo de Educação Desportiva (MED) e Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) ..... - 55 -

4.4. Avaliação ..... - 57 -

4.4.1 Avaliação Diagnóstica ..... - 58 -

4.4.2 Avaliação Formativa ..... - 58 -

4.4.3 Avaliação Sumativa- O culminar ..... - 59 -

4.5 Área 2- Participação na Escola e Relação com a Comunidade ..... - 60 -

4.5.1 Direção de Turma ..... - 61 -

4.5.2 Reuniões de Grupo Disciplinar e do Conselho de Turma ..... - 61 -

4.6 Área 3- Desenvolvimento Profissional ..... - 63 -

4.6.1. Estudo: O impacto da aplicação do MED e do MAPJ nos índices motivacionais dos aluno: um estudo conduzido na modalidade de Voleibol - 63 -

4.6.1.1. RESUMO ..... - 63 -

4.6.1.2. ABSTRACT ..... - 64 -

4.6.2. Introdução ..... - 64 -

4.6.3. Modelos de Ensino ..... - 65 -

4.6.4. Competência, autonomia e relacionamentos ..... - 67 -

4.6.5. Objetivo do estudo ..... - 67 -

4.6.6. Material e métodos ..... - 67 -

4.6.6.1. Participantes ..... - 67 -

4.6.6.2. Plano de estudo ..... - 68 -

4.6.7. Instrumentos de recolha de dados ..... - 72 -

4.6.7.1. Quantitativos ..... - 72 -

4.6.7.2. Qualitativos ..... - 73 -

4.6.8. Análise de dados ..... - 73 -

4.6.8.1. Análise quantitativa ..... - 73 -

4.6.8.2. Análise qualitativa ..... - 74 -

4.6.9. Análise e discussão de resultados ..... - 74 -

4.6.9.1. Análise quantitativa ..... - 74 -

4.6.9.2. Análise qualitativa ..... - 75 -

4.6.10. Conclusões ..... - 79 -

4.6.11. Referências Bibliográficas ..... - 80 -

5. Conclusões e Perspetivas Futuras ..... - 85 -

..... - 88 -

6. Bibliografia ..... - 89 -

ANEXOS XX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Escola Cooperante. .....- 23 -
Figura 2- G1_G2. .....- 24 -
Figura 3- Caixa de areia. .....- 24 -
Figura 4- E1. .....- 24 -
Figura 5- E2. .....- 24 -
Figura 6- Pavilhão Multiusos. .....- 24 -
Figura 7- Escola da turma partilhada. .....- 31 -
Figura 8- Campo Exterior. .....- 31 -
Figura 9- Pavilhão. .....- 31 -

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Planificação do 1º Período. ..... - 41 -
Tabela 2- Planificação do 2º Período. ..... - 42 -
Tabela 3- Planificação do 3º Período. ..... - 43 -
Tabela 4- Planificação do 3º Período. ..... - 45 -
Tabela 5-UD voleibol. ..... - 69 -
Tabela 6-Estatística ..... - 74 -
Tabela 7- Entrevistas. ..... - 76 -

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Modelo do Plano anual de EF. XX
Anexo 2 - Planeamento do 1º Período. XXI
Anexo 3 - Modelo do Plano de Aula. XXII
Anexo 4 - Modelo da UT. XXIII
Anexo 5 - Folha de Registo de Presenças. XXIII
Anexo 6 - Regras de Segurança e Funcionamento. XXIV
Anexo 7 - Ficha Individual do Aluno. XXV
Anexo 8 - AS – Voleibol. XXVIII
Anexo 9- Ficha de registo e pontuações XXIX
Anexo 10- Ficha de Autoavaliação. XXX
Anexo 11 – Roulement XXXII
Anexo 12- Grelha de Avaliação XXXIII
Anexo 13- Ficha de tarefas. XXXIII
Anexo 14- Certificado de classificação. XXXIV
Anexo 15- Tarefas Aulas Voleibol XXXIV
Anexo 16- Classificação- 3º Período- Voleibol. XXXV
Anexo 17- Equipas para voleibol XXXV
Anexo 18- Afiliação das equipas. XXXV
Anexo 19- Questionário acerca da Motivação nas aulas de EF. XXXVI
Anexo 20- Ficha de aquecimento XXXIX

RESUMO

O estágio profissional (EP) serve para proporcionar ao estudante estagiário (EE) situações reais da profissão de docente, através de uma prática de ensino supervisionada (PES) e da realização de um relatório de estágio. O EP é uma unidade curricular pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O EP decorreu em um agrupamento de escolas localizado em Barcelos, no distrito de Braga. O núcleo de estágio (NE) era constituído por três EE, um professor cooperante (PC) e um professor orientador (PO) da FADEUP que acompanharam todo o meu processo. Este documento pretende relatar as experiências vivenciadas ao longo do ano enquanto professor de EF, assim como as estratégias utilizadas de forma a responder aos desafios vividos. O EE numa primeira fase, vivenciou dificuldades na gestão da aula, assim como na instrução. Numa fase posterior, o EE apresentou dificuldades na capacidade de motivar os alunos para as aulas de EF. Por fim, como desafio final o EE apresentou algumas dificuldades na implementação dos modelos de Ensino presentes no último período. Com o estudo, o EE pretendeu observar se a implementação do Modelo de Educação Desportiva (MED) e do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ), demonstrou ou não melhorias nos índices de motivação dos alunos na modalidade de Voleibol.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA; MOTIVAÇÃO.

ABSTRACT

The Professional Internship (EP) serves to provide the trainee student (EE) with real situations of the teaching profession, through a supervised teaching practice (PES) and the realization of an internship report. The PI is a curricular unit belonging to the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MEEFEBS) of the Faculty of Sport of the University of Porto (FADEUP). The EP took place in a group of schools located in Barcelos, in the district of Braga. The internship nucleus (NE) consisted of three EE, a cooperating teacher (PC) and an advisor professor (PO) of FADEUP who followed my entire process. This document aims to report the experiences faced throughout the year as a professor of EF, as well as the strategies adopted in order to respond to the challenges experienced. Firstly, the EE experienced difficulties in class management, as well as in instruction. At a later stage, the EE presented difficulties in the ability to motivate students to PE classes. Finally, as a final challenge, the EE presented some difficulties in implementing the teaching models present in the last period. During the study, the EE intended to observe whether the implementation of the Sports Education Model (MED) and Progressive Approach to Game Model (MAPJ) demonstrated or not improvements in the motivation indices of students in the volleyball modality.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; SPORT EDUCATION; MOTIVATION.

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EA – Ensino Aprendizagem

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FB- Feedback

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MAPJ - Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

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

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelo de Instrução Direta

NE- Núcleo de Estágio

PA – Plano de Aula

PC- Professor Cooperante

PE- Professor Estagiário

PES - Prática de ensino Supervisionada

PO- Professor Orientador

TP- Turma Partilhada

TR - Turma Residente

UT – Unidade Temática

1. Introdução

1. Introdução

O Estágio Profissional (EP), é a integração orientada do Estudante Estagiário (EE) e progressiva sobre a realidade da profissão de professor. É neste momento, que o EE desenvolve as suas capacidades, onde estimula a necessidade de um ser reflexivo e crítico sobre a sua profissão. Também acaba por desenvolver capacidades de resolver problemas, assim como de superar os variados obstáculos que se atravessam ao longo do seu percurso.

Para que o EE consiga alcançar a melhor integração numa fase e um melhor desempenho, terá o acompanhamento constante do Professor Cooperante (PC), que pertence ao quadro da escola cooperante, assim como do Professor Orientador (PO), que representa a FADEUP. Os dois têm um papel importante neste processo do EE, sendo que o PC, acaba por ter um acompanhamento mais próximo, onde pode verificar a evolução do EE de uma forma mais detalhadas, enquanto o PO exerce uma função semelhante de forma mais periódica. O PO para além deste acompanhamento no terreno, será uma peça fundamental para orientar o EE na realização do documento denominado de relatório de estágio.

O EE irá encontrar várias dificuldades ao longo do EP, sendo que terá de encontrar as devidas estratégias para solucionar os problemas que se inserem na profissão de professor de EF. Ao longo do documento serão descritos alguns desses problemas vividos, assim como as estratégias individuais e de grupo que foram utilizadas. Para completar este documento será descrito também, os desafios, as vivências e as transformações/aprendizagens que ocorreram ao longo do EP do EE. De uma forma geral, o relatório de estágio irá ilustrar todo o processo que o EE viveu ao longo do ano letivo 2020/2021.

O NE era constituído por três EE, um PC e um PO da FADEUP que acompanharam todo o meu processo. O EE ficou responsável pela turma do 8ºA, ao logo de todo o ano letivo e da turma do 6ºA no 3º Período, sendo que a última turma foi partilhada com os restantes EE do NE. O presente documento está divido em 5 partes. O 1º capítulo é a Introdução, o capítulo 2 é o Enquadramento pessoal, o capítulo 3 é o Enquadramento da prática pessoal, o capítulo 4, a Realização da prática profissional e o 5º capítulo as Conclusões e Ambições Futuras.

2. Enquadramento Pessoal

2. Enquadramento Pessoal

Este capítulo servirá para realizar uma breve descrição do meu percurso, da minha pessoa e do que me levou a escolher esta área em que me encontro. Tanto a escolha do Desporto, assim como, a escolha da área de ensino. Servirá igualmente para detalhar as expetativas inicias que tinha em relação ao EP e para refletir sobre o primeiro impacto com esta realidade de ser professor.

2.1. Quem sou eu?

O meu nome é Nuno André Rios da Cruz, tenho 24 anos, nasci a 19 de outubro de 1996 e vivo em Braga.

Dado que os meus dados pessoais foram mencionados, voltemos à questão principal: Quem sou eu? Porque é que quero ser professor de Educação física? A resposta a estas perguntas está de certa forma interligada. Ao longo de toda a minha vida estive ligado ao desporto, tanto a nível amador como a nível profissional. A minha história de vida, tal como a de toda a gente, teve momentos altos e momentos baixos. Esses vários momentos foram extremamente importantes para a pessoa que sou hoje. Nasci num meio simples, rodeado por três irmãos mais velhos e pelos meus pais biológicos. Quando penso nesta primeira fase da minha vida, relembro os momentos que passei de brincadeira, juntamente com os meus irmãos. Mais tarde fui para uma instituição, onde passei alguns anos. Durante estes anos tive a oportunidade de praticar algumas modalidades (atletismo e kickboxing) a nível federado. Para além destas modalidades federadas, juntamente com os meus amigos da instituição praticávamos de tudo um pouco. Com doze anos fui acolhido pela minha família adotiva, onde tive a possibilidade de aprender novas modalidades, assim como de praticar algumas a nível federado, como foram o caso do andebol e da natação. O facto de ter estado em diferentes ambientes durante a minha infância, permitiu-me ganhar maiores capacidades em relação ao saber lidar com diferentes tipos de personalidades e feitios das pessoas. Considero que esta

prática variada foi fundamental para o meu crescimento. O que me levou mais tarde a enveredar por o caminho que estou a trilhar de momento.

2.1.1 O começo do caminho no desporto a nível académico

No que diz respeito ao meu percurso escolar, sempre demonstrei ser um aluno razoável. Porém só quando ganhei mais maturidade é que dei a devida importância à escola. Ou seja, até ao meu nono ano, apenas fazia o mínimo. Quando chegou a altura de escolher o curso a seguir no secundário, optei por fazer um curso profissional da área que tanto gostava (desporto). Esta escolha, foi facilmente aceite e apoiada pela minha família. Estes 3 anos foram importantes para obter mais conhecimentos, sobre como se organizava o desporto na escola, assim como a nível profissional. Também me permitiu contactar com desportos adaptados como por exemplo, o Boccia. Na parte final do meu secundário, tive a oportunidade de estagiar durante meio ano num centro de dia. Neste estágio profissional (EP) pude contactar com duas faixas etárias diferentes. Foram elas as crianças (entre os 6 e 13 anos) e os idosos. No que diz respeito à planificação dos exercícios das crianças, senti que foi algo simples e fácil de fazer. Considero que os exercícios para as crianças surgiam facilmente, ou seja, eram intuitivos. Esta primeira experiência com crianças, foi muito importante para ter uma noção de como se gere uma turma, assim como se planeia uma aula de forma sequencial. No que diz respeito às atividades com os idosos a história já foi diferente. Optei por começar com exercícios que não envolvessem grandes esforços físicos e que eles gostassem. Desse modo, optei por realizar torneios de jogos que eles realizavam habitualmente, como por exemplo o dominó, a sueca e o Boccia. Após os conquistar com estas atividades iniciais, comecei a desafiá-los a fazerem atividades que envolvesse mais esforço físico. Desse modo começamos por fazer uma caminhada todas as tardes em que estava no centro de dia. À medida que o tempo passava, o grupo ia aumentando. A certa altura, um dos utentes questionou-me se podia fazer alguma aula com maior esforço. Desse modo, comecei a fazer exercícios de fortalecimento muscular uma vez por semana com a duração de uma hora. Estes exercícios tinham como objetivo tornar os participantes mais autónomos.

Quando finalizei, o secundário pretendia ingressar na academia militar. Durante os três anos do secundário, tive o cuidado de me preparar fisicamente para as provas que iria ter de fazer para conseguir entrar na academia militar. Quando chegaram as provas físicas desta nova fase, estava nervoso por ver demasiados concorrentes, porém à medida que fazia as provas, o nervosismo ia passando. Finalizado o primeiro dia, sentia o dever cumprido. Nos dois dias seguinte tive de prestar provas psicotécnicas e entrevistas em português e inglês. Estes dois dias foram mais complicados, porque não me tinha preparado tão bem. No final dos testes voltei para Braga. Passadas duas semanas, chegaram os resultados, que mencionavam que tinha passado em todos os testes, porém como tinham vagas limitadas não me tinha classificado nas primeiras trinta vagas.

2.1.2 A escolha do curso Superior

Uma vez que não entrei onde pretendia, decidi concorrer para o curso de desporto. Visto que só podia concorrer na segunda fase, optei por me candidatar para a Licenciatura Desporto e lazer, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do castelo, situado em Melgaço. Decidi concorrer a este curso porque foi o que me pareceu abranger mais variantes de desportos. Estes anos em Melgaço foram muito uteis para o meu crescimento tanto a nível pessoal, como a nível académico. A nível pessoal foi uma boa experiência, porque me permitiu viver durantes estes anos fora de casa e longe da família. A nível académico permitiu-me aprofundar mais sobre várias matérias como por exemplo: a anatomia do corpo humano, como trabalhar os diferentes grupos musculares, experienciar desportos novos, assim como tratar o corpo.

Para além dos aspetos mencionados anteriormente, tive a oportunidade de estagiar durante uma época desportiva na equipa do Gil Vicente, no escalão nos Iniciados A. Durante esta época desportiva desempenhei várias funções. Numa fase inicial, comecei por reunir com a equipa técnica para nos apresentarmos e definir os objetivos para a época desportiva. Logo nesta primeira reunião, questionaram-me sobre o que podia oferecer à equipa em

termos de trabalho. Desse modo, referi que podia tratar da parte da condição física dos jogadores, porque ao longo da minha licenciatura desenvolvi capacidades para desempenhar essa função. A equipa técnica concordou com a minha opinião e referiram que era um aspeto que ainda não tinham tratado. Na semana seguinte, apresentei a minha planificação do reforço muscular para a primeira metade da época. Depois de revista pela equipa técnica, todos concordaram e pediram-me também para realizar um plano de reforço mais detalhado para os guarda-redes. Portanto, no final das sessões de quarta-feira, a equipa ficava comigo vinte minutos para reforçar o seus sistema muscular. Os guarda-redes tinham a sua sessão de reforço muscular na segunda-feira. Nos dias de jogo, o aquecimento sem bola era sempre dado por mim.

Na segunda metade da época, a equipa técnica decidiu dar-me mais funções e responsabilidade. A função de treinador de guarda-redes foi-me atribuída porque o treinador de guarda-redes subiu para a equipa de juniores. Para conseguir desempenhar esta nova função, o antigo treinador de guarda-redes disponibilizou-me alguns vídeos com exercícios para melhorar as diferentes caraterísticas que um guarda-redes deve ter. Numa fase inicial senti algumas dificuldades, porque não tinha muitos conhecimentos sobre a posição do guarda-redes. Porém, este desafio fez-me procurar mais conhecimento sobre o assunto e acabei por desempenhar um bom trabalho. Considero que fiz um bom trabalho porque o guarda-redes da equipa acabou por ser chamado para a seleção da sua categoria. Para além destas funções que desempenhei ao longo da época, a tática da equipa e as decisões tomadas pela equipa técnica também passavam por mim. Foi um ano que me permitiu aprofundar os conhecimentos de uma modalidade que tanto gosto.

Terminada a licenciatura, surgiu a dúvida entre que mestrado seguir. Se o de ensino ou o do fitness. Algo que me ajudou a decidir que caminho seguir, foi a participação num campo de férias de crianças. Neste campo de férias fiquei encarregue de todas as atividades desportivas desta colónia. A planificação destas atividades, tal como verificar a felicidade das crianças na realização das mesmas atividades fez com que decidisse por fim que caminho seguir. Desta forma entrei no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e

Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP.

Ao entrar para este mestrado, sabia que seria algo complicado e que necessitaria de muita dedicação da minha parte. O primeiro contacto com o MEEFEBS foi positivo, porque foi com a diretora do curso, que explicou no consistia o curso e nos pediu logo nas primeiras sessões, reflexões de vários temas pertinentes, como por exemplo: o que entendia que era a profissão de professor? o que era para mim um bom professor? quais características considerava importante? que caraterísticas devia ter um professor? Na altura em que estas questões me foram colocadas respondi da seguinte forma:

> "Para mim a profissão de professor é alguém que ensina algo a outra pessoa. Um bom professor é alguém que consegue ensinar algo a outra pessoa, tendo a capacidade de o motivar e de fazer com o aluno tenha vontade de querer saber mais. Um bom professor a meu ver tem de ser dinâmico, criativo, motivador e também tem de ter a capacidade de se adaptar perante os obstáculos que se colocam no seu caminho."

Desde cedo, percebi que a capacidade de refletir teria de ser trabalhada ao longo do meu percurso académico. Numa fase inicial a minha capacidade de reflexão era muito superficial e o mais resumida possível. Porém à medida que fui observando e falando com os meus colegas, comecei a ser mais profundo nas reflexões.

Depois de tudo o que foi assimilado ao longo deste curso, aprendi, que ser professor não se limite a estes ideias tão limitadoras e simples que eu tinha. Tal como afirma Zeichner (2008), ser reflexivo é uma das formas de ser professor. Vários autores afirmam que a capacidade de reflexão num professor é fundamental. Eu concordo completamente com esta afirmação, isto porque ao refletirmos sobre algo conseguimos detetar o que se fez bem e o que se fez menos bem. O ato de reflexão deve ser feito no dia-a-dia do professor, a partir do qual se pode e deve adquirir novos conhecimentos e novas estratégias.

Outro aspeto no qual não tinha pensado e que está inteiramente ligado ao ser professor é a axiologia. Visto que os alunos passam grande parte do seu tempo na escola (com os professores), considero que os docentes também têm

a obrigação de ensinar a importância dos valores, para que se dê um bom desenvolvimento dos seus alunos. Valores como a cooperação, superação, aceitação das diferenças, trabalho em equipa, responsabilidade, etc. devem ser trabalhados diariamente no decorrer das suas aulas. Os valores são fundamentais para que os alunos se tornem adultos cultos e enraizados na sociedade que os rodeia.

Tal como sugere Zimmermann et al. (2021) no seu estudo, os professores de EF têm a possibilidade de criar experiências positivas a nível emocional. Por sua vez também possuem a capacidade de reduzir as experiências emocionais negativas, se utilizarem como apoio estratégias de ensino que promovam a autonomia. Ou seja, EF tem a possibilidade de afetar os sentimentos e os pensamentos dos alunos no que diz respeito a um estilo de vida ativo a longo prazo.

2.1.3 A Educação Física como aluno

Com o ingresso na mundo escolar, a Educação Física (EF) apareceu pela primeira vez na minha vida. Desde cedo senti um grande gosto por esta disciplina. A minha primeira grande experiência positiva aconteceu no 1º ciclo, mais precisamente no terceiro ano. Esta experiência foi marcante para mim, porque o professor era uma pessoa muito alegre e permitia que os alunos fizessem parte realmente da aula. Ou seja, todas as aulas havia grupos responsáveis por diferentes tarefas, como por exemplo: os responsáveis pelo material, o grupo que organizava as filas para nos dirigirmos para a aula e o grupo responsável por ver quem faltava. Estes grupos foram de tal forma marcantes, que os professores das outras disciplinas adotaram as mesmas ideias.

Já no 2º ciclo, concretamente no 5º ano, tive outro bom momento. Este momento surgiu porque as minhas capacidades físicas estavam bem desenvolvidas, por esse motivo o professor de EF fazia questão de me usar como exemplo para exemplificar os exercícios. Para além desse aspeto, neste mesmo ano surge outro grande gosto, o atletismo. Esta modalidade começou a

ter importância para mim porque neste ano, por conselho do professor de EF participei no corta-mato da escola. Como obtive um bom resultado, no qual consegui chegar às provas nacionais, o meu gosto pela disciplina disparou de forma positiva. No 6º ano tive de deixar a escola de Santo Tirso e mudei-me para Braga. O recomeço noutra escola foi algo que me custou no começo, porém houve algo que me ajudou a enturmar e esse aspeto foi a EF. O facto de ser bom nesta disciplina permitiu-me criar relações mais facilmente.

Também Bento (1995) expõe que no Ensino da Educação Física e desporto estamos perante uma forma de interação social por excelência. Ou seja, EF é uma disciplina do currículo que permite desenvolver as capacidades sociais dos alunos. Este aspeto é fundamental para o desenvolvimento do jovem em crescimento.

Assim como refere Marivoet (1998), a escola revelou-se como a instituição onde a socialização desportiva melhor se expressa.

