



Ensinar e aprender em contexto de estágio de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Ana Margarida Teixeira Pinto

Porto, setembro 2021

Ficha de Catalogação

Pinto, A. (2021). Estágio Profissional: Ensinar e Aprender em contexto de estágio de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional. Porto: A. PINTO. Relatório de Estágio Profissional 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.

Dedicatória

À minha mãe,

pela confiança ao longo destes cinco anos e pela possibilidade de me permitir seguir os meus sonhos.

À minha irmã,

pela ajuda constante, motivação e pensamento positivo durante os momentos de maior dificuldade e ao longo do meu percurso académico.

Ao Carlos,

pela amizade, pelo amor, companheirismo e acima de tudo pelo apoio imensurável.

Aos meus avós,

pelos ensinamentos e exemplos transmitidos ao longo da minha vida e por todo o incentivo no sentido de me tornar numa melhor pessoa.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, instituição de ensino superior onde realizei estes dois últimos anos da minha formação, composta por docentes com grandes conhecimentos e profissionalismo, referências a nível nacional.

Ao professor cooperante, Pedro Marques, pela disponibilidade, abertura, ajuda, apoio e compreensão constante ao longo deste ano letivo.

À comunidade educativa do Colégio de Gaia, pela disponibilidade, pela forma como me albergou e pela amizade que se estabeleceu ao longo do meu percurso no colégio.

À professora orientadora, Paula Batista, pela paciência, compreensão, pelos ensinamentos transmitidos e por ter estado presente ao longo do meu processo de construção enquanto estudante estagiária.

Aos colegas de núcleo de estágio, pela partilha constante de ideias, de conhecimentos e pela entreaajuda ter prevalecido sempre.

Ao meu trio, Costa, Nini e Guida por me apoiarem, inspirarem, por ouvirem os meus desabaços, por me darem sempre os melhores conselhos e pela amizade verdadeira.

Índice

Índice	v
Resumo	x
Abstract.....	xi
Abreviaturas	xii
1-Introdução.....	1
2- ENQUADRAMENTO PESSOAL	3
2.1- A minha pequena história de vida	3
2.2- Vivências e conhecimentos desenvolvidos durante a licenciatura.	5
2.3- A experiência no mestrado: fase de desenvolver competências específicas para ser professora.	6
3- ENTENDIMENTOS E CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	10
3.1- Ser Professora - A influência do EP na minha conceção atual	10
3.2- O EP numa escola desconhecida	12
3.3- O departamento de EF	14
3.4. Os Orientadores.....	15
4- REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	18
4.1- Dos Entendimentos ao Processo de Ensino	18
4.2- Mudanças necessárias na EF	20
4.3- Caracterização das turmas	22
4.3.1- “Os astutos”	23
4.3.2- “Os carismáticos”	25
4.3.3- “Os competitivos”	26
4.3.4- “As pulgas”	28
4.5- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	30
4.5.1- Da planificação anual à planificação das unidades didáticas	31
4.5.2- Planos de aula.....	34
4.5.3- A Intervenção Pedagógica.....	36
4.5.4- Avaliação	42
4.6- Quem pretendia ser e em quem me tornei enquanto professora de EF..	46
4.6.1- Ser professora estagiária no decorrer de uma pandemia.....	50
4.7- A Motivação no ensino presencial e a distância em contexto de pandemia: Perspetivas de professores de Educação Física.....	53
4.6.1- Objetivos	56

4.6.2- Material e métodos	57
4.6.3- Resultados	58
4.6.4- Conclusões	62
5- PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	63
5.1- Impacto da participação na escola no desenvolvimento da profissionalidade docente	63
5.2- Relação com a comunidade escolar, contribuição no meu desenvolvimento profissional e pessoal	64
6- CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS	68
Referências Bibliográficas.....	71
7- Anexos.....	76

Índice de Tabelas

Tabela 1	27
Tabela 2.....	29
Tabela 3.....	30
Tabela 4.....	37

Índice de Figuras

Figura 1 58

Figura 2 58

Figura 3 59

Figura 4 60

Índice de Anexos

Anexos 1	76
Anexos 2	77
Anexos 3	77
Anexos 4	78
Anexos 5	78
Anexos 6	79
Anexos 7	79
Anexos 8	80
Anexos 9	80
Anexos 10	81
Anexos 11	82
Anexos 12	83
Anexos 13	84
Anexos 14	85

Resumo

O presente relatório de estágio profissional insere-se no âmbito do percurso de obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O documento descreve a experiência de uma estudante-estagiária (a autora) no contexto escolar, onde teve lugar, a construção de uma identidade profissional, assim como, o desenvolvimento de competências na função de professora de Educação Física. O estágio decorreu num colégio privado em Vila Nova de Gaia, em conjunto com dois colegas, sob a orientação de um professor cooperante e uma professora orientadora da faculdade. Inúmeros foram os desafios enfrentados, tanto a nível profissional como pessoal. O relatório expõe todo o caminho percorrido, tendo iniciado com um choque com a realidade, onde se tornou evidente a importância