No último ano do 3º ciclo, já sabia o que queria seguir, por esse motivo decidi concorrer para um curso de desporto no secundário. Acabei por entrar onde pretendia. Estes três anos, onde aprofundei o significado de EF a todos os níveis foram realmente importantes para a pessoa e o profissional que sou hoje. Nestes três anos tive boas e más experiência. As experiências menos positivas permitiram-me ver o profissional que não gostaria de ser. Essas experiências diziam respeito à falta de planeamento das aulas por parte do professor. Para além disso conclui que o facto de fazermos sempre o que os alunos querem, ou seja jogar sempre futebol, não é proveitoso para os alunos. Porém nem tudo foi negativo como mencionei anteriormente. Houve uma disciplina que não me chamou muita à atenção numa fase inicial. Essa disciplina foi a introdução à anatomia. Desse modo, ao entrar para essa disciplina já ia desmotivado. Contudo o professor da disciplina conseguiu me cativar logo na primeira aula, ao levar para a aula um esqueleto, assim como objetos com o design de diferentes músculos. Outra aspeto que me chamou à atenção foi o facto deste professor utilizar aulas práticas para ensinar coisas teóricas. Ou seja, para que nós soubéssemos diferenciar os músculos agonistas dos antagonistas, colocava-nos a fazer exercícios para que conseguimos perceber melhor o que cada músculo estava realmente a fazer.

Considero que o meu percurso em EF foi positivo e que foi com toda a certeza, a disciplina que mais me fez crescer tanto a nível pessoal, assim como no que diz respeito aos conhecimentos adquiridos.

2.2. Expetativas Iniciais

Ao ler os documentos que realizei ao longo do primeiro ano de mestrado, acerca das expetativas do EP, reparei que a minha visão era muito superficial e tinha como objetivos algo muito pequeno. Ao longo deste texto irei descrever as minhas expetativas para este ano de EP.

"Como já tive algumas experiências com crianças e jovens, tanto em campo de férias, como nos diferentes estágios que realizei, considero que já levo alguma bagagem para o EP. Mesmo assim, penso que maior dificuldade será a falta de experiência. Porém considero que seja normal este receio no começo de uma nova função."

23/09/2019- Expetativas Iniciais

Ao longo do meu percurso escolar e das experiências vividas no meu dia a dia, fui adquirindo novos conhecimentos e uma bagagem de conhecimentos que considerava suficientes para colocar em prática no EP. Para que consiga ter um bom desempenho ao longo do ano, tive de me aplicar especialmente durante o primeiro ano do MEEFEBS porque os conhecimentos adquiridos nesse ano foram fundamentais durante o ano de EP. Ao longo deste ano encontrei situações diferentes do habitual, onde tive de ser capaz de me adaptar à situação e de responder da melhor forma possível.

A falta de experiência foi a principal dificuldade, apesar de ter muita vontade, empenho e determinação para que o ano decorresse da melhor forma possível. Existia também o receio de não conseguir controlar a turma que estava à minha frente. Também existiu a dificuldade de gerir os tempos dos exercícios, do clima da aula e da fluidez da mesma numa fase inicial. Existiram modalidades onde não me sentia tão à vontade, para isso tive de consultar material biológico para esclarecer questões técnicas e assim também me precaver de possíveis questões que surjiram por parte dos alunos. Para esta profissão foi necessário

estar em constante formação, de modo a estar sempre atualizado e capaz de transmitir aos alunos a informação correta.

Este ano tivemos de nos adaptar à situação do covid-19 que vivemos. Acredito que o ano escolar sofreu alterações. Considero que a disciplina mais afetada foi a nossa porque, a disciplina de EF privilegia o contacto físico e o trabalho em equipa. Tivemos de ser capazes de nos adaptar. Tinha a esperança estar à altura de corresponder às expetativas que criei, ou seja, ser um estagiário empenhado, competente, responsável e sendo capaz de transmitir aos alunos, de forma segura e competente, todos os conteúdos fulcrais para o seu desenvolvimento pessoal e académico.

Relativamente à escola onde irei estagiar não a conhecia, porém fiz questão de pesquisar um pouco sobre a mesma e de questionar os meus colegas que realizaram estágio no anterior. Depois desta pesquisa fiquei mais tranquilo porque, os meus colegas referiram que é uma escola muito acolhedora, assim como o corpo docente nela inserida. No que diz respeito aos meus colegas de EP, não os conhecia, o que me deixou um pouco inquieto, pois, o trabalho em equipa viria a ser fundamental para o sucesso do núcleo.

Existem várias etapas que ocorrem ao longo da formação de um professor. Onde a primeira é caraterizada pela entrada na profissão e a última na preparação para a reforma. Huberman (2000) apresenta, cinco fases que caraterizam o processo evolutivo do professor ao longo da sua carreira. As cinco fases são:

- Fase 1 – A entrada na carreira (1 a 3 anos de docência)

A fase da procura ou de desconforto. Nesta primeira fase, o docente apresenta-se animado com a profissão e as situações que vai enfrentando, onde questiona o seu desempenho como suficiente ou não e, se conseguirá superar os problemas, por exemplo, situações disciplinares com alunos ou de gestão da aula.

- Fase 2 – Estabilização (4 a 6 anos de docência)

Uma fase onde o professor apresenta um compromisso definitivo com a profissão. Este patamar é caraterizada por uma afirmação da pessoa como docente perante os colegas, perante si próprio e perante a profissão.

- Fase 3 – Diversificação e experimentação (7 a 25 anos de docência)

A terceira fase é caraterizada pela fase de liberdade por parte do professor. Ou seja, o professor procura estratégias diferentes para as suas aula, de forma a alterar as suas rotinas, em que o efeito é a procura de novos desafios.

- Fase 4 – Serenidade e distanciamento afetivo (de 25 a 35 anos de docência)

Fase da carreira mais calma, na qual já tiveram oportunidade de experimentar de tudo um pouco, onde acabam por não ter nada a provar aos outros e a si mesmos. Porém, ainda apresenta objetivos a cumprir, sendo que são menos comparando como o começo do desempenho da profissão de professor.

- Fase 5 – Preparação para a reforma (de 35 a 40 anos de docência)

Na última fase, o docente procura fazer reflexões sobre a sua carreira, mais especificamente das dificuldades que tiveram, assim como das pressões que passaram ao longo da sua carreira.

Estas fases apresentadas anteriormente não são algo invariável, porque cada professor tem o seu percurso e também tem caraterísticas diferentes. Desse modo posso afirmar que cada professor tem o seu percurso.

O primeiro contacto com a turma foi algo que me deixou nervoso, porém penso que foi um bom primeiro contacto. Tanto da minha parte como professor, assim como a imagem que a turma deixou.

"Como ponto negativo nesta primeira aula deteto a dificuldade para conseguir deixar a turma em silêncio. Considero que isto se notou mais porque esta primeira aula de apresentação foi realizada numa sala de aula."

18/09/2020- Reflexão da aula 1 e 2

"Nesta aula a aula foi fluida. Houve alguns momentos mortos durante a aula, devido à avaliação da flexibilidade dos membros inferiores ter de ser realizada individualmente. Os alunos comportaram-se de forma normal, sem haver grandes descarrilamentos no comportamento. Considero que isto aconteceu por ser o primeiro contacto comigo numa aula prática. O plano não foi comprido na totalidade. Considero que fui demasiado ambicioso por ter colocado tantos exercícios numa aula só."

21/09/2020- Reflexão da aula 3 e 4

Assim como refere Kirk, Macdonald, e Tinning (1997), a educação "requer que os professores de EF estejam equipados com conhecimentos do mundo para além do ginásio e dos campos". Ou seja, o professor de EF tem de ser capaz de compreender o mundo que o rodeia, principalmente o mundo dos seus alunos. Só assim será capaz de se relacionar com os alunos e de os motivar.

2.3. Choque com a realidade

No começo do ano as expetativas em relação a este ano de EP eram muitas. O meu estado era de ansiedade e de preocupação em relação ao que teria de fazer. Esperava ter uma turma calma, sem alunos com comportamentos desviantes. Em relação à primeira aula estava a contar com um acompanhamento muito próximo por parte do PC. Na minha perspetiva, teria de assumir aos poucos as funções de professor e não assumir logo na totalidade numa fase inicial. O primeiro contacto com a minha turma foi em contexto de sala de aula, onde foi explicado como se iria processar este ano atípico e também foram apresentados os alunos e os professores estagiários. Neste primeiro contacto não senti a pressão real da profissão de professor de EF. Porém o impacto deu-se na primeira aula prática, onde ocorreram situações com as quais não contava. Ou seja, existiram comportamentos desviantes por parte de alguns elementos da turma. Esse tipo de comportamento aconteceu, porque não soube implementar logo de início as regras a ter em atenção por parte da turma. Na aula seguinte introduzi as regras de funcionamento e comecei logo a ver melhorias no comportamento da turma, o que acabou por ajudar no

desenrolar da aula. Para além disso, a minha função de professor foi logo assumida por mim e não de forma progressiva como esperava. Porém, depois de refletir considero que o ideal é assumir logo de início a função de professor, porque desse modo os alunos reconhecem logo quem é o professor, ou seja, sabem que têm de responder sempre ao professor estagiário (PE). Após este primeiro contacto percebi, que um professor está em constante aprendizagem e tem de ser capaz de se adaptar a diversas situações que ocorram durante as aulas.

Durante as primeiras semanas ocorreram situações a que autores como Veenman (1984) chamam de "choque com a realidade". Antevia várias dificuldades no que diz respeito à realização das tarefas, nas interações com os alunos, com os meus colegas de estágio, assim como com o pessoal docente e não docente da escola. Os receios que tinha eram compreensivos na altura, porém o auxílio do corpo docente da escola e dos meus colegas de NE foram fulcrais para o processo de integração. As minhas maiores preocupações centravam-se na falta de experiência a lecionar, assim como se desenrolariam as aulas com a situação do COVID-19.

O que um professor em formação aprende na teoria nem sempre corresponde à realidade da prática. Ao longo da minha formação foi me transmitido que a aula deve estar sempre bem planeada e que deve ter sequência entre os exercícios. Porém, em algumas aulas senti a necessidade de esquecer os aspetos mais organizacionais e focar-me antes no bem-estar dos alunos, onde tinha de mostrar preocupação com a situação de certos alunos. Na minha perspetiva um bom professor deve privilegiar o bem-estar dos seus alunos. Quando os alunos se encontram bem consigo mesmo e com os seus colegas, torna-se mais fácil para o professor focar na organização da aula e dos exercícios.

Tal como afirma Escudero (2006) "Um professor crente no que tem em mãos (fé), com conhecimentos e capacidades necessárias para desempenhar o seu trabalho com eficiência (esperança), disponível para estabelecer determinadas relações pessoais e profissionais com os alunos (amor), comprometido de criar e sustentar comunidades escolares (colaboração)".

Se conseguirmos ser um professor como Escudero (2006) menciona, o problema do choque com a realidade não se sentirá durante muito tempo. Desta forma também será possível que o docente consiga motivar os alunos para as suas aulas.

3. Enquadramento da Prática Profissional

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1 Escola Cooperante: o local que me permitiu crescer como professor

Depois de ter realizado a minha seleção por ordem de preferência para o local de EP, acabei colocado numa escola pertencente ao concelho de Barcelos, no distrito de Braga. Apesar de não ser a minha primeira opção, fiz questão de procurar informações sobre a escola, assim como do corpo docente e do espaço e material disponível. Após esta pesquisa inicial, fiquei mais motivado para iniciar esta nova fase.

A escola apresenta uma oferta formativa desde o 3º ciclo de escolaridade até ao secundário, onde existem turmas de vários cursos (profissionais e cientifico-humanísticos). A população escolar ultrapassa os 1200 alunos, onde também estão inseridos alunos de outras nacionalidades.



Figura 1- Escola Cooperante.

Relativamente aos espaços direcionados para a disciplina de EF, dispõe de 7 espaços: o Pavilhão (G1 e G2) que é apropriado para a prática de desportos coletivos e para desportos individuais, o pavilhão multiusos (MU) que é mais pequeno comparativamente com o pavilhão, o exterior 1 (E1) que possui um campo de futebol de 5 em sintético, uma pista de atletismo e uma caixa de areia, o exterior 2 (E2) para a prática de voleibol ou basquetebol, possuindo 2 campos de voleibol/ basquetebol, uma sala com espelhos (SD) direcionada para aula aulas de dança ou de ginástica e de uma sala de musculação (GIN) que é direcionada para os cursos profissionais. Este último espaço foi algo que surgiu

no último período, por esse motivo a sua utilização é limitada para as turmas dos cursos profissionais. Para além destes espaços, a escola dispõe de várias salas de aulas, e uma ampla sala de professores dividida por disciplinas. Também possui uma cantina, bar e biblioteca. Alguns destes espaços encontram-se encerrados devido à situação de covid-19.



Figura 2- G1_G2.



Figura 3- Caixa de areia.



Figura 4- E1.



Figura 5- E2.



Figura 6- Pavilhão Multiusos.

A nível dos recursos materiais, a escola tem bastante material em boas condições e em quantidade suficiente para que várias turmas realizem a mesma modalidade ao mesmo tempo. Para realçar este aspeto, no final do primeiro período eu, os meus colegas professore estagiários (PES) e o professor cooperante (PC) realizamos a contagem do material. Com isso conseguimos detetar o que era necessário reabastecer. Quando voltamos no segundo período, o material pedido foi confirmado e reposto pela mesma equipa de trabalho. Esta experiência ficou ao nosso encargo porque o PC era o responsável de instalações do departamento de EF. Desse modo, tive a oportunidade de perceber melhor como funciona este aspeto, que é fulcral para que se consigam realizar as várias modalidades previstas para cada ano escolar.

A escola é um pilar muito importante na sociedade e por sua vez apresenta-se como fundamental para o desenvolvimento do Ser Humano. A escola deve ter a capacidade de dotar o aluno de uma formação técnica e desenvolver a cultura profissional. "É isto que a escola deve proporcionar ao aluno e à sociedade de forma geral, pois a escola deve formar o cidadão para a sociedade, tornando um ser pensante capaz de melhorar o mundo contemporâneo" (Linhares, Irineu, Silva, Figueredo, & Sousa, 2014, p. 118). A escola em que estou inserido também corresponde a esta ideia, porque tem como principal objetivo formar jovens adultos responsáveis e cultos tanto a nível pessoal e académico.

3.2 Núcleo de Estágio (NE): a equipa de partilha

O NE é algo fundamental para o crescimento pessoal e profissional dos estagiários. O facto de o EP ser realizado em conjunto com outros professores estagiários é um aspeto positivo, porque permite uma troca de ideias e também permite uma aprendizagem mais eficaz com os erros dos meus colegas, assim como com as boas estratégias bem implementadas.

Inicialmente, estava nervoso porque não conhecia os meus colegas de NE, não sabia que atitudes tinham e de que forma trabalhavam. Porém depois de os conhecer e trabalhar com eles, confirmei que eramos um ótimo grupo de trabalho, onde existiam momentos de trocas de opiniões, que culminavam sempre com um resultado final aprovado pelos 3 elementos do NE.

"*Como os meus colegas de estágio, já tinham iniciado a modalidade de badminton a minha primeira aula de badminton foi mais fácil de planear. O facto de os ter observado, permitiu.me detetar os erros cometidos e assim consegui implementar estratégias mais corretas, ou seja, decidi logo de início trabalhar por pares e não com grupos maiores. Ao realizar desta forma consegui que os alunos tivessem maior empenho motor nos exercícios. "*

11/11/2020- Reflexão da aula 31 e 32

O grupo de EF, tem sido muito disponível connosco, sempre prontos para ajudarem. Neste grupo de EF existe uma troca de documentos, o que permite adquirir mais conhecimentos e estratégias a adotar durante as aulas.

O grupo de trabalho teve momentos de discórdia, porém, mesmo nesses momentos conseguimos discutir as ideias de cada um e chegar sempre a uma conclusão. Considero que estes momentos foram importantes para aprendermos a defender as nossas ideias, assim como a sabermos perdermos as mesmas. O aspeto mais importante têm de ser os alunos e não o professor. Para que isso aconteça é necessário perder as nossas ideias por vezes.

3.3 Professor cooperante e Professor Orientador

Ao longo do estágio, existem dois grandes intervenientes e condutores no processo de formação e ação do EE na prática de ensino supervisionada (PES). Os dois grandes intervenientes são o professor orientador (PO) e o professor cooperante (PC). O PO cria uma forte ligação com o PC, onde em conjunto colaboram para a aprendizagem e o sucesso do EE (Graham, 2006).

O PC e o PO têm funções diferentes, apesar de ambos terem uma grande importância em todo o processo do PE. O PC tem como principal função o acompanhamento dos estagiários no contexto escola e sala de aula, enquanto o PO tem de estar inserido tanto no contexto de sala de aula assim como no contexto académico, ou seja, na realização do relatório de estágio e no projeto académico.

No que diz respeito ao PO, fiquei satisfeito por saber que era um orientador exigente, mas fiquei ao mesmo tempo receoso de não responder ao que era pedido ao longo do ano. O primeiro contacto que tive com o PO, foi como se tivesse sofrido um bombardeamento de informação. Isto fez-me entender que tinha de começar a procurar mais informação sobre os variados assuntos que dizem respeito a esta profissão. O facto de o PO ser exigente com os estagiários foi positivo para mim, porque desse modo fui estimulado para fazer cada vez mais e melhor.

O momento em que senti maior impacto do PO foi nas observações periódicas. Estas observações foram importantes para o meu desenvolvimento, porque foi nestes momentos que o PO retirou informações sobre a minha atuação como docente. Através destas observações, o PO conseguiu ver em que patamar estava e de seguida pôde reajustar o grau de exigência para comigo. Para além das observações do PO, as reflexões do EE devem procurar identificar os erros cometidos, questionar as decisões tomadas durante a sua ação na prática pedagógica e por fim decidir o que alterar nas aulas futuras a esta reflexão. Em síntese, o PO, é um dos pilares do EE ao longo de todo o processo. Agradeço todo o acompanhamento e dedicação ao longo deste ano.

O PC tem como uma das suas tarefas fazer a ligação do meio profissional com o futuro profissional (Batista, 2014).

O acompanhamento do PC Pedro Cunha, tem sido muito importante porque estabeleceu uma comunicação sempre disponível. Para além disso é me dada muita liberdade e autonomia durante as aulas. No dia seguinte à aula lecionada, o professor Pedro Cunha, tem sempre um momento com os estagiários para pensarmos no que fizemos durante a aula. Fazendo-nos pensar sobre o que esteve bem e o que poderia ser realizado doutra forma.

A sincronia entre o EE e o PC, identifica-se como muito importante, sendo que, em alguns casos aumenta as probabilidades de sucesso do EE (Ingersoll & Smith, 2004). Considero que foi o que aconteceu durante este ano, o PC demonstrou sempre grande abertura para o que fosse preciso, sendo que nos dava liberdade para tomar as decisões em relação a todas as tarefas das nossas turmas.

3.4 Turma Residente: Quem me permitiu melhorar como professor

A distribuição das turmas pelos estagiários ficou ao critério do PC e dos próprios estagiários, onde me foi atribuída a turma do 8ºA. Esta turma também era a direção de turma do PC, desse modo também teria de o acompanhar nessa função ao longo do ano letivo.

A turma do 8º A era composta por 19 alunos numa fase inicial do ano, porém uma aluna pediu transferência na primeira semana de aulas. Desse modo a turma ficou mais curta, passando a ter 18 alunos. Portanto a turma possuía 11 alunos do sexo masculino e 7 alunas do sexo feminino. A média de idades situava-se nos 13.1 anos, mais precisamente, 14 alunos com13 anos, 1 aluno com 12 anos e 3 alunos com 14 alunos. Com estes dados, pude concluir que a turma possuía 3 alunos repetentes. Para além disso, a turma apresentava três alunos que não são portugueses, mas apenas um dos alunos apresentava dificuldades na comunicação.

Através de um questionário inicial, verifiquei que 9 alunos praticavam exercício físico fora do contexto de escola e que 11 não o faziam. As modalidades mais apreciadas pela turma eram o futebol, o basquetebol e o badminton. Noutro sentido, o atletismo foi o que revelou menos interessados. A turma não possuía muitos alunos com problemas de saúde. Apenas foram detetados dois alunos com problemas de saúde numa fase inicial. Esses problemas diziam respeito a uma lesão no joelho por parte de um aluno e a problemas respiratórios noutro aluno. Com o desenrolar das aulas foram detetados outros alunos com problemas de saúde. Desse modo passaram a existir 5 alunos com problemas de saúde. O aluno que apresentava problemas respiratórios possuía algumas dificuldades no manuseamento da bomba de oxigénio. Dessa forma, tive o cuidado de falar com outro aluno que também utilizava bomba para que lhe explicasse como funcionava o equipamento.

A turma continha dois alunos com alguns problemas no que diz respeito ao comportamento, assim como ao cumprimento de regras. Este foi o grande primeiro problema que encontrei. Numa fase inicial tive o cuidado de ter maior atenção com estes alunos. À medida que as aulas se desenrolavam comecei a sentir que estava a ser injusto com estes dois alunos comparativamente com os alunos restantes. Dessa forma, encontrei uma outra estratégia para os tornar alunos mais disciplinados. Para atingir esse objetivo comecei a dar mais responsabilidade a estes alunos, ou seja, começaram a ter pequenas tarefas nas aula como por exemplo na realização do aquecimento inicial ou na simples marcação de presenças. Como os alunos em questão começaram a sentir-se mais importantes, o seu comportamento acabou por normalizar.

Desde cedo observei que a questão motivacional seria um problema. A turma possuía vários alunos com pouco interesse na disciplina. Nos primeiros dias de aulas comecei por realizar as baterias de teste do fitescola, o que acabou por ser um mau indicador do índice motivacional dos alunos. Como estavam a realizar tarefas que exigiam muito em termos físicos fiquei com uma má impressão da turma. Porém, à medida que introduzi as modalidades a lecionar os alunos começaram a demonstrar maior interesse.

Como as modalidades previstas para o ano foram poucas, dado que a situação do COVID- 19 não permitia lecionar modalidades com grande contacto

entre os alunos, pressenti logo que a um certo momento os alunos iriam ficar desmotivados para as aulas de EF. Para que isso fosse combatido, decidi implementar na parte final das aulas exercícios analíticos das modalidades que mais gostavam. Um dos exemplos utilizado foi a realização de grandes penalidades. Também optei por realizar muitos momentos de torneio entre a turma. Penso que ao adotar este tipo de estratégias consegui motivar os alunos para as minhas aulas.

3.5 Turma Partilhada: Ensino básico

A turma partilhada (TP) pertencia ao 2º ciclo, mais precisamente ao 6º ano. Comecei esta experiência no início do segundo período, porém como entramos em confinamento neste período, esta nova experiência foi interrompida. No começo do terceiro período como voltamos às aulas presenciais, conjuntamente com os meus colegas de estágio, conseguimos voltar às aulas com esta nova turma do 2º ciclo.

Considero que esta experiência com idades mais novas foi fundamental para a minha formação como professor. Até porque muito provavelmente irei começar a desempenhar a função de professor de EF nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), visto que entrada nesta profissão não é fácil.

A turma que nos foi atribuída foi a turma do 6º A, pertencente à escola E B 2,3Abel de Varzim, situada em Vila Seca, Barcelos. Era constituída por 18 alunos, sendo 6 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, apresentavam um comportamento homogéneo, não havendo problemas em específico em relação a algum aluno.



Figura 7- Escola da turma partilhada.

Relativamente aos espaços direcionados para a disciplina de EF, dispunha de 3 espaços: o Pavilhão que era apropriado para a prática de desportos coletivos e para desportos individuais, o pavilhão multiusos que era mais pequeno comparativamente com o pavilhão, o exterior 1 que possuía três campos de futebol de 5, uma pista de atletismo e uma caixa de areia. Para além destes espaços, a escola dispunha de várias salas de aulas. Também tinha uma cantina, bar e biblioteca. Alguns destes espaços encontravam-se encerrados devido à situação de covid-19.



Figura 9- Pavilhão.



Figura 8- Campo Exterior.

Assim como na turma do oitavo ano, esta turma apresentou preferência pelo futebol por parte dos rapazes e pelo badminton por parte das raparigas. A modalidade menos admirada era o atletismo. Relativamente à sua capacidade motora, realço que era uma turma bem desenvolvida, o que demonstrava que tiveram boas experiências nos anos anteriores na disciplina de EF. O impacto foi bastante positivo se fizer a comparação com a turma do oitavo ano, ou seja, comecei igualmente a lecionar a bateria de testes do fitescola e não detetei desmotivação por parte da turma. Até posso afirmar que aconteceu o contrário e que todos apresentaram níveis de desempenho satisfatórios.

Para a turma do 6ºA foram definidas as seguintes modalidades a lecionar: Badminton, Andebol e Atletismo. Constatei juntamente com os meus colegas e com o professor desta turma, que as aulas das várias modalidades foram fluidas e dinâmicas. Tal aspeto foi possível porque optamos por lecionar os três estagiários ao mesmo tempo. Optamos por fazer desta forma, porque assim conseguimos exigir mais aos alunos e assim acabaram por ter uma maior tempo de desempenho motor. Finalizado este momento, tive o sentimento de dever cumprido que acabou por ser constatado pelo professor que nos acompanhou com esta turma. Segundo as palavras dele, as aulas foram muito dinâmicas e conseguiram ao mesmo tempo cumprir com os objetivos a avaliar durante este período. Receber estas palavras foi o culminar de uma ótima experiência.

4. Realização da prática profissional

4. Realização da prática profissional

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

As normas que orientam o EP (Desporto, 2019/2020) ajudam na operacionalização do regulamentos dos estágios profissionais, para a componente da prática do ensino supervisionada (PES). A PES está dividida por três áreas e são elas:

- Área 1 – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem;
- Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade;
- Área 3 – Desenvolvimento Profissional;

Tal como está definido nas normas orientadoras (Desporto, 2019/2020), a área 1- Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem, abrange a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

4.1.1 Conceção

A definição de conceção segundo Desporto (2019/2020): "Projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às caraterísticas dos alunos".

No primeiro ano de Mestrado tive a oportunidade de aprender o que era realmente a conceção do ser professor. As cadeiras como *Profissionalidade Pedagógica* e *Desenvolvimento Curricular,* permitiram-me refletir sobre esta temática e acabei por ficar com uma ideia mais concreta do que é ser professor, assim como das funções que um professor pode exercer. Na cadeira *Didática Geral do Desporto* tive a oportunidade de aprender sobre os diferentes modelos instrucionais, que considero fundamentais para conseguir realizar aulas eficazes nos diferentes contextos que posso vir a passar. Na cadeira *Gestão e Cultura Organizacional da Escola,* foi onde senti maior aprendizagem porque no começo

do primeiro ano não tinha a noção como se organizava uma escola. Com esta cadeira fiquei a conhecer como se organizava uma escola e qual a função dos vários departamentos de uma escola. No segundo semestre, as *Didáticas Específicas,* serviram para colocar em prática tudo o que foi aprendido no primeiro semestre. Considero que o facto de termos realizado estas aulas por grupo foram uma mais-valia, porque permitiram uma troca de ideias entre o grupo, qua acabou por tornar as aulas mais enriquecedoras tanto para os alunos como para nós que estávamos a dar a aula. Saliento que o processo reflexivo começou logo nas primeiras cadeiras do mestrado, que serviu de ponto de partida para o processo reflexivo deste ano letivo. O primeiro ano, serviu para me fazer entender o verdadeiro significado do que significa ser professor.

O primeiro momento de estágio aconteceu, quando tivemos a primeira reunião de NE. Esse momento serviu para conhecermos o PC, a escola, os vários órgãos diretivos da escola e também para tirarmos as dúvidas que tínhamos. O segundo momento aconteceu, com o NE, onde o PC perguntou como queríamos fazer a divisão das turmas. Desse modo, decidimos que eu ficaria com a turma do 8ºA, a direção de turma do PC, e os meus colegas EE iriam dividir as aulas da turma do 8ºC pelos dois. Relativamente às aulas da turma do 6ºA ficou decidido que seríamos os três EE a lecionar e planear as devidas aulas no 3º Período.

O primeiro contacto com a escola cooperante e o NE, serviu para ver com os meus próprios olhos o que aprendi no primeiro ano mestrado, pude verificar mais profundamente como trabalha um professor de EF, o departamento de EF, assim como os vários departamentos da escola.

4.1.2 Legitimação da Educação Física (EF)

EF é sinónimo de lúdico, de prazer, de aprendizagem e de melhoria da condição física. É uma disciplina única, que promove o contacto físico com o próximo e a aceitação do ser humano e de nós mesmos: são muitas as razões que fazem da EF uma disciplina importante no currículo escolar.

A dinâmica e o currículo escolar apresentam uma base de conhecimentos assente num leque abrangente de disciplinas. Não devemos dar maior importância a nenhuma das disciplinas, mas sim demonstrar um grau de importância repartido por todas elas. A razão pela qual devemos dar importância a todas as disciplinas prende-se com o fato de todas elas contribuírem para o desenvolvimento completo dos alunos, mas também por todas elas apresentarem critérios de avaliação conscientes da diversidade e singularidade dos alunos, fazendo com que os resultados e desfechos da disciplina sejam diferentes em todos os alunos.

Para se fazer uma verdadeira legitimação da EF é preciso ter em conta certos aspetos indispensáveis e relacionados ao ser humano e ao Desporto que são: o movimento, o jogo, o rendimento e o corpo. EF é a única disciplina de cariz Antropológico, ou seja, a única que remete para as questões do corpo sendo esta a única disciplina com componente experimental. Tal como refere Crum (2017) a educação física utiliza o movimento do corpo em serviço da aprendizagem dos alunos. Permite, também, que os alunos possuam uma perceção adequada do seu reflexo corporal, muito importante para o sentido de orientação e para a coordenação motora. Isso dá a esta disciplina a capacidade de quebrar a monotonia existente dentro das salas de aula. Sabendo também que os jovens da atualidade apresentam em casa estilos de vida sedentários, a EF vem também quebrar essas rotinas dando a capacidade de incutir nos jovens hábitos de prática de exercício físico e de apreço pelo desporto, havendo a possibilidade de inclusão numa modalidade em contexto desportivo.

Outro aspeto importante ao desporto prende-se do jogo. Talvez seja o que apresenta um papel mais completo no que às necessidades do Homem diz respeito. O ser humano é um ser lúdico, por isso temos a necessidade de jogar e de sentir prazer em fazê-lo. Bento et. al. (1999) faz uma analogia em que o jogo se trata de um contexto verdadeiro da vida e em que a vida também se trata de um jogo, no qual o esforço é fundamental em ambas as situações.

O rendimento remete-nos para a superação, para a transgressão, entre outras (Bento, 1995). O rendimento é algo que é experienciado e procurado no dia a dia de uma pessoa. Digo isto porque para que uma pessoa consiga superar certas circunstâncias da vida precisa de ter rendimento nesse aspeto. Um dos

grandes objetivos de vida de uma pessoa centra-se na capacidade de superar e de procurar algo melhor para a sua vida. Este aspeto é constantemente trabalhado quando uma pessoa pratica desporto, especialmente quando se encontra em competição.

A Organização Mundial da Saúde afirma que uma pessoa só é fisicamente ativa se praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada. A inatividade física apresenta ser um fator de risco para todas as mortes globais, havendo uma grande percentagem da população mundial que não pratica qualquer tipo de atividade física. Por isso a aula de EF é importante, pois motiva os alunos a fazerem atividade física fora do contexto de aula. Um dos meios que as escolas têm para fomentar a prática de exercício físico são as atividades de desporto escolar.

Relativamente às benesses de cariz psicológico, a capacidade de superação pessoal (muitas vezes aliada à quebra de uma zona de conforto) é uma das aptidões que a EF promove nos alunos, fazendo com que estes não desistam perante as dificuldades. Este tipo de situações de aprendizagem, acabam por formá-los para o seu futuro. Se não tiverem estes tipos de obstáculos, muito provavelmente na sua vida adulta desistirão perante qualquer obstáculo que encontrem. Por fim, é estritamente necessário referir a importância da EF no envolvimento entre alunos. A componente Social é, muitas das vezes, a base e a principal razão dos alunos possuírem um papel ativo na disciplina de EF. Apesar do desempenho individual estar sempre presente numa equipa, a verdade é que se não houver entreajuda entre os diversos elementos de uma equipa, a mesma passará por dificuldades que não existiriam se a cooperação fosse o principal lema do grupo. Existir interdependência entre os diversos elementos do grupo é fulcral para que todos possuam um só objetivo e isso é notoriamente realçado nesta disciplina acima mencionada. Este aspeto que é desenvolvido na disciplina de EF (relações interpessoais e trabalho de equipa) será fundamental ao longo da vida destes jovens alunos. Quase em todos os trabalhos é fundamental ser capaz de comunicar com os vários elementos do grupo de trabalho, tal como é importante conseguirem trabalhar com esses mesmos colegas, apesar de todos eles serem diferentes uns dos

outros. De salientar ainda que nas aulas de EF, os alunos desenvolvem capacidades como: autonomia e liderança.

4.2 Planeamento

O PA é uma ferramenta que deve acompanhar o professor ao longo do ano, porém pode e deve ser ajustável perante as adversidades/ problemas que surjam. No Ep estiveram presentes 3 fases de planeamento: Planeamento anual, Unidade temática (UT) e plano de Aula (PA).

Após o PC ter identificado as disciplinas a lecionar, em conjunto com os meus colegas do Ne, fizemos a distribuição das modalidades pelo número de aulas e horas disponíveis. O facto de não termos disponível os espaços onde íamos lecionar dificultou a distribuição das modalidades. Desse modo, não nos foi possível fazer a distribuição anual. Fomos realizando o planeamento de mês a mês, onde elaboramos as UT para cada modalidade. A realização das UT (anexo 4) foi planeada tendo em conta o roulement das instalações, o número de aulas e as características dos alunos das diferentes turmas. Já o PA (anexo 3) é o que permite o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem (EA). Neste documento estão inseridos diferentes secções e são elas:

- *Cabeçalho:* Horário da aula; Data; Ano e turma; nome do PC e estagiário; Local onde se realiza a aula; Função didática; Objetivos da aula e o equipamento necessário para a aula;
- *Parte central:* Duração de cada exercício; conteúdo; objetivos específicos; Situações de aprendizagem; Componentes críticas e imagem da organização do exercício;
- *Parte final:* Sugestões e observações

As estes documentos mencionados anteriormente, junto também o programa nacional de educação física (PNEF), que foi um documento importante para diferenciar os conteúdos a lecionar em cada ano de escolaridade, assim como tivemos de definir os critérios de avaliação para os diferentes anos de escolaridade. O PNEF foram importantes alo longo de todo o ano letivo, porque serviram como linhas orientadoras no meu processo de EA. Estes documentos

apesar de se apresentarem como documentos estruturantes, procurei sempre adaptá-lo às características da minha turma e do meu contexto envolvente.

4.2.1 Turma Residente

As aulas da minha turma residente (TR) ficaram à minha inteira responsabilidade, sendo que todos os processos de EA eram realizados por mim. Porém devo salientar que os meus colegas EE tiveram um papel importante no processo de EA, visto que me forneceram a sua perspetiva em relação à planificação das aulas. Para além dos meus colegas o PC sempre se demonstrou atento às minhas aulas, sendo que no final da aula realizava uma reunião comigo para salientar os aspetos que poderia melhor ou ter realizado de forma diferente. Dessa forma, fiquei responsável por lecionar um bloco de 90 minutos à quarta-feira e outro à sexta-feira.

Como este ano foi um ano diferente do habitual, o planeamento foi algo em constante construção e alteração e por isso foi pensado por período (anexo 2). No primeiro contacto com a TR forneci aos alunos uma ficha de caraterização individual (anexo7). Nesta ficha pedia informações variadas, como por exemplo: *que tipo de prática desportiva praticou e pratica; como se sentia em relação à disciplina de EF; que caraterísticas valorizava num professor de EF; Qual a disciplina favorita e a que sentia mais dificuldades e por fim se apresentava algum problema de saúde.* Após o preenchimento deste documento, foi apresentado um documento com a explicação das regras de funcionamento e de segurança para o presente ano letivo (anexo6). Nesta primeira aula ainda foi realizado um quiz sobre os conteúdos que iam ser lecionados durante o 1º Período. Com este jogo, pretendi criar momentos de interação entre a turma e verificar os conhecimentos que tinham sobre as diferentes modalidades. Como a situação do COVID-19 não possibilitou a realização de modalidades com muito contacto, ficaram definidas como modalidades coletivas, o Voleibol e como modalidades individuais, o Atletismo e o Badminton. Para além destas modalidades mencionadas anteriormente, também foram trabalhadas a Aptidão Física. De salientar que dada a situação prolongada da pandemia, não foi possível alterar as modalidades a abordar durante o ano letivo, dessa forma

estas modalidades foram lecionadas nos restantes períodos. Porém, durante o 2º Período só foi possível abordar e trabalhar a Aptidão Física porque os alunos estavam em casa em aulas online.

Tabela 1- Planificação do 1º Período.

PLANIFICAÇÃO DO 1º PERÍODO					
	UT	**Nº Aulas**	**Conteúdos**	**Modelos de Ensino/ Estratégias**	**Problemas encontrados**
1º PERÍODO	**Voleibol**	12	Passe; Deslocamentos Simples; Posição Fundamental Média; Serviço Por baixo; "Abrir Espaço"; "Prosseguir"	MID; MAPJ; Parte das caraterísticas do MED; Fichas de Registos	Pouco conhecimento das regras da modalidade; Pouca qualidade técnica; Dificuldade na sustentação da bola;
	Atletismo	6	Velocidade de reação; Aceleração; Partidas; Gestão consciente e continuidade de esforço; Uniformidade do ritmo	MID	Pouca resistência; Dificuldade em gerir o esforço;
	Badminton	5	Pega; Posição Base; Deslocamentos; Lob; Clear; Serviço Longo; Serviço Curto;	MID; Fichas de Registo	Pouco conhecimento dos gestos técnicos e dos princípios táticos; Dificuldade em perceber a trajetória do volante;
	Aptidão Física	8	Força Muscular; Flexibilidade; Agilidade; Resistência Cardiovascular;	Fichas de registo; Trabalho em circuito;	Baixos níveis de força;

Para o 1º Período as aulas foram distribuídas da seguinte forma: doze aulas de Voleibol, seis de Atletismo e cinco de Badminton. Os momentos de Aptidão Física eram realizados em momentos finais de algumas destas aulas.

Para a modalidade de Voleibol foram utilizadas caraterísticas do Modelo de Instrução Direta (MID), Modelo de Educação Desportiva (MED), Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC). Para identificar o nível dos alunos nesta modalidade, foi realizado um jogo 2x2, onde verifiquei que a turma se encontrava no 1º nível do MAPJ. Neste nível os alunos apresentavam pouca movimentação, quando conseguiam reenviar a bola para o campo adversário era com dificuldade. Desse modo, conclui que se encontravam no nível 1, que passa pela dificuldade de se movimentarem para intervirem no jogo com êxito.

No Badminton, foi utilizado principalmente o MID. Depois uma avaliação diagnóstica (AD), detetei que os alunos tinham pouco conhecimento da modalidade e que as suas ações no jogo eram demasiado estáticas. Na UT de Atletismo, foram utilizados o MID e o MAC, onde foi seguido na maioria os pontos orientadores do MAC em EF.

Relativamente ao 2º Período, como foi mencionado anteriormente, as modalidades a abordar foram as mesmas do 1º Período, mas como ocorreu uma interrupção letiva não foi possível tal procedimento. Quando as aulas retomaram, foram em formato online, desse modo conjuntamente com o PC e os meus colegas EE decidimos abordar apenas Aptidão Física. As aulas foram realizadas pela internet, através de vídeo-conferência (Google Classroom).

Tabela 2- Planificação do 2º Período.

PLANIFICAÇÃO DO 2º PERÍODO					
2º PERÍODO	**UT**	**Nº Aulas**	**Conteúdos**	**Modelos de Ensino/ Estratégias**	**Problemas encontrados**
	Aptidão Física	14	Força Muscular; Flexibilidade; Agilidade; Resistência Cardiovascular;	Fichas de registo; Trabalho em circuito; Desafios	Baixos níveis de força;

No último período, foi dada continuidade ao processo de evolução das aprendizagens das modalidades lecionadas durante o 1º Período.

Tabela 3- Planificação do 3º Período.

PLANIFICAÇÃO DO 3º PERÍODO					
	UT	**Nº Aulas**	**Conteúdos**	**Modelos de Ensino/ Estratégias**	**Problemas encontrados**
3º PERÍODO	**Voleibol**	10	Passe; Deslocamentos Simples; Posição Fundamental Média; Serviço Por baixo; "Abrir Espaço"; "Prosseguir"	MAPJ; MED; Fichas de Registos	Pouco conhecimento das regras da modalidade; Pouca qualidade técnica; Dificuldade na sustentação da bola;
	Atletismo	5	Velocidade de reação; Aceleração; Gestão consciente e continuidade de esforço; Uniformidade do ritmo; Zona de transmissão;	MID	Pouco conhecimento acerca da modalidade de estafetas;
	Badminton	5	Pega; Posição Base; Deslocamentos; Lob; Clear; Amorti; Serviço Longo; Serviço Curto;	MID; Fichas de Registo	Dificuldade em saber quando aplicar os gestos técnicos corretos;
	Aptidão Física	3	Força Muscular; Flexibilidade; Agilidade; Resistência Cardiovascular;	Fichas de registo; Trabalho em circuito;	Baixos níveis de força;

No Badminton utilizei as mesmas estratégias, apenas criei mais momentos de competição, onde existiu um quadro de pontuação, tendo por objetivo motivar os alunos. Comparativamente com o 1º período apenas acrescentei o amorti. No Atletismo, para além da modalidade de resistência, introduzi a prova de estafetas. Para esta prova foram criadas equipas equilibras,

sendo que o objetivo foi promover aprendizagem em todos os grupos de trabalho.

Relativamente à modalidade de Voleibol, ocorreram mudanças mais notórias. Os alunos deram início à 2ª etapa da aprendizagem do MAPJ. Neste patamar, os alunos já conseguiam reenviar a bola para o campo adversário, apesar de o fazerem muitas vezes a 1 toque. O modelo priorizado nesta modalidade foi o MED, onde foram criadas equipas para este período. As equipas apresentaram um capitão e também tinham uma cor que os identificava. Dessa forma, os elementos da equipa tinham de vir equipados com a cor da sua equipa. Se a equipa toda tivesse equipada com a sua cor obtinha um ponto na classificação geral. Durante este período, existiu sempre momentos de competição entre as equipas, assim como momentos de autonomia e responsabilidade para cada equipa.

4.2.3 Turma Partilhada

Relativamente à turma partilhada (TP), todos os EE's ficaram responsáveis pela lecionação das respetivas aulas. As aulas foram iniciadas no 2º período, porém como surgiu a situação de interrupção de aulas, foi apenas reiniciada no começo do 3º Período. Depois de reunir com o PC desta escola, foi disponibilizado ao NE o PA (anexo1), onde ficaram definidas as seguintes modalidades a lecionar: Andebol, Atletismo, Badminton e Aptidão Física.

No que diz respeito às estratégias e modelos a adotar do ensino na TP, optamos por adotar medidas similares da TR.

No Badminton, foi utilizado principalmente o MID. Depois uma avaliação diagnóstica (AD), detetei que os alunos tinham algum conhecimento da modalidade e que as suas ações no jogo eram demasiado estáticas, porém conheciam as regras da modalidade. Na UT de Atletismo, foram utilizados o MID e o MAC, onde foi seguido na maioria os pontos orientadores do MAC em EF. Na modalidade do Andebol, realizamos um jogo reduzido 3x3 para verificar as capacidades dos alunos. Dessa forma, foi possível detetar que os alunos apresentavam dificuldades com a manipulação da bola, no drible e também no

conhecimento das regras da modalidade. Foi utilizado o MAPJ, que permitiu uma aprendizagem dos conteúdos tático-técnicos através de formas de jogo reduzidas e de jogos lúdicos.

Tabela 4- Planificação do 3º Período.

PLANIFICAÇÃO DO 3º PERÍODO				
3º PERÍODO	UT	Nº Aulas	Conteúdos	Problemas encontrados
	Andebol	7	Passe de ombro; Receção Frontal; Remate em apoio/suspensão; Drible; "Passe e Vai"	Pouco conhecimento das regras da modalidade; Pouca qualidade técnica;
	Atletismo	5	Velocidade de reação; Aceleração; Gestão consciente e continuidade de esforço; Uniformidade do ritmo; Passagem de testemunho; Zona de transmissão;	Pouco conhecimento acerca da modalidade de estafetas;
	Badminton	6	Pega; Posição Base; Deslocamentos; Lob; Clear; Serviço Longo; Serviço Curto;	Dificuldade em saber quando aplicar os gestos técnicos corretos;
	Aptidão Física	4	Força Muscular; Flexibilidade; Agilidade; Resistência Cardiovascular;	Baixos níveis de força;

4.3 Realização

4.3.1 Gestão do tempo da aula

Para que exista um bom processo de EA, é importante que o professor seja capaz de gerir o tempo de aula. É que os professores eficazes são aqueles que conseguem gerir de forma eficaz e as habilidades de gestão são condições fundamentais para que ocorra um bom ensino, em qualquer sala de aula, ou em

qualquer matéria (Siedentop, 1983).Dessa forma, o meu primeiro objetivo passou pelos aspetos que diziam respeito à gestão do tempo da aula. Ao ter como objetivo este aspeto, consegui aumentar o tempo de tarefa dos alunos e também consegui reduzir os problemas comportamentais da turma.

A primeira aula foi difícil de gerir, porque como professor inexperiente não estava preparado para controlar os vários aspetos da aula. A turma do 8ºA, possui quatro blocos de EF por semana, sendo que cada bloco tem 45 minutos. Por aula, teríamos 90 minutos de aula. Este valor, na realidade não é real. Dada a situação do COVID-19, tivemos de adotar medidas novas para assegurar a segurança dos alunos. No início das aulas, tiveram de ser realizados dois grupos tanto nos rapazes como nas raparigas, para se equiparem. Dessa forma, dos 90 minutos de aula perdemos 15 minutos para a entradas dos dois grupos, mais 15 minutos para a saída desses mesmos dois grupos. Feitas as contas, apenas tínhamos 60 minutos de aula. Para além deste tempo indicado anteriormente, existiram mais perdas de tempo por parte do docente, quer para a explicação dos exercícios, quer para a repreensão de algum aluno relativamente ao comportamento.

No começo da aula, realizava a chamada e realizava uma contextualização dos objetivos e conteúdos da aula. Numa fase inicial perdia algum tempo com a chamada, o que acabava por reduzir o tempo de prática dos alunos, porém à medida que ia conhecendo a turma, esta chamada passou a ser realizada de uma forma rápida.

A criação de regras e rotinas foi algo fundamental para contribuir para o bom funcionamento da aula de EF. Por esse motivo, criei regras e rotinas de trabalho, onde os alunos tinham de cumprir os tempos de entrada e saído por turnos para os balneários. Para além disso, estabeleci que durante a aula quando o professor apitasse ou levantasse o braço os alunos tinham de parar e pousar o material porque iria comunicar algo para a turma. Outra regra que inseri numa fase posterior, foi que apenas começava a falar quando os alunos colocassem no chão o material que estavam a utilizar durante o exercício. Ao colocar esta regra, pretendi que não houvesse barulho enquanto falava com a turma.

Segundo Sarmento et al. (1990) “a gestão de aula entende-se o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as atividades da aula e o comportamento dos alunos.” Para conseguir aumentar o potencial de aprendizagem, no planeamento das aulas, tive o cuidado na organização e escolha de exercícios, onde seguiam uma sequência lógica e progressiva. Com este planeamento evitava a necessidade da montagem de material durante a aula, o que tornava mais fácil a transição de um exercício para outro e diminuía o tempo de transição. Acabei por adotar esta medida, porque nas primeiras aulas detetei que perdia bastante tempo nas transições de exercícios. Dessa forma, conjuntamente com os meus colegas de NE, optamos por montar os espaços logo no começo da aula, onde os exercícios tinham uma sequência. Para colmatar esta estratégia implementada, inseri a regra de que os alunos tinham 30 segundos para fazer as devidas transições entre exercícios, sendo que a troca se iniciava quando o docente apitava.

Nem sempre foi possível colocar em prática a planificação das aulas, sendo que quando não conseguia colocar o plano em prática, tinha o cuidado de refletir sobre os obstáculos que tinha encontrado para que os meus problemas não voltassem a acontecer. Posso afirmar, que ao longo do EP a organização e gestão da aula tornou-se melhor.

4.3.2 Instrução

A instrução é mais um aspeto importante para o desenvolvimento de um bom professor. Neste aspeto, o docente utiliza várias técnicas para comunicar de forma eficaz. A comunicação verbal é caraterizada pela transmissão de conhecimento por palavras. A comunicação não verbal, já é algo diferente, carateriza-se pela transmissão de algo não por palavras, mas sim através da linguagem corporal (Vickers,1990).

Segundo Rosado (2009) “(…) os professores devem ter em consideração na otimização da comunicação é o nível de atenção que o aluno apresenta.” Ou seja, quando estamos a dar instrução, quer seja individual ou de grupo, o

professor tem de ter o cuidado que os alunos estejam a receber a mensagem com a máxima atenção.

Segundo Rink (1993), existem algumas ideias chaves para o processo de instrução e são elas as seguintes:

- Orientar o aluno para o objetivo da tarefa;
- Dispor o conteúdo de uma forma sequencial lógica;
- Apresentar tanto exemplos corretos e errados;
- Individualizar a apresentação;
- Quando necessário repetir temas de difícil compreensão para os alunos;
- Caso existam experiências pessoais dos alunos atletas utilizar como exemplo;
- Questionar;
- Apresentar a atividade de forma clara e dinâmica.

A instrução pode ser dada em vários momentos da transmissão da informação, que tem como objetivo a melhoria da aprendizagem. Esses momentos podem ser antes, durante ou depois da prática.

Ao seguir esta estrutura, o processo de instrução torna-se mais fácil de colocar em prática. Porém, é necessário ter em atenção que em alguns casos, vão existir alunos sem compreender o que é pedido no exercício. Para que o professor consiga detetar os alunos que não perceberam o exercício, ou o seu objetivo, é fulcral que o docente se coloque numa posição de observador.

4.3.2.1 Questionamento

Para me sentir mais preparado para o processo de instrução, senti a necessidade de procurar mais informações sobre as modalidade a abordar, assim como deveria realizar o processo de instrução. A primeira técnica instrucional que utilizei foi o questionamento porque desta forma os alunos adquirem uma maior responsabilidade no seu processo de aprendizagem (Harvey et al., 2016). Esta estratégia era utilizada essencialmente para manter os alunos atentos e motivados durante o processo de transmissão de matéria

nova, desta forma conseguia ter a certeza de que os alunos tinham percebido a matéria nova.

"Nesta aula comecei a sentir algumas mudanças. Como no início do terceiro período comecei a utilizar o questionamento, constatei na presente aula que os alunos estavam mais atentos quando falava. Para além disso, comecei a verificar que os alunos conseguiam fazer a ligação do termo do gesto técnico a realizar com a sua realização. Por exemplo, nesta aula notei que quando dizia que íamos realizar a manchete, a maior parte dos alunos já sabiam que aspetos deviam de ter em atenção para executar corretamente esse gesto. Para além disso, como as diferentes equipas tinham de fazer uma apresentação dos conteúdos da modalidade em diferentes aulas, reparei que estavam mais atentos à minha instrução. Com isso conseguiam reter conteúdos fulcrais para as suas apresentações futuras."

14/04/2021- Reflexão da aula 97 e 98

Ao longo das aulas, uma das equipas acabou por recorrer à estratégia do questionamento quando realizou a sua apresentação na parte inicial de uma das aulas.

"Na presente aula a equipa Iogurte Cola Tudo teve de apresentar a tarefa que lhe tinha sido proposta. Esta equipa antes de realizar a sua apresentação veio falar com o professor porque pretendiam fazer uma apresentação diferente. Quando falei com a equipa falei que podiam utilizar diferentes estratégias, ou seja, podiam fazer exercícios práticos, podiam recorrer a perguntas pós apresentação dos conteúdos, etc. Nesta aula a equipa Iogurte Cola Tudo fez a sua apresentação. Começaram por apresentar os conteúdos propostas na sua tarefa. Depois da apresentação realizaram um pequeno quiz. Neste quiz, as equipas que estavam a escutar realizarem uma pequena competição. Nesta competição cada equipa teve de pegar num papel e numa caneta. Nesse papel responderam a 7 questões sobre o que tinha sido transmitido pela equipa Iogurte Cola Tudo. Com esta estratégia a equipa que apresentou pode perceber que desta forma conseguiram manter as equipas atentas e motivadas durante todo o processo de instrução. Para além disso perceberam que esta estratégia

permite detetar se os conteúdos foram bem aprendidos ou se precisam de ser reforçados".

14/04/2021- Reflexão da aula 103 e 104

4.3.2.2 Demonstração

Relativamente ainda à instrução detetei algumas lacunas que tinha de superar. As lacunas diziam respeito à minha colocação nas aulas, à minha demonstração completa e também à dificuldade em ser sucinto na instrução.

"Quando dou instrução tenho o problema de não ser sucinto e claro, porque costuma repetir várias vezes o que é pretendido e com um palavreado demasiado complexo. No futuro terei de tenter ser o mais sucinto possível, assim como terei de saber quando explicar o exercício, se logo no começo da aula tudo o que vai ser abordado, ou se explico cada exercício à medida que vão executando. Ainda no que diz respeito à instrução, mais especificamente à demonstração tenho de ter o cuidado de fazer sempre a demonstração completa do gesto técnico que quero fazer. Por vezes, penso que é algo tão simples que faço só parte do gesto pretendido. Ao fazer este tipo de demonstração posso fazer com que os alunos aprendam de forma errada o gesto. "

02/11/2021- Reflexão da aula 43 e 44

Para combater estas dificuldades, pedi aos meus colegas de NE que me observassem nestes aspetos e que contabilizassem quantas vezes cometia estes erros. Penso que esta estratégia foi importante para o meu crescimento, porque por vezes enquanto estamos a instruir, não temos total consciência se estamos a fazer da melhor forma a transmissão de informação. Com a ajuda do meu NE pude evoluir nestes aspetos.

Com o desenrolar das aulas, fui percebendo que a melhor forma que os alunos têm para perceber algo passa essencialmente pela prática. Como passei a dar apenas informações chaves dos exercícios, comecei a utilizar mais a demonstração, por vezes executava eu, e outras vezes pedia a algum aluno para exemplificar.

"Antes de explicar o exercício proposto, expliquei e demonstrei como se realizava o gesto de forma correta. Após esta explicação, cada equipa foi para o seu campo e iniciou a execução dos exercícios propostos."

09/04/2021- Reflexão da aula 95 e 96

Ao utilizar os alunos na demonstração consegui estimular a turma para a prática do exercício pedido. Para além disso se o aluno exemplificar, o professor consegue observar mais cedo os possíveis erros que vão ocorrer. Tal como Rink (1993) refere : "Quando os alunos demonstram, o professor foca a atenção dos observantes nos aspetos mais importantes da execução."

4.3.2.3 Feedback

Existe ainda outro aspeto importante no processo de instrução. Este aspeto é o feedback (FB). Segundo Rosado (2009), o feedback é uma capacidade de tomada de decisões oportunas que tem como base uma seleção e um processamento da informação pertinente recolhida durante uma observação tanto formal como informal, envolvendo não só a análise da resposta motora do aluno, mas também do ambiente em que ela se desenvolve.

O FB é uma ferramenta importante para detetar o erro do aluno ou dos alunos, conseguir encontrar a solução para resolver o problema e verificar se ocorreu uma evolução ou não. Ao longo do meu processo de crescimento como professor de EF passei por diferentes dificuldades no que diz respeito ao FB. Numa primeira fase, a minha maior dificuldade passou pela capacidade de identificar o erro de maior relevo. Para tentar resolver este problema, senti necessidade de reforçar o meu conhecimento da modalidade em questão. Após esse reforço, tentei identificar qual o maior erro que o aluno estava a cometer, não prestando atenção aos outros erros. À medida que o aluno melhorava o primeiro erro identificado, passava para os erros seguintes. O segundo aspeto que tive de melhorar e que não tinha noção de que estava a errar, prende-se no fecho do ciclo de feedback. Este aspeto foi identificado com a ajuda do PC numa reunião após a minha aula e dos meus colegas. O PC sugeriu que nos ajudássemos uns aos outros, ou seja, enquanto um dos EE dava a aula os outros

contabilizavam quantas vezes não fechava o ciclo de FB. No final da aula em questão, o NE reunia e mencionava quantas vezes cometeu o erro em questão e em que momentos. Este processo de interajuda ocorreu durante todo o ano, porém passadas algumas semanas todos os EE já conseguiam controlar melhor o fecho de ciclo de feedback.

Em forma de conclusão, posso afirmar que o meus FB's melhoraram de uma forma progressiva. Este melhoria foi possível porque consegui identificar os meus erros e colmatá-los. Porém tenho a noção que ainda tenho aspetos a melhorar, principalmente no fecho de ciclo de FB.

4.3.3 Clima Motivacional

O clima é um dos aspetos mais importantes para que ocorra um bom processo de EA. Assim como refere Bento (2003), o professor deve criar uma relação didática positiva, até porque terá uma relação direta com os resultados do ensino. Com esta reflexão de Bento (2003) procurei criar um ambiente descontraído, no qual os alunos teriam oportunidades de se expressar e que levaria a uma maior motivação para as aulas de EF. Perante a situação vivida durante este ano letivo (pandemia), os alunos sentiram algumas mudanças relativamente ao que estavam habituados das aulas de EF, como por exemplo: a falta de proximidade e de algumas modalidades coletivas. Porém o EE, teve de ser capaz de ultrapassar estes obstáculos e de encontrar as soluções indicadas para manter os índices de motivação elevados.

A TR demonstrou em algumas ocasiões conflitos internos, principalmente com alunos novos na turma. Porém estes desentendimentos foram desaparecendo à medida que se conheciam. Após solucionar estes problemas, o clima de aula passou de instável para um clima positivo, principalmente a partir do segundo período. A TP, em compensação não vivenciou conflitos internos, o que permitiu um bom clima de aula desde cedo. Em termos de motivação para as aulas, a TR em comparação com a TP apresentou uma menor motivação para as aulas práticas. Quando implementava momentos de competição, as duas turmas demonstravam um crescimento nos índices motivacionais e de empenhamento.

Quando o PO observou a minha atuação durante o primeiro período, ficou claro que as aulas estavam bem planeadas, porém as aulas pareciam partidas, ou seja, existiam tempos mortos nas passagens dos exercícios, o que acabava por prejudicar o clima da aula. Deste modo, procurei delegar mais funções aos alunos, o que permitiu motivar os alunos porque se sentiam responsáveis por determinada parte da aula e também possibilitou uma passagem entre exercícios menos brusca, porque não tinha de interromper a aula para explicar o que seria feito no momento seguinte.

4.3.4 Modelos de Ensino- ferramentas que auxiliaram o ensino

Ao longo do ano letivo 2020/2021, usei um leque variado de modelos de ensino, com o objetivo de facilitar o meu trabalho com as turmas à minha responsabilidade. Esta estratégia pretendia tornar o processo de EA mais claro e eficaz. De salientar que os modelos de ensino são apenas uma ferramenta para ajudar o professor. A escolha dos modelos a utilizar foi visto em conjunto com os meus colegas de NE, onde acabamos por utilizar os mesmos modelos nas mesmas modalidades. Isto só foi possível porque as turmas apresentavam comportamentos semelhantes e também se encontravam com o mesmo nível de capacidades. Os modelos utilizados ao longo do ano foram os seguintes: o MED, MID, MAPJ. Tal como refere Rink (2001), não existe um modelo de ensino que seja capaz de responder a todos os envolvimentos da aprendizagem.

4.3.4.1. Modelo de Instrução Direta (MID)

No começo do meu ano de EP, acabei por adotar comportamentos mais seguros para mim, porque não possuía experiência e não queria cometer erros numa fase inicial. Desse modo optei por implementar o MID em todas as modalidades numa fase inicial no ano. Segundo Mesquita (2009), o MID "carateriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem."

Este modelo oferece muitos benefícios, porque consegue abordar as progressões pedagógicas de uma forma mais organizada e eficaz e apresenta uma aprendizagem mais prolongada (Rosenshine & Stevens, 1986).

Este modelo acabou por servir como fio condutor no processo de aprendizagem das modalidades de atletismo e badminton. Optei por este modelo nestas modalidades, porque comparativamente com o voleibol apresentam um envolvimento mais baixo. Considero que este modelo foi importante, visto que permitiu que tivesse um controlo da turma e sobre as atividades. Com a implementação deste modelo numa fase inicial, tornou-se mais fácil de implementar as regras de funcionamento para a aula de EF. Como a situação de pandemia, me retirou 30 minutos de tempo de aula, senti a necessidade de aproveitar ao máximo o tempo que tinha para ensinar os alunos estas duas novas modalidades, assim como permitir que tivessem bastante tempo de prática. "As atividades são organizadas em segmentos temporais, porquanto é crucial utilizar o tempo de aula de forma eficaz, expressa num tempo de prática motora elevado." (Mesquita, 2009).

Para que o nível de exigência aumente é preciso seguir alguns passo, como refere Rosenshine (1983), devendo fazer uma revisão da matéria já transmitida, trabalhar e desenvolver novas habilidades/conteúdo, supervisionar a atividade motora dos nossos alunos, e também, analisar, avaliar e corrigir os objetivos propostos.

Esta reflexão do dia 09/10/2020, permite verificar que a revisão da matéria permitiu uma melhoria da capacidades dos alunos.

"O facto de ter reforçado o meu conhecimento na modalidade de voleibol nestas últimas semanas foi notório na presente aula, porque senti maior facilidade em explicar os objetivos dos exercícios, assim como de identificar o erro dos alunos quando estava a observá-los. Para além disso, também senti que os alunos notaram diferença em mim, porque estavam mais calmos e não questionavam para que servia o exercícios que estavam a fazer. "

09/10/2020- Reflexão da aula 13 e 14

4.3.4.2. Modelo de Educação Desportiva (MED) e Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ)

A modalidade de Voleibol, foi pensada e planeada de acorda com algumas caraterísticas do MED e as tarefas de aprendizagem foram baseadas no MAPJ. Considero que o MED foi o grande modelo que apliquei durante este ano, sendo que foi mais vincado na modalidade de Voleibol durante o 3º Período. O MED tem a capacidade de promover a autonomia nos alunos. Como afirma Siedentop (1994) o modelo de educação desportiva é um modelo curricular e instrucional desenhado para oferecer experiências desportivas autênticas e educacionalmente ricas para todos no contexto da educação física escolar. Como refere Siedentop, Hastie, e Mars (2011), este modelo centra o processo de aprendizagem no aluno. Este modelo promove aprendizagens em 3 domínios específicos: A literacia desportiva, O aluno entusiasta e a Competência Desportiva. Para além disso este modelo deve ter em conta 6 caraterísticas chaves e são elas as seguintes:

- Época desportiva;
- Afiliação;
- Competição Formal;
- Recorde;
- Evento Culminante;
- Festividade.

De forma a colocar em prática o MED no 3º Período, comecei por criar equipas justas. Após a criação das equipas, expliquei que ao longo do 3º período iríamos ter um torneio de Voleibol com a duração de 10 aulas. De seguida foi entregue a cada equipa, um documento onde tinham de colocar alguns elementos de afiliação. Eram eles a escolha de um nome para a equipa, uma cor que os iria identificar no decorrer destas 10 aulas e um elemento para ser o capitão da equipa. O capitão iria ser o representante e a voz da equipa.

De seguida o EE explicou como se iriam organizar as aulas de voleibol. Sendo que, passou a informar que todas as equipas iriam ter de desempenhar duas tarefas diferentes ao longo das aulas. As tarefas constavam no seguinte:

- 1ª tarefa: A equipa teria de planear o aquecimento da aula seguinte, sendo que para realizarem o aquecimento, receberam um documento de apoio por parte do EE e que para o colocarem em prática tinham de mostrar primeiro ao EE para retificar alguma coisa se necessário.
- 2ª tarefa: A equipa teria de apresentar aos colegas algumas regras da modalidade de voleibol. Para realizarem esta tarefa, o capitão também iria receber um documento de apoio para realizar esta tarefa.

De salientar que todos os elementos da equipa tinham de participar nestas tarefas, especialmente no momento de apresentação aos colegas.

Relativamente à competição, teve tanto momentos de competição formal como de informal, sendo que a competição formal contabilizava sempre para a classificação final. Optei por colocar estes dois tipos de competição, para que existisse em todas as aulas momentos de competição. Considero que ao adotar esta medida consegui motivar os alunos para a prática.

No começo do 3º período foi pedida autorização aos alunos para serem tiradas fotografias aos vários momentos do torneio. Porém, como existiram alguns elementos que preferiram não serem fotografados, não foi possível avançar com este aspeto. Porém devo salientar que no momento culminante, foi possível tirar fotografias a alguns elementos da turma. Estas fotografias foram disponibilizadas na plataforma do Classroom da turma do 8ºA.

Ainda relativamente ao evento culminante, gostaria de salientar que o EE conjuntamente com uma das equipas, desenhou um diploma de participação/ classificação para entregar a todos os elementos da turma, assim como um prémio simbólico para a equipa que alcançou o 1º lugar. Depois de serem atribuídas as devidas classificações às equipas, o EE criou um momento de festividade, onde os alunos tiveram a possibilidade de fazer um pequeno torneio conjuntamente com os professores estagiários.

O MAPJ, tem por base o Ensino do jogo para a Compreensão, que dá valor à componente cognitiva na aprendizagem do jogo, foi utilizado como base no desenvolvimento das competências de jogo e tomada de decisão, tanto nas modalidades de andebol como de voleibol. Ao utilizar este modelo foi possível trabalhar os conteúdos técnico-táticos, no qual os alunos têm de ultrapassar

diversas situações/problemas. Este modelo, na modalidade de voleibol define quatro etapas de aprendizagem, sendo que no primeiro período os alunos começaram na primeira etapa, e como no 3º período tinha ocorrida evolução iniciaram a 2ª etapa de aprendizagem.

4.4. Avaliação

A avaliação é a conclusão de um processo de EA. É algo fulcral na atividade de professor porque permite perceber se todo o caminho do EA foi eficaz. “A análise constitui mesmo um ponto delicado da preparação do ensino e é considerado o mais difícil de todas as dimensões da ação pedagógica.” (Bento, 2003)

Para que este processo seja realizado da melhor forma possível, o docente necessita de fazer constantes reflexões ao longo do percurso. Após as primeiras aulas, percebi que a o facto de o PC e PO pedirem aos EE reflexões após as aulas, serviu para o nosso crescimento. O facto de fazermos as reflexões, permitiu aos docentes melhorar a forma como ensinam e também acabou por ser algo importante para a avaliação.

No início do ano, uma das minhas dificuldades passou em ser capaz de focar em apenas uma ou dois gestos técnicos específicos. Após o primeiro momento, decidi simplificar os conteúdos descritos nos instrumentos de avaliação onde coloquei, palavras-chave, das quais fossem fácies de identificar e observar durante o processo de avaliação. Estas estratégias não resolveram todos os problemas, porém veio ajudar na capacidade de observar e de tornar mais simples as componentes descritas para observação.

No processo de aprendizagem temos 3 fases e são elas a avaliação diagnóstica (AD), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS).

4.4.1 Avaliação Diagnóstica

O momento da AD é de real importância, pois torna possível observar o nível de cada aluno numa modalidade e na propriedade das componentes técnicas e táticas. Com este processo, o docente consegue identificar o nível geral da turma, de forma a planear de acordo com o que foi observado. De salientar que a AD foi realizada no começo de todas as modalidades abordadas ao longo do ano. Antes da primeira aula foi desenhada uma ficha de avaliação de modo a determinar o nível de desempenho dos alunos numa determinada modalidade. A primeira AD que realizei, foi na modalidade de voleibol no início da UT do 1º Período, o NE construiu em conjunto uma grelha de avaliação com três níveis de desempenho para cada critério de avaliação. Após o primeiro exercício consegui observar e identificar de imediato que a turma se encontrava no nível 1 da modalidade. Penso que deveria ter modificado o que tinha planeado para aula, porque como consegui identificar logo no início da aula o nível dos alunos, o ideal teria sido se eu iniciasse logo a introdução do Voleibol. Realço que mesmo assim, consegui alterar um pouco o planeamento, porque decidi colocar na parte final da aula uma competição entre os alunos tanto no esquema 1x1 como no esquema 2x2.

No final deste ano, observo que a minha capacidade de observação melhorou, porque consigo identificar mais rápido e de forma eficaz o que está a levar a uma má execução de determinado exercício e com isso a minha avaliação torna-se mais justa e eficaz.

4.4.2 Avaliação Formativa

A AF, surge com a intenção de notificar o docente, sobre o nível de desenvolvimento atual dos alunos, onde pode verificar um ajuste da complexidade ou não no processo de EA dos alunos (Barreira, Boavida, & Araújo, 2006). A AF nas minhas turmas assumiu um papel informal e foi contínua. Este tipo de avaliação teve como principal função regular o processo de EA, porque serviu para verificar se os alunos estavam a adquirir os conhecimentos que tinha planeado para as suas turmas.

A ficha de registo e pontuações (anexo 9) foi algo que contribuiu para o acompanhamento da evolução dos alunos e também serviu para que os alunos tivessem uma maior noção da sua evolução ao longo do percurso. O facto de existir competição, foi algo que os motivou para a prática e também para quererem e conseguirem melhorar as suas capacidades. Estas fichas contribuíram para responsabilizar os alunos pelas suas aprendizagens e para desenvolverem igualmente a autonomia. Para além deste aspeto, introduzi pequenas fichas de tarefas (anexo 11) que permitiram aos alunos aprenderem mais sobre as modalidades abordadas. Estas pequenas tarefas tinham de ser apresentadas à turma no começo de certas aulas. Penso que ao fazer isto, permiti que os alunos se tornassem uma parte mais ativa da aula. Também passei a ter mais um elemento de avaliação, que me permitiu verificar o crescimento dos alunos.

4.4.3 Avaliação Sumativa- O culminar

Esta fase da avaliação é o culminar de um ano letivo. Neste momento, o professor faz o balanço e recolha de informação, sobre as aprendizagens adquiridas pelos seus estudantes, onde verifica se houve ou não evolução comparativamente com o que estava inicialmente proposto na lecionação da unidade didática. Assim sendo, no final de uma UT realizava a devida AS. Para realizar a AS da melhor forma possível, conjuntamente com os meus colegas EE desenhamos uma ficha de avaliação (anexo 8), onde estavam bem definidos os níveis e critérios definidos. Nesse documento, optamos por colocar apenas 3 níveis para ser mais fácil de classificar e observar os alunos. Como nesta avaliação era preciso ver vários aspetos ao pormenor, e não de uma forma geral como na AD, a tarefa tornou-se mais demorada e difícil. Mas como tinha planeado vários exercícios, foi possível avaliar diferentes aspetos nos variados exercícios. Para além desse aspeto, na AS o professor tem de avaliar individualmente cada aluno, o que tornou mais demorada quando comparada com a AS.

Os critérios de avaliação (anexo 12) foram baseados no modelo da escola cooperante. Os domínios que resultaram na classificação foram os seguinte:

Aptidão Física, Atividades Físicas (voleibol, badminton e atletismo) e Conhecimento e Oralidade. A parte da Aptidão Física sofreu uma alteração na percentagem da classificação final, porque dada a situação de pandemia, o Departamento de EF após reunir no início do ano decidiu que teria de ser valorizada, visto que não iria ser possível lecionar algumas modalidades e que a Aptidão Física não necessitava de contacto entre os alunos, o que permitia uma maior segurança durante as aulas de EF. As modalidades constituíram 60% da avaliação, o domínio dos conhecimentos 10% e a Aptidão Física 30%. As componentes associadas ao desenvolvimento pessoal e social foram inseridas na valência das Atividades Físicas e teve uma valorização de 20 %.

Resumindo todo o processo avaliativo, considero que é algo muito complexo e que pode ser aplicado de variadas formas. Para uma avaliação justa, o professor tem de definir bem os critérios de avaliação numa fase inicial e também não deve limitar as classificações dos alunos aos números que surgem na média das grelhas avaliativas. Tal como o departamento de EF da escola cooperante referiu nos momentos de reunião, é fundamental olhar à especificidade de cada aluno quando atribuímos uma classificação final.

4.5 Área 2- Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Ao longo deste ano de EP vivenciei vários aspetos que foram fundamentais para o meu crescimento como professor, sendo que uma dessas experiências aconteceu na comunidade escolar deste agrupamento de escolas onde estive inserido.

No que diz respeito à minha presença na comunidade escolar, considero que a minha presença não foi muito vincada. Um dos grandes fatores que limitaram a minha atuação na comunidade escolar, prende-se com o facto da situação de pandemia ter pedido a alteração dos procedimentos habituais. Ainda assim consegui criar boas ligações com o departamento de EF, assim como com alguns docentes da turma do 8ºA. Considero que o contacto com professores mais experientes e com visões diferentes me permitiram crescer como pessoa e como profissional.

4.5.1 Direção de Turma

Um diretor de turma, tem como função acompanhar e conduzir o processo de EA dos alunos de uma turma em específico. Como a turma do 8ºA também era a direção de turma do PC, tive a possibilidade de experienciar de forma mais próxima o que significa ser diretor de turma. Desde cedo, percebi que um diretor de turma tem muita responsabilidade, visto que tem de solucionar os problemas que surjam na sua turma e também têm de estabelecer contacto constante com os encarregados de educação dos alunos.

Considero que o PC foi uma pessoa fundamental para esclarecer o significado do que é ser diretor de turma. Afirmo isto, porque o PC estabeleceu uma ligação com a sua turma de tal forma grande, que os alunos se sentiam à vontade para falar com ele quando tinham algum problema. Para além disso conseguiu estabelecer uma ligação entre os professores, os alunos e os encarregados de educação de forma muito eficaz.

4.5.2 Reuniões de Grupo Disciplinar e do Conselho de Turma

Apenas tive a oportunidade de participar em uma reunião do grupo disciplinar de EF, que foi realizada no começo do ano letivo. Esta reunião permitiu-me ter uma noção do que é tratado no início de um ano letivo. Numa primeira fase, foi feita uma apresentação de todos os professores do departamento de EF, onde cada um identificou a sua função na escola inserida. Por exemplo o PC, mencionou aos restantes colegas que estava responsável por todo o material para as aulas de EF. Após a apresentação de todos os professores, os EE acabaram por se apresentar igualmente. Esta reunião ficou marcada pelo longo debate que se gerou em torno da definição das regras e normas de funcionamento (anexo 6) e de como se iria organizar o plano anual da disciplina, visto que estávamos a passar por um contexto pandémico. Após um longo debate, ficou decidido que as modalidades a ser lecionadas seriam o Atletismo, o Voleibol e o Badminton por serem modalidades com pouco risco de

contacto. Apesar de ter sido a única reunião em que estive presente, saliento que me permitiu identificar como se organiza uma reunião desta natureza.

No que diz respeito às reuniões de turma, já tive uma maior participação, visto que aconteciam uma vez por período. A primeira reunião de turma em que estive presente aconteceu no final do 1º Período. Nessa reunião pude verificar do que é tratado numa reunião deste calibre. Numa primeira fase foi verificado se estavam todos os professores presentes. Depois foram verificada as faltas dos alunos, onde se verificou que existiam dois alunos com faltas recorrentes. Após esse momento foi notificado que dois alunos estavam com acompanhamento psicológico, sendo que um dos alunos não compareceu a nenhuma reunião. De seguida, foram apresentadas as notas dos vários alunos, onde verificaram quais os alunos com mais de três negativas. Os alunos que se encontravam nessa situação foram notificados para começarem a frequentar apoio extra para as disciplinas com necessidades. De seguida foi verificado que a turma apresentava um comportamento satisfatório e por fim foi sugerido que dois dos melhores alunos fossem mentores dos dois alunos com maiores dificuldades. Relativamente a esta primeira reunião tive um papel de observador, sendo que apenas tomei a palavra para justificar algumas notas de EF. Na reunião do 3º período o esquema de trabalho foi semelhante ao do 1º período. Nesta reunião verificou-se que o comportamento da turma melhorou para bom e que a média das notas subiu para 4 de forma aproximada. Também se concluiu que as medidas adotadas no primeiro período foram indicadas, porém havia um aluno que deveria manter as mesmas medidas de ajuda adotada durante este ano, quando se iniciar o próximo ano letivo. Nesta última reunião o PC permitiu-me ajudar na ata da reunião final, que deveria ser entregue ao conselho da escola. Nesta tarefa pude verificar que existe um modelo a seguir para a realização destas atas, também verifiquei que estes documentos são minuciosos nos assuntos a tratar e que devem seguir sempre a formatação delineada pela escola. Considero que esta experiência me permitiu entender, que o grande objetivo destas reuniões é encontrar as melhores estratégias para que se consiga potenciar as capacidades de todos os alunos.

4.6 Área 3- Desenvolvimento Profissional

No espaço do MEEFEBS, pretendo desenvolver uma proposta de estudo, que tem por objetivo perceber se a aplicação do MED e do MAPJ na modalidade de Voleibol provoca um maior índice motivacional nos alunos. Nesta área pretendo explanar o motivo que me levou a escolher este tema, assim como as ferramentas que utilizei para conseguir colocar em prática o presente estudo.

4.6.1. Estudo: O impacto da aplicação do MED e do MAPJ nos índices motivacionais dos aluno: um estudo conduzido na modalidade de Voleibol

4.6.1.1. RESUMO

O presente estudo pretende verificar o efeito da aplicação do Modelo de Educação Desportiva (MED) e do Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ) durante o ensino da modalidade de voleibol na motivação dos alunos. O estudo terá a participação de dezoito alunos (onze rapazes e sete raparigas), que frequentam o oitavo ano escolaridade, pertencentes à escola residente. O grupo participou na unidade didática de voleibol, decorrente no terceiro período, sendo a unidade didática constituída por dez aulas com noventa minutos de duração. Neste estudo foi realizado o pré-teste e o pós-teste com base na aplicação de questionários de motivação (para aferir a competência, autonomia e relacionamentos). Foram também realizadas cinco entrevistas no final da aplicação deste modelo. Apesar dos resultados quantitativos não terem expressado aumentos significativos na motivação dos alunos, as entrevistas e a observação do professor permitiram de um modo geral, captar uma perceção positivo dos alunos quanto ao efeito do MED e do MAPJ na sua motivação.

PALAVRAS-CHAVE: MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA; MOTIVAÇÃO, VOLEIBOL, EDUCAÇÃO FÍSICA.

4.6.1.2. ABSTRACT

The present study aim to verify the impact of the application of the Sports Education Model (MED) and Progressive Approach to Game Model (MAPJ) during the teaching of the volleyball modality in the students' motivation. The study will have the participation of eighteen students (eleven boys and seven girls), who are attending the eighth year of schooling, belonging to the elementary school. The group participated in the volleyball teaching unit, which took place in the third period, and the teaching unit consisted of ten classes lasting ninety minutes. In this study, the pre-test and the post-test were carried out based on the application of motivation questionnaires (to measure competence, autonomy and relationships). Five interviews were also carried out at the end of the application of this model. Although the quantitative results did not express significant increases in student motivation, interviews and teacher observation allowed, in general, to establish a positive perception of students regarding the effect of MED and MAPJ on their motivation.

KEYWORDS: SPORT EDUCATION; MOTIVATION, VOLLEYBALL, PHYSICAL EDUCATION.

4.6.2. Introdução

Tal como referem Beggs e Elkins (2010) , se existe algo que pode influenciar as rotinas e atitudes a longo prazo nas aulas de EF é a motivação e a satisfação. Para colocar esta ideia em prática, optei por colocar em prática o MED, idealizado por Siedentop em 1987, que tem como objetivo ligar o processo de Ensino-Aprendizagem (EA) com atividades lúdico-desportivas, sendo que o aluno é o centro de todo o processo. Tal como afirma Chen (2001), a motivação é vista como algo que influência os resultado de aprendizagem dos alunos. No início do estágio profissional (EP), tentei perceber como era a turma com o professor cooperante (PC). Apesar da caraterização feita pelo PC, tive a preocupação e o cuidado de tentar entender as especificidades da minha turma com os meus olhos. Só assim conseguiria ter uma imagem plena dos pontos fortes e dos aspetos a melhorar nesta turma. O meu objetivo passava por planear aulas que envolvessem e motivassem todos os alunos para a prática. Desde a

primeira aula que foi possível de observar que a turma possuía alguns alunos com amotivação para a prática, para além disso alguns alunos apresentam dificuldades a nível motor e a nível comportamental. Após identificar este problema, decidi implementar alguma das estratégias do MED nas diferentes modalidades abordadas durante o primeiro período. Como apenas consegui implementar algumas estratégias do MED, não foi possível verificar melhorias no que diz respeito à motivação para a prática. Desse modo, no final do primeiro período decidi que iria implementar o MED na modalidade de voleibol no início do segundo período. Porém, dado que no segundo período ficou decidido que as aulas passariam para aulas online em todo o país, acabei por implementar apenas no terceiro período esta estratégia. Realço dois estudos que forma importantes no processo de investigação e que serviram como referência. O estudo realizado por Baghurst, Tapps, e Kensinger (2015) chegou à conclusão que se os professores conseguirem fornecer uma orientação adequada aos estudantes, os níveis motivacionais têm tendência para aumentar. O outro estudo, realizado por Wallhead, Garn, e Vidoni (2013), examina os índices motivacionais durante uma época desportiva, onde utiliza o MED como ferramenta. Este autor conclui que os alunos que apresentam maiores índices motivacionais, apresentam uma maior perceção de esforço e satisfação quando comparados com os alunos com índices mais baixos. Considero que estes dois estudos foram uma ferramenta muito importante, para entender que a implementação do MED, poderia levar a uma melhoria dos índices motivacionais.

4.6.3. Modelos de Ensino

Para Siedentop et al. (2011) o MED centra o processo de aprendizagem no aluno. Este modelo promove aprendizagens em 3 domínios específicos:

- A literacia desportiva, que é quando uma pessoa percebe os valores e tradições que o desporto possui e que consegue distinguir as boas práticas das más.
- O aluno entusiasta, é aquele que tem a capacidade de preservar, proteger e elevar a cultura desportiva.

- A competência desportiva, é quando o indivíduo apresenta capacidades para participar no jogo de forma satisfatória e que entende e executa as estratégicas adequadas consoante as variados contextos e dificuldades.

Para além disso, Siedentop refere que este modelo deve ter em conta 6 caraterísticas chaves e são elas as seguintes:

- Época desportiva;
- Afiliação;
- Competição Formal;
- Recorde;
- Evento Culminante;
- Festividade.

O MED, é um modelo amplamente utilizado pelo departamento de EF, que tem sido referenciado por obter resultados psicológicos positivos entre os alunos, como são o exemplo do aumento da competência, da afiliação, da motivação e da diversão (Hastie, de Ojeda, & Luquin, 2011). No presente estudo, o MED foi executado com a ideia de proporcionar aos alunos uma experiência mais intensa, onde iriam passar por diversos momentos de competição e onde teriam um papel mais ativo nas aulas de EF. Com a implementação deste modelo também foi possível observar que os alunos começaram a desenvolver um maior gosto pela disciplina. O MAPJ "acentua a necessidade do praticante compreender o jogo e fazer da aprendizagem um processo de procura de soluções (dimensão cognitiva), oferece a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (dimensão social), assegura a construção de valores eticamente fundados pela promoção do fair-play e da literacia desportiva (dimensão pessoal) e legitima a aquisição de competências táticas, técnicas e físicas pela prática do jogo modelado, em referência ao jogo formal (dimensão motora).".(Mesquita et al., 2015, p. 78).

4.6.4. Competência, autonomia e relacionamentos

Os índices motivacionais são inteiramente ligados aos fatores de competência, autonomia e relacionamentos. Assim como vários investigadores de forma a avaliar a motivação, utilizei o questionário de McAuley, Duncan e Tammen-IMI (Intrinsic Motivation Inventory,1989). O IMI é composto por quatro subescalas: Prazer/interesse, competência, esforço/importância e pressão/tensão. Numa fase inicial, continha vinte e sete itens, porém numa fase posterior foram reduzidas em cada uma das subescalas mencionadas anteriormente. No estudo que coloquei em prática apenas utilizei as primeiras quinze questões. Essas questões abordavam os seguintes aspetos: competência, autonomia e relacionamentos. Mcauley et al. (cit. por Fonseca & Brito, 2001) afirma que o IMI permite avaliar a motivação intrínseca dos alunos analogamente a qualquer atividade. No decorrer dos anos vários investigadores têm utilizado esta estratégia tanto para o fim do presente estudo, assim como para as evidências da sua fiabilidade e validade de construto.

4.6.5. Objetivo do estudo

Examinar o impacto da aplicação coligada do MED e do MAPJ nas perceções de concretização das necessidades psicológicas básicas dos alunos (competência, autonomia e relacionamentos).

4.6.6. Material e métodos

4.6.6.1. Participantes

A amostra deste estudo pertence a alunos de uma turma do oitavo ano de escolaridade. A escola onde ocorreu este estudo, situa-se na freguesia de Barcelos, onde os alunos são provenientes de classes socias média- alta na grande maioria, sendo que uma pequena parte desta amostra é proveniente de uma classe média-baixa. A turma é constituída por 18 alunos, onde todos os alunos serão considerados para a amostra total. Destes 18 alunos, 11 são rapazes e 7 raparigas.

4.6.6.2. Plano de estudo

A Unidade didática (UD) de voleibol teve início do primeiro período, onde utilizei o modelo de instrução direta (MID) como principal ferramenta, porém já no começo do ano iniciei com algumas estratégias do modelo de educação desportiva (MED). Como observei que algumas das estratégias utilizadas do MED mostraram resultados, optei por adotar o MED na UD de voleibol do terceiro período. Considero que o impacto que o MED obteve no primeiro período, quando comparado com o que aconteceu no Projeto de Investigação-Ação (PIA).

O estudo resultou na implementação do MED e do MAPJ na UD de voleibol, sendo ela constituída por dez sessões de noventa minutos. O estudo foi dividido em três fases (Tabela 5). Ao longo deste processo, tive o cuidado de abordar o MED na sua plenitude, onde estiveram inseridos os seis contextos: a época desportiva, a afiliação, o registo estatístico, a festividade e o evento culminante. As equipas (anexo 17), forma os professores que as fizeram após uma avaliação diagnóstica. As equipas foram divididas em 4, sendo que duas tinham quatro elementos e as outras duas equipas possuíam cinco elementos. Cada equipa, criou a sua identidade (anexo 18). Onde escolheram um nome, um capitão e uma cor identificativa. Os momentos de competição informal decorreram no desenrolar das aulas e os de competição formal ocorreram em dois momentos distintos.

Tabela 5-UD voleibol.

UD VOLEIBOL										
FASES	**I**	**II**								**III**
AULA Nº	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
CONTEÚDOS	Aplicação do questionário inicial (pré-teste); Explicação de como se organizaria esta modalidade durante o 3º período	Introdução da machete; Introdução da transição; Sequência para trabalhar o serviço e a receção; Jogo 2x2x	Melhorar a machete; Introdução do ajustamento; Utilização do exercício volta à europa para trabalhar a manchete; Jogo 2x2x	Introdução da Comunicação verbal, diferenciação de papeis e identificação das zonas de responsabilidade; Jogo 2x2x em cooperação;	Competição formal: 1x1x; 2x2x.	Melhorar a comunicação verbal Jogo 2x2;	Melhorar a diferenciação de papeis; Introdução do jogo 3x3 em cooperação;	Competição formal: 1x1x; 2x2x.	Melhorar comunicação verbal e diferenciação de papeis; Jogo 3x3 em oposição;	Evento culminante; Aplicação do questionário inicial (pós-teste); Entrega dos diplomas de participação e classificação.

A primeira fase (I), teve como principal objetivo verificar o índice motivacional da turma, antes de iniciar a unidade didática de voleibol no terceiro período. Esta fase, começou com a distribuição dos questionários (pré-teste) aos alunos, assim como a explicação de como iria decorrer este processo. Desse modo, comecei por informar que as equipas criadas pelo PE iriam ser as mesmas até ao final desta modalidade. Para além disso, informei que as equipas iriam competir entre si ao longo de toda a unidade didática. A escolha destas equipas foi feita pelo PE de forma a ter quatro equipas heterogéneas. Para fazer as equipas o PE, teve em conta a avaliação diagnóstica do primeiro período, assim como a avaliação contínua desse mesmo primeiro período. Ao colocar na mesma equipa alunos com maiores capacidades e alunos com menores capacidades, é possível que os alunos mais capazes incentivem os menos capazes. Desta forma também é provável que os alunos menos capazes consigam participar de forma mais ativa em todos os exercícios e competições. Após esta explicação inicial, foi pedido a cada equipa para preencher a ficha de afiliação (anexo 18), sendo que foi informado que o capitão seria a voz da equipa e que as tarefas da equipa seriam comunicadas ao capitão. Após escolherem a cor da equipa, o EE informou os alunos que teriam de possuir em todas as aulas uma t-shirt com a cor da equipa. Caso toda a equipa tivesse a t-shirt ganhariam um ponto em todas as aulas, caso algum elemento não a tivesse, a equipa já não ganharia o ponto. De seguida o PE, passou a explicar como se organizariam as tarefas que cada equipa teria de fazer ao longo da modalidade de voleibol. As tarefas (anexo 15) de cada equipa estariam divididas em dois aspetos. Cada equipa teria de realizar uma apresentação teórica sobre a modalidade de voleibol no começo da aula a assinalar pelo professor. Para realizar esta tarefa o PE, disponibilizou um documento de apoio (anexo 13). A segunda tarefa diz respeito à realização do aquecimento inicial por parte uma equipa, onde o EE disponibilizou igualmente um documento de apoio (anexo 20). Todas as equipas passaram pelas diferentes funções. De salientar que este processo das fichas de tarefa eram coordenadas com o capitão de cada equipa, sendo que o PE envia a tarefa para o correio eletrónico do aluno em questão e o aluno após realizar a tarefa com a equipa, reenviava para o PE. Por fim o PE informou os alunos que iriam existir momentos de competição em todas as aulas, que iriam resultar na classificação final de cada equipa (Anexo 16).

A segunda fase (II), contém a introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos tático-técnicos com o objetivo de desenvolver o processo de EA dos alunos. Antes de iniciar a implementação deste projeto, realizei a planificação da respetiva unidade didática de voleibol. Para realizar a devida planificação desta modalidade do terceiro período, tive a necessidade de recorrer aos dados e reflexões retidos durante o primeiro período, para além deste aspeto foram considerados outros aspetos como o espaço e o material. No decorrer das aulas ocorreram momentos de competição formal e informal. A competição informal decorreu praticamente durante todas as aulas, onde os alunos dentro da própria equipa tinham de obter a melhor pontuação possível. Para terem noção da sua pontuação os alunos tinham de preencher em todas as aulas uma ficha de pontuação (anexo 9), que consistia na atribuição de classificações em determinados exercícios das respetiva aulas. A competição formal, consistiu em dois momentos específicos, onde os alunos realizaram jogo 1x1 e 2x2 entre as equipas. No segundo momento de competição formal, para além de jogarem, as equipas tiveram a oportunidade de passar pelas tarefas de árbitro de campo e árbitro de mesa. De salientar que todos os momentos de competição estiveram interligados com os conteúdos abordados. Por exemplo: quando introduzi "a comunicação verbal" sempre que a equipa utilizava a "comunicação verbal" para conseguir ganhar o ponto, a equipa em vez de um ponto adquirira 2. Esta situação aconteceu com diversos conteúdos. Ao longo deste projeto conciliei dois modelos instrucionais: o Modelo de Educação Desportiva (MED) e o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ). Ao utilizar os dois modelos, foi possível usar o MED sem descaraterizar o ensino da modalidade de Voleibol. O MAPJ permitiu cuidar o conteúdo através da exercitação persistente da técnica numa situação de jogo alterado. Em alguns momentos fui colocando regras nos exercícios, com o objetivo de fazer os alunos entenderam as diferentes situações de jogo, sem que para isso precisassem de tomar uma decisão de usar ou não uma habilidade. Após estes momentos deixava os alunos refletirem sobre o porquê de implementar essas regras, sendo que no final da aula questionava os alunos de porque é que coloquei determinada regra. Para manter os alunos atualizados sobre a classificação da sua equipa, o PE disponibilizava no Classroom da turma a devida classificação.

Ao longo deste processo os alunos adquiriram novos conhecimentos através das tarefas que realizaram como equipa, assim como nos vários momentos de exercitação e reflexão da aula. O professor teve como papel a promoção do processo de EA e de condução do estudo. As tarefas (anexos 13 e 20) que as equipas realizaram ao longo do estudo não interferiu na classificação final (anexo 16).

A terceira fase (III), corresponde à última aula desta modalidade, onde voltei a aplicar o questionário (pós-teste), com o objetivo de conseguir dados comparáveis com o questionário pré-teste. Depois deste momento iniciou o evento culminante, no qual comecei por entregar os devidos diplomas de participação e classificação (anexo 14) às respetivas equipas. De salientar que estes diplomas foram realizados por mim, conjuntamente com alguns alunos que não podiam realizar aula prática, devido a lesões musculares. Por fim, na parte final do evento culminante a turma realizou em conjunto com os três EE atividades lúdicas, que serviram para conviver e para proporcionar experiências novas aos alunos. Nestes momentos lúdicos foram realizados as seguintes atividades: Futevôlei; Voleibol 6x6 e um momento de dança organizado pelas alunas da turma.

4.6.7. Instrumentos de recolha de dados

Os dados utilizados para a análise foram recolhidos através do questionário pré e pós-teste (IMI) e através de entrevistas a alguns alunos no final do processo. A utilização de uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa), permite compreender melhor os resultados obtidos.

4.6.7.1. Quantitativos

A aplicação do questionário IMI (anexo 19), realizou-se em duas fases: pré-teste e pós-teste. O questionário pré-teste foi entregue aos alunos na primeira aula do terceiro período. De salientar que, o PE salientou que este questionário não era para avaliação, mas sim para identificar os índices de motivação dos alunos na

prática da unidade didática de Voleibol. De realçar que apenas foram tidas em conta as primeiras quinze questões do questionário, que dizem respeito aos aspetos da competência, da autonomia e dos relacionamentos, no qual foram tidas em conta cinco questões correspondentes à competência, quatro perguntas para a autonomia e seis questões para os relacionamentos. Neste questionário, todas as questões foram medidas numa escala de 1 a 7 valores, sendo que, 1 significava "nada verdadeiro", 4 "ligeiramente verdadeiro" e 7 "bastante verdadeiro".

4.6.7.2. Qualitativos

De forma a tornar a recolha de dados mais rica realizei entrevistas que foram realizadas no final da unidade didática de voleibol do terceiro período. As entrevistas foram realizadas a cinco alunos com diferentes níveis de desempenho, onde as entrevistas tiveram a duração de três minutos em média. As questões tiveram como base a competência, a autonomia e os relacionamentos. A primeira questão da entrevista foi mais geral: "*Estavas mais motivado para a modalidade de voleibol durante o primeiro período ou no terceiro?".* De seguida foram realizadas questões relativas à autonomia e à competência: *"Durante este terceiro período, consideras que existiu algum fator que te permitiu adquirir mais conhecimento teóricos? Se sim o quê?"* e *"Durante este terceiro período, existiu algum aspeto que te fez sentir que melhoraste as tuas capacidades físicas? Se sim o quê?".* A última questão prendeu-se nos relacionamentos: *"Durante este terceiro período, existiu algo que te fez sentir mais à vontade com os teus colegas? Se sim o quê?".*

O objetivo das entrevistas pretendeu tornar mais claro para o professor, que aspetos sofreram mais alterações com a implementação do MED e do MAPJ.

4.6.8. Análise de dados

4.6.8.1. Análise quantitativa

O tratamento de dados quantitativos e a sua análise foram realizados através da ferramenta informática *Microsoft Excel*. No tratamento de dados foram calculados os valores médios e o desvio padrão. Como o tamanho da amostra

era de apenas 18, a análise de dados revelou uma distribuição não normal e por esse motivo sugeriu a utilização de testes não paramétricos. Desse modo foi utilizado o teste *Wilcoxon* para a análise da mesma população em momentos distintos (pré e pós-teste).

4.6.8.2. Análise qualitativa

Para a realização das entrevistas o professor utilizou como pontos chaves os aspetos analisados no IMI (competência, autonomia e relacionamentos). Na estruturação das questões o professor pretendeu relacionar os aspetos do IMI com as estratégias utilizadas ao longo do terceiro período.

4.6.9. Análise e discussão de resultados

4.6.9.1. Análise quantitativa

A presente análise quantitativa pretende comparar os resultados obtidos através da utilização do mesmo questionário, em momentos diferentes. O questionário aborda uma série de questões relacionadas com os índices motivacionais (competência, autonomia e relacionamentos). A seguinte tabela (Tabela 6) apresenta a Média e o Desvio-Padrão da turma que participou no estudo, no momento pré-teste e pós-teste. Sendo que forma observados os seguintes aspetos: competência, autonomia e relacionamentos.

Tabela 6-Estatística

ESTATÍSTICA		
VARIÁVEL	Pré-teste	Pós-teste
	Média (Desvio-padrão)	Média (Desvio-padrão)
COMPETÊNCIA	4.34 (0.83)	4.40 (0.86)
AUTONOMIA	4.51 (0.73)	4.50 (0.37)
RELACIONAMENTOS	4.28 (0.76)	4.18 (0.38)
TOTAL	4.38 (0.05)	4.36 (0.28)

Observando a Tabela 6, é possível confirmar que os níveis de competência, autonomia e relacionamentos, mantiveram-se praticamente iguais. As mudanças que se verificaram não foram significativas. Constatando que a escala deste

questionário está compreendida de 1 a 7, devo salientar que os resultados obtidos são consideravelmente positivos. Depois de recorrer ao teste de Wilcoxon, pode-se afirmar que não existem alterações estaticamente significativas para um intervalo de 95% de confiança.

4.6.9.2. Análise qualitativa

A análise qualitativa deste estudo constou em entrevistas realizadas no momento final do presente estudo. Nestas entrevistas colaboraram 5 alunos (duas raparigas e três rapazes), situados em diferentes níveis de desempenho. Para as entrevistas foram tidos em conta os vários momentos de exercitação das aulas e os principais aspetos do questionário IMI: competência, autonomia e relacionamentos.

Tabela 7- Entrevistas.

Entrevistas		
GERAL	Estavas mais motivado para a modalidade de voleibol durante o primeiro período ou no terceiro?	Aluno 1/2/3/4/5: "Durante o terceiro."
AUTONOMIA E COMPETÊNCIA	Durante este terceiro período, consideras que existiu algum fator que te permitiu adquirir mais conhecimento teóricos? Se sim o quê?	Aluno 1: "Eu acho que sim. Quando tivemos de dar o aquecimento, aprendemos para que servem alguns dos exercícios. Para além disso, percebi a dificuldade que é ser professor." Aluno 2: "Sim. Quando a minha equipa fez a apresentação da matérias à turma aprendi algumas regras que não conhecia." Aluno 3: "Sim. As apresentações que fizemos da matéria e quando passamos pelas funções de árbitro no torneio." Aluno 4: "Sim. Com as apresentações que fizemos aprendemos os nomes que não conhecíamos e passamos a conhecer o seu significado." Aluno 5: "Sim. A apresentação teórica que a minha equipa fez-nos aprender coisas novas. Não sei se se lembra, mas no final da aula até quisemos saber mais coisas da modalidade.

		Queríamos saber como era feito o bloco e se as regras do voleibol de praia eram iguais a estas.”
AUTONOMIA E COMPETÊNCIA	Durante este terceiro período, existiu algum aspeto que te fez sentir que melhoraste as tuas capacidades físicas? Se sim o quê?	Aluno 1: “Sim. Como nos exercícios tínhamos várias opções, conseguíamos trabalhar o exercício no nosso nível. Também senti maior liberdade porque podia escolher o que fazer.” Aluno 2: “Sim. Como existiu muita competição e não queríamos perder para as outras equipas, acabamos por melhorar mais rápido.” Aluno 3: “Sim. A competição ajudou e também ajudou a liberdade que o professor nos deu em escolher que nível de dificuldade escolhia para os exercícios. Ao ver os meus colegas num mais difícil fazia com que melhorasse mais rápido.” Aluno 4: “Sim. Senti que com o jogo tinha mais liberdade para fazer os diferentes gestos que aprendi, enquanto antes não tínhamos tantas oportunidades para escolher que gesto usar. E também comecei a perceber melhor quando usar a manchete por exemplo.” Aluno 5: “Sim. No início do ano tinha muitas dificuldades em enviar a bola para o outro lado. E com o trabalho por equipas acabei por melhorar. As ajudas e incentivo dos meus colegas durante os jogos e durante os exercícios ajudaram muito.”

RELACIOANAMENTOS	Durante este terceiro período, existiu algo que te fez sentir mais à vontade com os teus colegas? Se sim o quê?	Aluno 1: "Foi igual. Mas como a equipa pagava pelo que eu fazia senti que podia prejudicar os meus colegas." Aluno 2: "Sim. Principalmente com a minha equipa porque começamos a fazer mais coisas juntos nas aulas e depois também fazíamos mais coisas juntos fora da escola." Aluno 3: "Eu sempre me dei bem com toda a gente. Mas talvez tenha ajudado as ajudas que demos uns aos outros durante os exercícios." Aluno 4: "Sim. Como nos podíamos ajudar durante os exercícios, acabamos por ficar mais amigos de alguns dos alunos, principalmente da nossa equipa". Aluno 5: "Sim. Como tivemos de fazer várias atividades juntas acabamos por ficar mais amigos das pessoas da equipa. Como nas últimas semanas me aleijei e tive de fazer com os meus colegas que não faziam aula e o professor os certificados para todos os alunos acabamos por criar mais ligação."

Perante os dados obtidos nas cinco entrevistas, é possível verificar que a implementação do MED e do MAPJ foram muito benéfica para os alunos. É possível constatar que segundo os dados recolhidos nas entrevistas, os alunos sentiram uma diferença em vários dos aspetos observados. Na autonomia, foi possível verificar que os alunos se sentiram mais motivados para a prática porque tiveram a possibilidade de escolher o nível de dificuldade a executar nos vários exercícios. Relativamente à competência, os alunos sentiram que melhoraram as suas capacidades tanto físicas assim como a nível de conhecimentos. Os aspetos que foram fundamentais para esta melhoria prendem-se nos seguintes aspetos: as tarefas que os alunos desempenharam (apresentação do aquecimento e dos conteúdos da modalidade de voleibol) por equipas e o facto de existir uma competição constante. Relativamente aos relacionamentos os alunos sentiram que o impacto não foi tão sentido como os aspetos mencionados anteriormente. Apesar disso, os alunos salientaram que o facto de trabalharem sempre na mesma equipa, contribui para um crescimento nas relações dessa mesma equipa. Para além disso, como tiveram momentos de interajuda ao longo dos exercícios, acabou por ser também benéfico para os seus relacionamentos.

4.6.10. Conclusões

Este estudo teve como principal objetivo verificar o impacto dos níveis de motivação da turma, onde foram observados os aspetos da competência, autonomia e relacionamentos, através da implementação do modelo de educação desportiva na unidade didática de voleibol. Os meios utilizados para avaliar os índices motivacionais, fora um questionário dividido em dois momentos diferentes: pré e pós-teste, assim como a realização de entrevistas a alguns alunos num momento final da implementação do projeto. Com a entrevista, pretendia-se entender de uma forma mais específica e detalhada se a implementação do MED e do MAPJ teve impacto positivo ou não. Verificando os resultados recolhidos dos questionários nos dois momentos (pré e pós-teste), verifica-se que não existiu grande diferença nos valores da competência, autonomia e relacionamentos. Para verificar se houve diferenças estatísticas

significativas para um intervalo de 95% de confiança, foi utilizado o teste de Wilcoxon, onde foi possível verificar que não existiram diferenças. Analisando as entrevistas realizadas aos cinco alunos, situados em diferentes níveis de habilidade, foi possível concluir que o modelo híbrido implementado teve um forte impacto nos índices de motivação dos alunos ao longo das aulas de voleibol do terceiro período. A execução deste modelo foi enriquecedor para os alunos, porque tornou-os pessoas desportivamente competentes (desenvolvimento das habilidades da modalidade de voleibol), pessoas desportivamente literatos (aquisição de mais conhecimentos sobre as regras e funcionamento da modalidade de voleibol, assim como aquisição de valores) e desportivamente entusiastas (procura de praticar desporto fora do contexto de escola). O professor também ficou mais enriquecido com este projeto, porque o docente teve a possibilidade de aprofundar os conhecimentos sobre os modelos instrucionais utilizados (MED e MAPJ). Considero que se a unidade didática de voleibol fosse mais longa, os resultados obtidos neste estudo teriam um impacto maior nos aspetos a observar e analisar. Tal como afirma Wallhead & O'sullivan (2005), uma participação alongada dos praticantes conferidos com o MED, promove um maior empenho da turma para conseguir alcançar os objetivos pretendidos. Os professores deveriam utilizar mais vezes os modelos instrucionais na sua plenitude. Dessa forma conseguiriam retirar melhores resultados dos seus alunos e os seus alunos mostrariam maior empenho e comprometimento nas aulas.

4.6.11. Referências Bibliográficas

Beggs, B. A., & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. LARNet-The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research (July).

Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest, 53*, 35-58.

Fonseca, A. M., & Brito, A. d. P. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMIp) em contextos de actividades física e desportiva. *Análise Psicológica,* 19(1), 59-76.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. L., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). Complete guide to sport education (2ª Ed.). Illinois: Human Kinetics.

Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Luquin, A. C. (2011). A review of research on sport education: 2004 to the present. *Physical Education and Sport Pedagogy, 16*(2), 103-132.

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 60(1), 48-58.

Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2015). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar (2 ed., pp. 73-122). Porto: EDITORA FADEUP.

Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting goals for achievement in physical education settings. *Strategies, 28*, 27-33.

Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2013). Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical education and sport pedagogy, 18*(4), 427-441.

Wallhead, T., & O'sullivan, M. (2005). Sport Education: Physical education for the new millennium? *Physical education and sport pedagogy, 10*(2), 181-210.

5. Conclusões e Perspetivas Futuras

5. Conclusões e Perspetivas Futuras

Depois de um ano tão enriquecedor e desafiador, dado as circunstâncias em que o EP aconteceu, faço uma análise positiva ao meu percurso e ao meu desempenho. Posso dizer que este ano foi o mais desafiador da minha vida, pois fez-me crescer de uma forma que não estava à espera. Fez com que explorasse caraterísticas que pensava não ter, como por exemplo a liderança e a capacidade de motivar os alunos para a prática de exercício físico. Dentro do contexto que experienciei durante este ano, foi possível aperfeiçoar conhecimentos já adquiridos, assim como adquiri novos conhecimento e estratégias que me fizeram o profissional que sou hoje.

Ao longo do ano, as minha inseguranças inicias (a ansiedade, a preocupação de não conseguir controlar a turma, ou o simples receio de estar a dizer ou fazer algo mal) foram desaparecendo. Isto só foi possível pela minha constante procura de informação nova, quer a partir de documentos, assim como da informação transmitida pelo departamento de EF. De salientar que a relação que estabeleci com o os meus colegas Diogo e Daniel, assim como com o PC (Pedro Cunha) foram a minha maior ajuda para conseguir ter feito um trabalho tão satisfatório. O clima positivo foi algo que caraterizou sempre o nosso NE, onde se verificou uma grande cooperação e disposição para realizar o trabalho que seria necessário ao longo deste ano letivo. O PC e o PO, foram duas pessoas que fizeram questão acompanhar o processo de início ao fim, sendo que mostraram sempre grande disponibilidade para ajudar e permitiram uma grande autonomia na realização de todo o processo de EA dos meus alunos. Apesar de todas estas pessoas e experiências vividas, considero que as minhas turmas foram quem mais me ensinaram o que significa ser um bom professor. Finalizado este ano, sinto-me mais capaz e seguro das minhas capacidades como professor de EF. Apesar de ter terminado este ano excecional, tenho plena noção de que ainda tenho bastante por onde crescer, até porque na minha visão um professor está sempre em constante aprendizagem.

Relativamente ao meu futuro profissional, tenho noção que muito provavelmente não conseguirei entrar no imediato nesta profissão que tanto me apaixona, dessa forma irei aprofundar outra vertente da qual gosto, que é o treino

personalizado. Apesar de considerar difícil esta entrada na profissão de professor, irei sempre lutar por esta profissão.

Concluindo, este ano foi vivido de forma intensa, onde procurei sempre fazer mais e melhor. Acabo esta ano com uma sensação de dever cumprido, que fica marcado pela minha evolução tanto a nível pessoal como a nível profissional.

6. Bibliografia

6. Bibliografia

Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting goals for achievement in physical education settings. *Strategies, 28*, 27-33.

Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: Novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de pedagogia*(40-3), p. 95-133.

Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em educação física: Razões e sentidos. *Revista portuguesa de ciências do desporto.*

Beggs, B. A., & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. LARNet-The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research(July).

Bento, J. O. (1995). O outro lado do desporto. Porto: Campo das Letras.

Bento, J. O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da pedagogia do desporto perspectivas e problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.)*. Lisboa: LIvros Horizonte.

Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest, 53*, 35-58.

Crum, B. (2017). A crise de identidade da educação física. Ensinar ou não ser, eis a questão. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física(7-8), 133-148.

Desporto, G. d. P. d. (2019/2020). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducentes ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário da FADEUP*. Porto, Portugal.

Escudero, J. (2006). La formación del profesorado y la garantía del derecho a una buena educación para todos. In Octaedro (Ed.), *La formación del profesorado y la mejora de la educación : políticas y prácticas* (pp. 21-54). Espanha.

Fonseca, A. M., & Brito, A. d. P. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMIp) em contextos de actividades física e desportiva. *Análise Psicológica,* 19(1), 59-76.

Graham, B. (2006). Conditions for successful field experiences: Perceptions of cooperating teachers. *Teaching and teacher education, 22*(8), 1118-1129.

Harvey, S., Cope, E., & Jones, R. (2016). Developing questioning in game-centered approaches. *Journal od Physical Education, Recreation & Dance, 87*(3), 28-35.

Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Luquin, A. C. (2011). A review of research on sport education: 2004 to the present. *Physical education and sport pedagogy, 16*(2), 103-132.

Huberman, M. (2000). O ciclo de vida profissional dos professores. In A. Nóvoa (Ed.), *Vidas de professores* (2 ed.). Porto, Portugal: Porto Editora.

Ingersoll, R. M., & Smith, T. M. (2004). Do teacher induction and mentoring matter? *NASSP Bulletin, 88*(638), 28-40.

Kirk, D., Macdonald, D., & Tinning, R. (1997). The social construction of pedagogic discourse in physical education teacher education in Australia. *The curriculum journal, Vol 8*, 271-298.

Linhares, P. C. A., da Silva IRINEU, T. H., da SILVA, J. N., de FIGUEREDO, J. P., & de SOUSA, T. P. (2014). A importância da escola, aluno, estágio supervisionado e todo o processo educacional na formação inicial do professor. Revista Terceiro Incluído, 4(2), 115-127.

Marivoet, S. (1998). Tempos e espaços de realização humana no contexto das novas necessidades sociais. *Revista Horizonte, 14*(81), 8-11.

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 60(1), 48-58.

Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2015). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar (2 ed., pp. 73-122). Porto: EDITORA FADEUP.

Mesquita, I. a. G., A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. M. Rosado, I. (Ed.), *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Lisboa, Portugal: Edições FMH.

Rink, J. E. (1993). Teaching physical education for learning (2ª Ed.). St. Louis, Missouri: Mosby.

Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of teaching in physical education, 20*(2), 112-128.

Rosado, A. M., I. (2009). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In A. M. Rosado, I. (Ed.), *Pedagogia do deporto* (pp. 69-130). Lisboa, Portugal: Edições FMH.

Rosenshine, B. (1983). Teaching functions in instructional programs. *Elementary school journal - ELEM SCH J, 83*.

Rosenshine, B., & Stevens, R. (1986). Teaching functions. *Handbook of research on teaching*, 376-391.

Sarmento, P., Rosado, A., Rodrigues, J., Veiga, A., & Ferreira, V. (1990). Pedagogia do desporto II. Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto-elementos de apoio. In: Faculdade de motricidade humana.

Siedentop, D. (1983). Development teaching skills in Physical Education (2 ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. L., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). Complete guide to sport education (2ª Ed.). Illinois: Human Kinetics.

Veenman, S. (1984). Perceived problems of beginning teachers. *Review of educational research, 54*(2), 143-178.

Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2013). Sport education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical education and sport pedagogy, 18*(4), 427-441.

Zeichner, K. M. (2008). A critical analysis of reflection as a goal for teacher education. *Educacao e sociedade, 29*(103), 535-554.

Zimmermann, J., Tilga, H., Bachner, J., & Demetriou, Y. (2021). The effect of teacher autonomy support on leisure-time physical activity via cognitive appraisals and achievement emotions: a mediation analysis based on the control-value theory. *International journal of environmental research and public health, 18*(8).

Wallhead, T., & O'sullivan, M. (2005). Sport Education: Physical education for the new millennium? *Physical education and sport pedagogy, 10*(2), 181-210.

ANEXOS

Anexo 1 – Modelo do Plano anual de EF.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARCELOS
EDUCAÇÃO PÚBLICA DE QUALIDADE

PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2020-2021

6º ANO

Domínios	Áreas	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
		Matérias	Nº tempos	Matérias	Nº tempos	Matérias	Nº tempos
APTIDÃO FÍSICA	FITescola	Milha e/ou Vaivém Teste de abdominais Teste extensão braços Teste impulsão horizontal Teste senta e alcança	4	Milha e/ou Vaivém Teste de abdominais Teste extensão braços Teste impulsão horizontal Teste senta e alcança	4	Milha e/ou Vaivém Teste de abdominais Teste extensão braços Teste impulsão horizontal Teste senta e alcança	4
ATIVIDADES FÍSICAS	Atletismo	Resistência Velocidade Salto em Comprimento	10	Resistência Velocidade Estafetas	10	Resistência Velocidade Lançamentos	10
	Ginástica Rítmica Desportiva	Bolas Cordas Arcos	8	Bolas Cordas Arcos	8		
	Jogos Desp. Coletivos	Voleibol	12	Futsal	12	Andebol	12
	A.R.Expressivas					Dança	8
	Raquetes	Badminton	10	Badminton	8	Badminton	8
	Outras	Atividades do PAA	2	Atividades do PAA	2	Atividades do PAA	2
		TOTAL	46	TOTAL	44	TOTAL	44

Anexo 2 - Planeamento do 1º Período.

AULAS	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24	25 e 26
DATA	18/set	21/set	25/set	30/set	02/out	07/out	09/out	14/out	16/out	21/out	23/out	28/out	30/out
CONTEÚDO	APRESENTAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA (FIT TEST)	APTIDÃO FÍSICA (FIT TEST)	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL / APTIDÃO FÍSICA	VOLEIBOL / APTIDÃO FÍSICA	VOLEIBOL	VOLEIBOL	ATLETISMO	ATLETISMO	VOLEIBOL	VOLEIBOL / APTIDÃO FÍSICA
ESPAÇO	SA	MU	G1	E2	G1	MU	MU	G1	G1	E1	E1	G2	G2

MÊS	NOVEMBRO								DEZEMBRO					
AULAS	27 e 28	29 e 30	31 e 32	33 e 34	35 e 36	37 e 38	39 e 40	41 e 42	43 e 44	45 e 46	47 e 48	49 e 50	51 e 52	53 e 54
DATA	04/nov	06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	25/nov	27/nov	02/dez	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	18/dez
CONTEÚDO	VOLEIBOL / APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	BADMINTON	BADMINTON	VOLEIBOL	BADMINTON	ALTETISMO	ATLETISMO	VOLEIBOL	BADMINTON	VOLEIBOL / ATLETISMO	VOLEIBOL / ATLETISMO	BADMINTON / APTIDÃO FÍSICA	BADMINTON / APTIDÃO FÍSICA
ESPAÇO	E2	E2	MU	MU	G1	G1	E1	E1	G2	G2	E2	E2	MU	MU

Anexo 3 - Modelo do Plano de Aula.

Plano de Aula nº			
Horário:	**Data:**	**Ano/Turma:** 8ºC	**Equipamento/Material:** -
Professor - Cooperante: Pedro Cunha	**Local:**	**Duração:**	
	Função Didática: -		
Professor – Estagiário: Daniel Pinho Diogo Guia	**Objetivos:** -		

Parte	Duração	Conteúdo	Objetivos Específicos	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Esquema
Inicial						
Fundamental						

Fundamental						
Final						

Observações	

Sugestões	

Anexo 4 - Modelo da UT.

MODALIDADE			Nº DA AULA	1	2	3	4	5	6	7	8
			DURAÇÃO DA AULA	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
CONTEÚDOS				FUNÇÃO DIDÁTICA							
HABILIDADES MOTORAS											
CULTURA DESPORTIVA											
FISIOLOGIA DO TREINO											
CONCEITOS PSICOSSOCI											

Anexo 5 - Folha de Registo de Presenças.

Ano:		Registo de Presenças - 1º Período												
Turma:														
2020-2021		Setembro				Outubro								
Id.	Nome													
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

Anexo 6 - Regras de Segurança e Funcionamento.



Anexo 7 - Ficha Individual do Aluno.

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARCELOS

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO
QUESTIONÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

⇒ Este questionário serve para te conhecer melhor como aluno;
⇒ A resposta a este questionário é fundamental para todo o planeamento do processo de ensino-aprendizagem;
⇒ Não há respostas certas ou erradas;

1 – Identificação

Nome: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____ Ano: _____ Turma: _____

COLOCA UM **(X)** SE NUNCA PRATICASTE DESPORTO E RESPONDE A PARTIR DO TÓPICO 4 ☐

2 – Prática Desportiva Anterior

Já praticaste alguma modalidade desportiva? _____

Se respondeste sim, qual era a modalidade que praticaste? _____

Se respondeste sim, durante quanto tempo praticaste? _____

Se respondeste sim, participavas em competições oficiais ou não oficiais? _____

Se respondeste sim, por que razão deixaste de praticar? _____

3 – Prática Desportiva Atual

De momento, praticas alguma modalidade desportiva? _____

Se respondeste sim, qual é a modalidade que praticas? _____

Se respondeste sim, quantas vezes por semana? _____

Se respondeste sim, quantas vezes por dia? _____

4 – Sobre o Desporto e a disciplina de Educação Física

Gostas de praticar Desporto? _____

Quais são as modalidades que mais gostas? _____

_____

Quais são as modalidades em que tens mais facilidades? _____

_____

Quais são as modalidades em que tens mais dificuldades? _____

_____

Qual é a tua opinião sobre a Educação Física? O que mais gostas e o que menos gostas na disciplina?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Numa escala de 0-10, qual é a tua motivação para a aula de Educação Física? _____

Pretendes ver algo nas aulas de Educação Física que ainda não tenhas tido a oportunidade de ver? __

_____

_____

_____

_____

Qual foi a tua classificação na disciplina de Educação Física no final do ano anterior? _____

Quais são as características que mais aprecias num professor de Educação Física? (Escolhe 5)

Pontual	
Exigente	
Divertido	
Compreensivo	
Inteligente	

Justo	
Confiante	
Organizado	
Simpático	
Paciente	

Conhecedor	
Empenhado	
Motivador	
Comunicativo	
Tolerante	

5 – Sobre a Escola e as outras disciplinas

Quais são as tuas disciplinas favoritas? E porquê? _____

_____

Quais são as disciplinas que menos gostas? E porquê? _____

_____

Já reprovaste alguma vez? Se respondeste sim, em que ano reprovaste? _____

6 – Saúde

Costumas ir ao médico frequentemente? _____

Tens alguns dos seguintes problemas de saúde?

Problemas Respiratórios? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Problemas Cardíacos? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Problemas Motores? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Problemas Musculares? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Problemas de Visão? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Problemas de Audição? _____. Se respondeste sim, quais? _____

Outro tipo de Problemas? _____. Se respondeste sim, quais? _____

És alérgico a alguma coisa? _____

Já alguma vez foste operado? _____. Se respondeste sim, porque motivo? _____

_____

Obrigado por teres colaborado!



Anexo 8 - AS – Voleibol.

Ano: 8 Turma: 2020-2021		CONTEÚDOS							
Id.	Nome	PASSE	SERVIÇO POR BAIXO	AJUSTAMENTO	MANCHETE	IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS DE RESPONSABILIDADE	DIFERENCIAÇÃO DE PAPÉIS	COMUNICAÇÃO VERBAL	TRANSIÇÃO
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									

AÇÕES	NÍVEL	COMPORTAMENTOS
PASSE	1	O aluno realiza o Passe colocando as mãos acima da cabeça e ligeiramente à frente da testa, mas não coordena a flexão das pernas com o movimento dos braços. Dificuldade na colocação das mãos em formato concha e em "V".
	2	O aluno realiza o Passe colocando as mãos acima da cabeça e ligeiramente à frente da testa, mas só coordena a flexão das pernas com o movimento dos braços às vezes. Coloca as mãos em formato concha e em "V".
	3	O aluno realiza todas as componentes críticas do Passe com sucesso, coordenando a flexão das pernas com o movimento dos braços.
SERVIÇO POR BAIXO	1	O aluno coloca a perna contrária ao braço que realiza o batimento à frente, mas pode não estender o braço no momento do batimento ou não bater a bola com a mão aberta com a parte inferior.
	2	O aluno coloca a perna contrária ao braço que realiza o batimento à frente, estende o braço no momento do batimento, bate a bola com a mão aberta com a parte inferior e consegue passar a bola para o campo contrário às vezes.
	3	O aluno realiza as componentes críticas anteriores e consegue passar a bola para o campo adversário.
MANCHETE	1	O aluno tem dificuldades em identificar o momento para utilizar a Manchete e apresenta dificuldades ao nível da pega, da colocação dos MS e da coordenaçãoo dos MI.
	2	O aluno nem sempre utiliza a Manchete de forma adequada. Realiza a pega corretamente, colocando os MS superiores unidos, em extensão e afastados do corpo, mas não coordena o movimento de flexão e extensão dos membros inferiores.
	3	O aluno utiliza a Manchete de forma adequada, realizando a pega corretamente, colocando os MS superiores unidos, em extensão e afastados do corpo. O aluno coordena o movimento de flexão e extensão dos membros inferiores.
AJUSTAMENTO	1	O aluno não adequa a posição corporal face às características da trajetória da bola
	2	O aluno adequa, por vezes, a posição corporal face às características da trajetória da bola
	3	O aluno adequa constantemente a posicação corporal face às características da trajetória da bola
IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS DE RESPONSABILIDADE	1	O aluno não consegue identificar as zonas de responsabilidade, não realizando a devida ocupação das mesmas.
	2	O aluno apresenta algumas dificuldade em identificar, diferenciar e ocupar as zonas de responsabilidade.
	3	O aluno tem noção das zonas de responsabilidade realizando a devida identificação e ocupação das mesmas.
DIFERENCIAÇÃO DE PAPÉIS	1	O aluno não consegue diferenciar os papéis, tendo bastantes dificuldades em assumir a função de recebedor ou não recebedor prejudicando a dinâmica do jogo.
	2	O aluno nem sempre consegue diferenciar os papéis, tendo alguma dificuldade em identificar as funções de recebedor e de não recebedor e não conseguindo realizar a respetiva tarefa.
	3	O aluno consegue diferenciar os papéis, identificando as funções de recebedor e de não recebedor realizando a respetiva tarefa.
COMUNICAÇÃO VERBAL	1	O aluno não comunica verbalmente com o colega de equipa.
	2	O aluno comunica verbalmente, por vezes, com o colega de equipa.
	3	O aluno comunica verbalmente com o colega de equipa.
TRANSIÇÃO	1	Após contactar com a bola, o aluno não adota sempre uma nova posição para agir.
	2	Após contactar com a bola, o aluno adota, por vezees, uma nova posição para agir.
	3	Após contactar com a bola, o aluno adota sempre uma nova posição para agir.

Anexo 9- Ficha de registo e pontuações.

AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE BARCELOS

NOME DA EQUIPA: _____

EXERCÍCIO 1	PONTUAÇÃO
serviço- construção de 3 toques: Grupos de 3 -de um lado da rede um jogador serve em passe e ocupa um dos arcos; um dos 2 jogadores vai assumir o papel de recebedor (1º toque), através de comunicação verbal: "Minha". O recetor realiza o passe para o outro colega que devolve para o arco vazio ao 3º toque; (1 ponto por cada volta completa)	

EXERCÍCIO 2	PONTUAÇÃO
Sequência Serviço-Receção	

PONTUAÇÃO FINAL DA EQUIPA

Anexo 10- Ficha de Autoavaliação.

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE BARCELOS

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO: EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: _____ **Número:** _____ **Turma:** _____

VOLEIBOL – 20%

VOLEIBOL	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Revelo dificuldades na execução dos exercícios realizados nas aulas.					
Revelo empenho nas tarefas propostas durante as aulas.					
Procuro ser autónomo em todas as tarefas propostas durante as aulas.					
Aprendo e aplico os conteúdos transmitidos durante as aulas.					
CLASSIFICAÇÃO (0-5)					

BADMINTON – 20%

BADMINTON	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Revelo dificuldades na execução dos exercícios realizados nas aulas.					
Revelo empenho nas tarefas propostas durante as aulas.					
Procuro ser autónomo em todas as tarefas propostas durante as aulas.					
Aprendo e aplico os conteúdos transmitidos durante as aulas.					
CLASSIFICAÇÃO (0-5)					

ATLETISMO – 20%

ATLETISMO	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Revelo dificuldades na execução dos exercícios realizados nas aulas.					
Revelo empenho nas tarefas propostas durante as aulas.					
Procuro ser autónomo em todas as tarefas propostas durante as aulas.					
Aprendo e aplico os conteúdos transmitidos durante as aulas.					
CLASSIFICAÇÃO (0-5)					

APTIDÃO FÍSICA – 30%

APTIDÃO FÍSICA	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Revelo dificuldades na execução dos exercícios realizados nas aulas.					
Revelo empenho nas tarefas propostas durante as aulas.					
Procuro ser autónomo em todas as tarefas propostas durante as aulas.					
Aprendo e aplico os conteúdos transmitidos durante as aulas.					
CLASSIFICAÇÃO (0-5)					

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE BARCELOS

CONHECIMENTOS – 10%

CONHECIMENTOS	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Conheço e aplico as regras de cada modalidade durante as aulas.					
Domino a linguagem e o vocabulário específico de cada modalidade.					
Aprendo e aplico os conteúdos transmitidos durante as aulas.					
Consigo relacionar os conteúdos com o seu objetivo em cada modalidade.					
CLASSIFICAÇÃO (0-5)					

ATITUDES

ATITUDES	SEMPRE 5	FREQUENTEMENTE 4	OCASIONALMENTE 3	RARAMENTE 2	NUNCA 1
Sou assíduo e pontual.					
Cumpro com as regras da disciplina.					
Revelo um comportamento adequado.					
Respeito o professor durante as aulas.					
Preservo o material utilizado durante as aulas.					
Respeito os meus colegas durante as aulas.					
Procuro cooperar com os meus colegas.					
Procuro ajudar os meus colegas.					
Sou tolerante com as dificuldades dos colegas.					
Participo ativamente nas tarefas das aulas.					
Procuro ser autónomo durante as aulas.					
Sou empenhado nas tarefas das aulas.					
Sou persistente e procuro melhorar.					
Aceito as sugestões do professor para melhorar.					
Encaro o erro como oportunidade para aprender.					
Compreendo os benefícios da prática desportiva.					

AUTOAVALIAÇÃO GLOBAL

CLASSIFICAÇÃO FINAL DO 1º PERÍODO (0-5)	

Observações e Sugestões sobre as aulas e sobre o professor:

_____

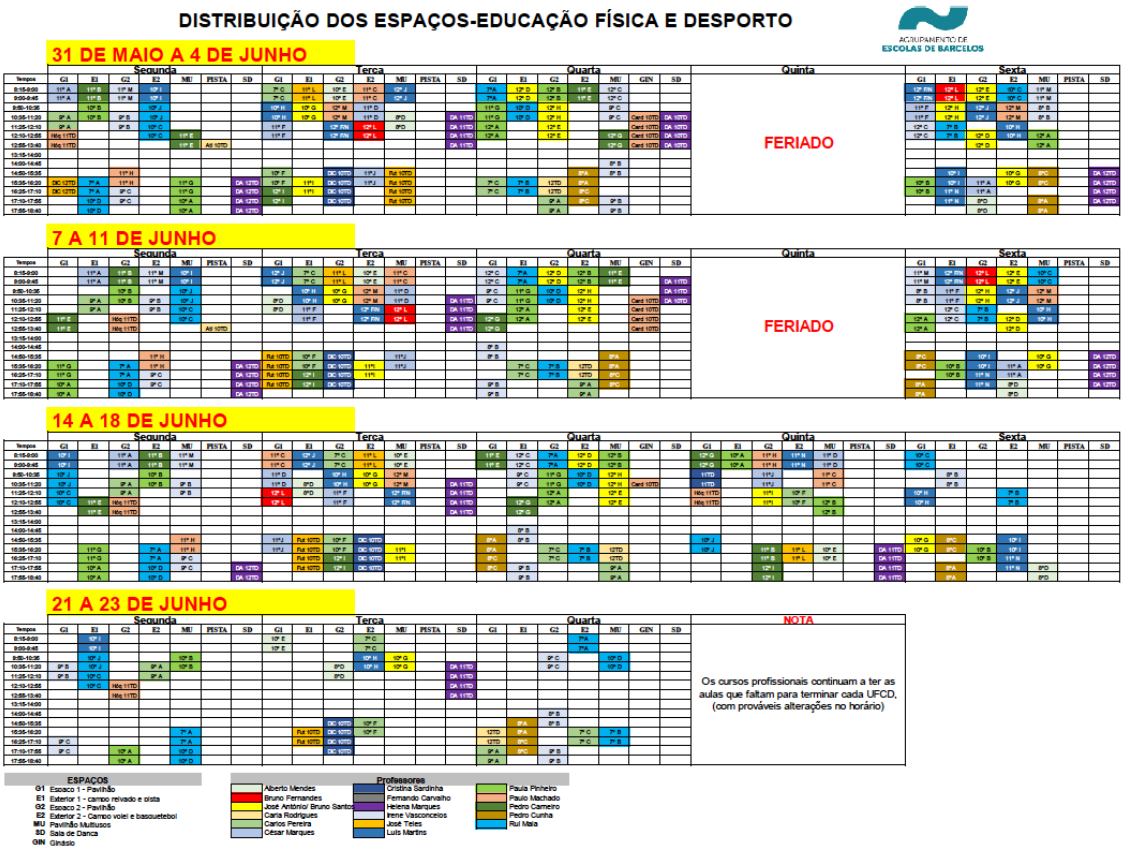
_____

_____

_____

_____

Anexo 11 – Roulement.



DISTRIBUIÇÃO DOS ESPAÇOS-EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARCELOS

31 DE MAIO A 4 DE JUNHO

Tempos	Segunda							Terça							Quarta							Quinta	Sexta						
	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	GIN	SD		G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD
8:15-9:00	11º A	11º B	11º M	10º I				7º C	10º L	10º E	11º C	10º J			7ºA	12º D	12º B	11º E	12º C			FERIADO	12º PA	12º L	12º E	10º C	11º M		
9:00-9:45	11º A	11º E	11º M	10º J				7º C	10º L	10º E	11º C	10º J			7ºA	12º D	12º B	11º E	12º C				12º Fís	12º L	12º E	10º C	11º M		
9:55-10:35		10º B		10º J				10º H	10º G	12º M	11º D				11º G	10º D	12º H		9º C				11º F	12º H	12º J	12º M	9º B		
10:35-11:20	9º A	10º B	9º B	10º J				10º H	10º G	12º M	11º D	9ºD		DA 10ºD	11º G	10º D	12º H		9º C	Cand 10ºD	DA 10ºD		11º F	12º H	12º J	12º M	9º B		
11:25-12:10	9º A		9º B	10º C				11º F		12º Fís	12º L	9ºD		DA 10ºD	12º A		12º E			Cand 10ºD	DA 10ºD		12º C	7º B		10º G			DA 12ºD
12:15-12:55	Hrs 11ºD			10º C	11º E			11º F		12º Fís	12º L			DA 10ºD	12º A		12º E		10º G	Cand 10ºD	DA 10ºD		12º C	7º B	12º D	10º H	12º A		DA 12ºD
12:55-13:40	Hrs 11ºD				11º E	Ad 10ºD								DA 10ºD					12º D	Cand 10ºD	DA 10ºD				12º D		12º A		DA 12ºD
13:15-14:00																			9º B										
14:00-14:45																													
14:50-15:35			11º H					12º F		DC 10ºD	11º J	Rx 10ºD						9ºA	9º B				10º B	10º J		10º G	9ºC		DA 12ºD
15:35-16:20	DC 12ºD	7ºA	11º H		11º G		DA 12ºD	12º F	11º L	DC 10ºD	11º J	Rx 10ºD			7º C	7º B	12ºD	9ºA					10º B	10º J	11º A	10º G	9ºC		DA 12ºD
16:25-17:10	DC 12ºD	7ºA	9º C		11º G		DA 12ºD	12º J	11º L	DC 10ºD	11º J	Rx 10ºD			7º C	7º B	12ºD	9ºC					10º B	11º K	11º A				DA 12ºD
17:10-17:55		10º D	9º C		10º A		DA 12ºD	12º J		DC 10ºD		Rx 10ºD						9º A	9ºC	9º B					9ºD		9ºA		DA 12ºD
17:55-18:40		10º D			10º A		DA 12ºD											9º A		9º B							9ºA		

7 A 11 DE JUNHO

Tempos	Segunda							Terça							Quarta							Quinta	Sexta						
	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	GIN	SD		G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD
8:15-9:00		11º A	11º B	11º M	10º I			12º J	7º C	11º L	10º E	11º C			12º C	7ºA	12º D	12º B	11º E			FERIADO	11º M	12º Fís	12º L	12º E	10º C		
9:00-9:45		11º A	11º B	11º M	10º I			12º J	7º C	11º L	10º E	11º C			12º C	7ºA	12º D	12º B	11º E		DA 11ºD		11º M	12º Fís	12º L	12º E	10º C		
9:55-10:35			10º B		10º J				10º H	10º G	12º M	11º D		DA 11ºD	9º C	11º G	10º D	12º H		Cand 10ºD	DA 10ºD		9º B	11º F	12º H	12º J	12º M		
10:35-11:20		9º A	10º B	9º B	10º J			9ºD	10º H	10º G	12º M	11º D		DA 11ºD	9º C	11º G	10º D	12º H		Cand 10ºD	DA 10ºD		9º B	11º F	12º H	12º J	12º M		
11:25-12:10		9º A		9º B	10º C			9ºD	11º F		12º Fís	12º L		DA 11ºD	12º A		12º E			Cand 10ºD			12º C	7º B		12º G	10º H		
12:15-12:55	11º E		Hrs 11ºD		10º C		Ad 10ºD		11º F		12º Fís	12º L		DA 11ºD	12º G					Cand 10ºD			12º A			12º G			
12:55-13:40	11º E		Hrs 11ºD											DA 11ºD	12º G								12º A			12º G			
13:15-14:00																													
14:00-14:45																													
14:50-15:35				11º H				Rx 10ºD	10º F	DC 10ºD		11ºJ			9º B			9ºA					9ºC		10º J		10º G		DA 12ºD
15:35-16:20	11º G		7º A	11º H			DA 12ºD	Rx 10ºD	10º F	DC 10ºD	11º	11ºJ					7º C	7º B	12ºD	9ºA			9ºC		10º B	11º A	10º G		DA 12ºD
16:25-17:10	11º G		7º A	9º C			DA 12ºD	Rx 10ºD	12º J	DC 10ºD	11º						7º C	7º B	12ºD	9ºC					10º B	11º A			DA 12ºD
17:10-17:55	10º A		10º D	9º C			DA 12ºD	Rx 10ºD	12º J	DC 10ºD								9º B		9º A			9ºA			11º H	9ºD		DA 12ºD
17:55-18:40	10º A		10º D				DA 12ºD											9º B		9º A			9ºA				9ºD		

14 A 18 DE JUNHO

Tempos	Segunda							Terça							Quarta							Quinta						Sexta						
	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	GIN	SD	G1	E1	G2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD
8:15-9:00	12º I		11º A	11º B	11º M			11º C	12º J	7º C	11º L	10º E			11º E	12º C	7ºA	12º D	12º B			12º G	10º A	11º H	11º N	11º D		12º C						
9:00-9:45	12º I		11º A	11º B	11º M			11º C	12º J	7º C	11º L	10º E			11º E	12º C	7ºA	12º D	12º B			12º G	10º A	11º H	11º N	11º D		12º C						
9:55-10:35	12º J			10º B				11º D		10º H	10º G	12º M				9º C	11º G	10º D	12º H			11ºD		11ºJ		11º C			9º B				
10:35-11:20	12º J		9º A	10º B	9º B			11º D	9ºD	10º H	10º G	12º M		DA 11ºD		9º C	11º G	10º D	12º H	Cand 10ºD	DA 11ºD	11ºD		11ºJ		11º C			9º B				
11:25-12:10	12º C		9º A		9º B			12º L	9ºD	11º F		12º Fís		DA 11ºD			12º A		12º E		DA 11ºD	Hrs 11ºD		11ºJ	10º F			10º B			7º B		
12:15-12:55	12º C	11º E	Hrs 11ºD					12º L		11º F		12º Fís		DA 11ºD			12º G				DA 11ºD	Hrs 11ºD		10º I		12º B		10º B			7º B		
12:55-13:40		11º E	Hrs 11ºD											DA 11ºD			12º G				DA 11ºD					12º B							
13:15-14:00																																	
14:00-14:45																		9º B															
14:50-15:35					11º H			11ºJ	Rx 10ºD	10º F	DC 10ºD				9ºA			9º B				12º J						10º G	9ºC			10º I		
15:35-16:20		11º G		7º A	11º H			11ºJ	Rx 10ºD	10º F	DC 10ºD	11º			9ºA		7º C	7º B	12ºD			12º J		11º B	11º L	10º E		DA 11ºD	10º G	9ºC	10º B		10º H	
16:25-17:10		11º G		7º A	9º C				Rx 10ºD	12º J	DC 10ºD	11º			9ºC		7º C	7º B	12ºD					10º B	11º L	10º E		DA 11ºD		9ºA		11º H	9ºD	
17:10-17:55		10º A		10º D					Rx 10ºD	12º J	DC 10ºD				9ºC			9º B		9º A				12º I				DA 11ºD		9ºA			9ºD	
17:55-18:40		10º A		10º D														9º B		9º A				12º I				DA 11ºD					

21 A 23 DE JUNHO

Tempos	Segunda							Terça							Quarta							NOTA
	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	PISTA	SD	G1	E1	G2	E2	MU	GIN	SD	
8:15-9:00		10º I						10º E			7º C							7ºA				
9:00-9:45		10º I						10º E			7º C							7ºA				
9:55-10:35		10º J			10º B						10º F	10º G				9º C			10º D			
10:35-11:20	9º B	10º J		9º A	10º B					9ºD	10º F	10º G		DA 11ºD								
11:25-12:10	9º B	10º C		9º A										DA 11ºD								
12:15-12:55		10º C		Hrs 11ºD										DA 11ºD								
12:55-13:40				Hrs 11ºD										DA 11ºD								
13:15-14:00																						
14:00-14:45																		9º B				
14:50-15:35											DC 10ºD	10º F				9ºA		9º B				
15:35-16:20					7º A				Rx 10ºD		DC 10ºD	10º F			12ºD	9ºA			7º C	7º B		
16:25-17:10	9º C				7º A				Rx 10ºD		DC 10ºD				12ºD	9ºC			7º C	7º B		
17:10-17:55	9º C			10º A							DC 10ºD				9º A	9ºC		9º B				
17:55-18:40				10º A											9º A			9º B				

Os cursos profissionais continuam a ter as aulas que faltam para terminar cada UFCD, (com prováveis alterações no horário)

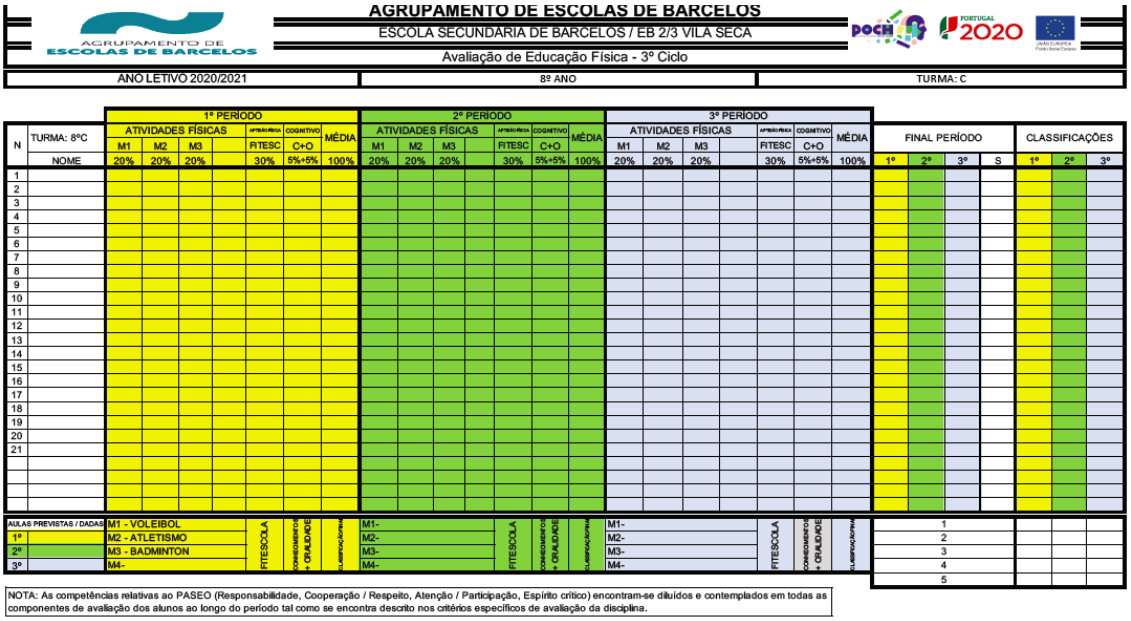
ESPAÇOS

- G1 Espaço 1 - Pavilhão
- E1 Exterior 1 - campo relvado e pista
- G2 Espaço 2 - Pavilhão
- E2 Exterior 2 - Campo voleibol e basquetebol
- MU Pavilhão Multiusos
- SD Sala de Dança
- GIN Ginásio

Professores

Alberto Mendes, Bruno Fernandes, José António/ Bruno Santos, Carla Rodrigues, Carlos Pereira, César Marques, Cristina Sardinha, Fernando Carvalho, Helena Marques, Irene Vasconcelos, José Teles, Luís Martins, Paula Pinheiro, Paulo Machado, Pedro Carneiro, Pedro Cunha, Rui Maia

Anexo 12- Grelha de Avaliação.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARCELOS

ESCOLA SECUNDÁRIA DE BARCELOS / EB 2/3 VILA SECA

Avaliação de Educação Física - 3º Ciclo

ANO LETIVO 2020/2021	8º ANO	TURMA: C

N	TURMA: 8ºC	1º PERÍODO							2º PERÍODO							3º PERÍODO							FINAL PERÍODO				CLASSIFICAÇÕES		
		ATIVIDADES FÍSICAS			APTIDÃO FÍSICA	COGNITIVO		MÉDIA	ATIVIDADES FÍSICAS			APTIDÃO FÍSICA	COGNITIVO		MÉDIA	ATIVIDADES FÍSICAS			APTIDÃO FÍSICA	COGNITIVO		MÉDIA							
	NOME	M1	M2	M3		FITESC	C+O		M1	M2	M3		FITESC	C+O		M1	M2	M3		FITESC	C+O		1º	2º	3º	S	1º	2º	3º
		20%	20%	20%		30%	5%+5%	100%	20%	20%	20%		30%	5%+5%	100%	20%	20%	20%		30%	5%+5%	100%							
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													

AULAS PREVISTAS / DADAS		M1 - VOLEIBOL	FITESCOLA	CONHECIMENTOS + ORALIDADE	CLASSIFICAÇÃO FINAL	M1-	FITESCOLA	CONHECIMENTOS + ORALIDADE	CLASSIFICAÇÃO FINAL	M1-	FITESCOLA	CONHECIMENTOS + ORALIDADE	CLASSIFICAÇÃO FINAL	1			
1º		M2 - ATLETISMO				M2-				M2-				2			
2º		M3 - BADMINTON				M3-				M3-				3			
3º		M4-				M4-				M4-				4			
														5			

NOTA: As competências relativas ao PASEO (Responsabilidade, Cooperação / Respeito, Atenção / Participação, Espírito crítico) encontram-se diluídos e contemplados em todas as componentes de avaliação dos alunos ao longo do período tal como se encontra descrito nos critérios específicos de avaliação da disciplina.

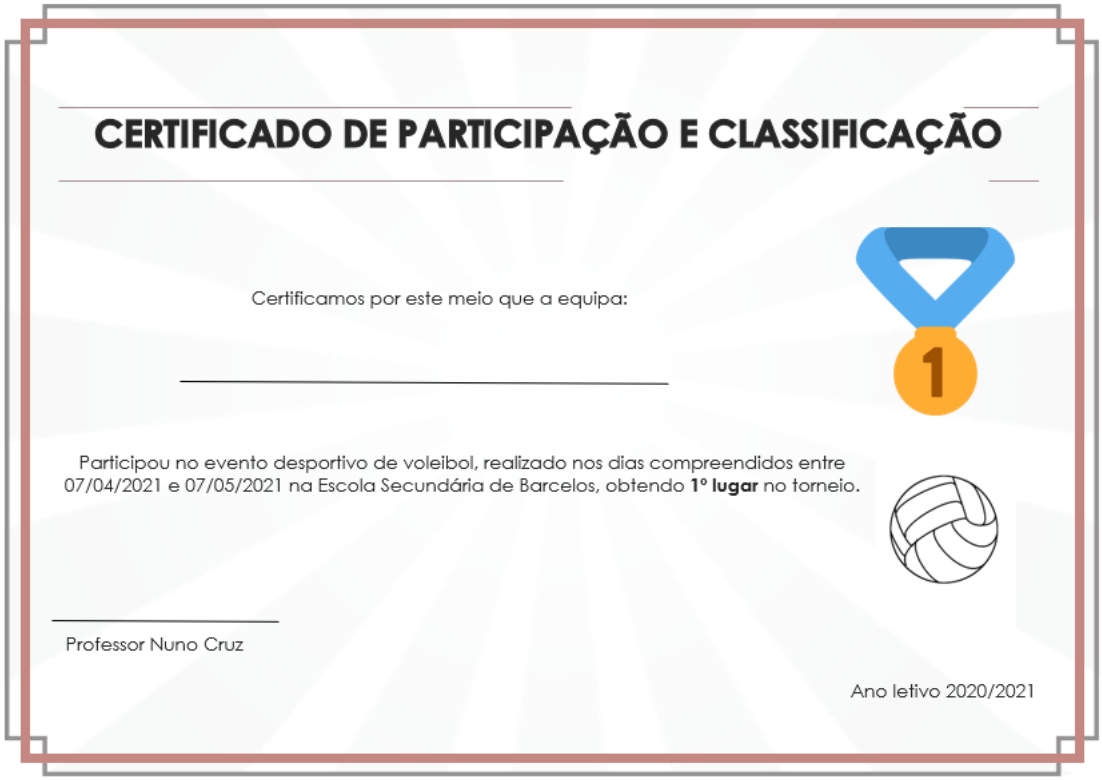
Anexo 13- Ficha de tarefas.

Tarefa para a equipa os gunas

https://www.youtube.com/watch?v=qV-lIOmGuR0&t=300s

Dimensões do campo	
Altura da Rede	
Constituição da equipa	
Quantos sets são precisos para vencer	
Cada set precisa de quantos pontos para acabar	
Quantos toques são permitidos no máximo por cada equipa após o serviço	

Anexo 14- Certificado de classificação.



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Certificamos por este meio que a equipa:

_____

Participou no evento desportivo de voleibol, realizado nos dias compreendidos entre 07/04/2021 e 07/05/2021 na Escola Secundária de Barcelos, obtendo **1º lugar** no torneio.

_____

Professor Nuno Cruz

Ano letivo 2020/2021

Anexo 15- Tarefas Aulas Voleibol.

Tarefas para as equipas - Planeamento

Aquecimento						
14/04/2021	16/04/2021	23/04/2021	28/04/2021	30/04/2021	05/05/2021	07/05/2021
Iogurte cola tudo	Bife com Arroz	Os gunas	Choque	Bife com Arroz	Iogurte cola tudo	Os gunas

Apresentação Teórica			
14/04/2021	28/04/2021	05/05/2021	07/05/2021
Os gunas	Iogurte cola tudo	choque	Bife com arroz

Anexo 16- Classificação- 3º Período- Voleibol.

Rodrigo; Inês Fernades; Arthur; Silva																				
Branco		1 (2)	1	4 (1)	1	11 (2)	1	18 (2)	1	3	0	23 (2)	1	165 (3)	1	118 (4)	1	8 (3)	1	6 (2)
Pontos	2		4		7		10		14		16		20		25		29		32	
Choque																				
Afonso; **Simão**; Ivanna; Beatriz; Diana																				
Conzento		1,6 (3)	1	34 (3)	0	16 (3)	1	17 (1)	1	3	1	26 (3)	1	203 (4)	1	93 (3)	1	8 (3)	1	8 (4)
Pontos	3		7		10		12		16		20		25		29		33		38	
Iogurte cola tudo																				
Tiago; **Diogo**; Inês Faria; Tomás; Mafalda																				
Azul		1 (2)	1	45 (4)	0	21 (4)	1	19,75 (3)	1	4	1	15 (1)	1	134 (2)	1	70 (2)	1	12 (4)	1	7 (3)
Pontos	2		7		11		15		20		22		25		28		33		37	
Bife com arroz																				
Jonathan; **Emanuel**; Diana; Inês Araújo																				
Preto		2 (4)	0	29 (2)	1	9 (1)	1	24 (4)	1	1	1	30,5 (4)	1	90 (1)	1	37 (1)	1	4 (2)	1	5 (1)
Pontos	4		6		8		13		15		20		22		24		27		29	

Anexo 17- Equipas para voleibol.

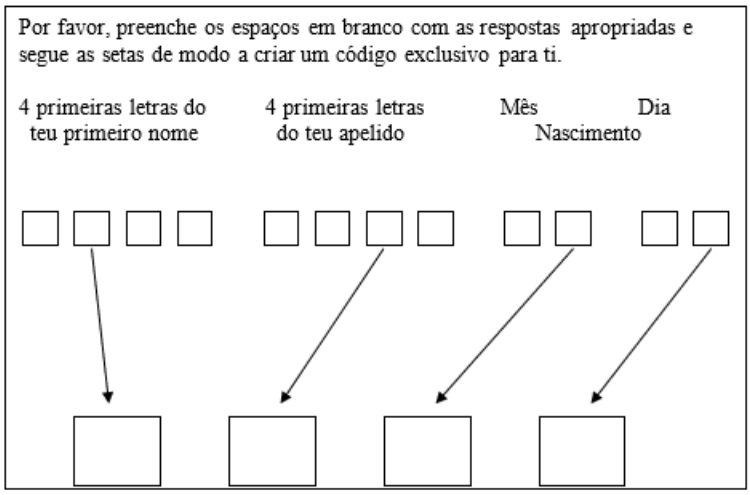
EQUIPAS
Equipa 1 -Rodrigo - Inês Fernandes; - Arthur; - Silva.
Equipa 2 - Afonso; -Simão; -Ivanna; -Beatriz; Diana.
Equipa 3 - Tiago; -Diogo; -Inês Faria; -Tomás; -Mafalda.
Equipa - Jonathan; -Emanuel; - Diana; Inês Araújo.

Anexo 18- Afiliação das equipas.

Constituição da Equipa:	Rodrigo; Inês Fernandes; Arthur; Silva
Nome da Equipa:	
Capitão	
Cor Identificativa:	

Anexo 19- Questionário acerca da Motivação nas aulas de EF.

Capa



Coloca o teu código de 4 dígitos dentro da caixa destinada, que se encontra na próxima página, de modo a garantir a confidencialidade das tuas respostas.

Qual é o teu código de 4 dígitos da página anterior?

1. És: Rapaz _____ ou Rapariga _____
2. Data de Nascimento: Dia:_____ Mês: _____ Ano: _____
3. Que ano de escolaridade frequentas? _____

Lembra-te que este questionário não é um teste e que o mesmo não será usado para qualquer componente da tua avaliação.
Não existem respostas certas ou erradas para nenhuma das questões. Por favor, responde da forma mais honesta que conseguires. Estamos simplesmente interessados na tua opinião pessoal.

1) Penso que sou bastante bom/ boa em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

2) Sinto que me deixam contribuir bastante para decidir o que fazer em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

3) Gosto realmente dos colegas que participam comigo em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

4) Tenho bastantes capacidades para a Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

5) Em Educação Física, sou livre para expressar as minhas ideias e opiniões

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

6) Dou-me bem com os meus colegas em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

7) Quando participo em Educação Física por um período de tempo alargado sinto-me bastante competente

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7

Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

8) As minhas opiniões e ideias são tidas em consideração nas aulas de Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

9) Basicamente guardo a minha opinião para mim nas aulas de Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

10) Estou satisfeito/a com a minha performance em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

11) Não tenho grande oportunidade de decidir por mim sobre o que faço e a forma como participo em Educação Física

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

12) Não há assim tantos alunos em Educação Física que considere próximos de mim

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

13) O meu desempenho em Educação Física não é bom

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

14) Os alunos com quem jogo em Educação Física não parecem gostar lá muito de mim

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

15) Há outros alunos na aula de Educação Física que são bastante amigáveis comigo

Por favor, circunda um número 1 2 3 4 5 6 7
Nada verdadeiro — Ligeiramente verdadeiro — Bastante verdadeiro

Anexo 20- Ficha de aquecimento.

Possibilidades de exercícios para o aquecimento:

-Corrida vaivém;

-Aquecimento articular: https://www.youtube.com/watch?v=5oYEGU_FcBI

- Skipping baixo, skipping médio, skipping alto e skipping unilateral: https://www.youtube.com/watch?v=JSMpRb3VO_w

- Deslocamentos laterais e diagonais: https://www.youtube.com/watch?v=NbCGRgo8MX4

- Suicídios;

- Burpee: 

Agachamento ou agachamento com salto: 

Bear Crawl: https://www.youtube.com/watch?v=WMXbyYpZ9oY

Crab Walk: https://www.youtube.com/watch?v=I-3r4cI4ahA

Mountain Climbers: https://www.youtube.com/watch?v=cnyTQDSE884

Mummy Kicks: https://www.youtube.com/watch?v=ZtgxBUOxJ-Q

Escolha dos exercícios da equipa_____: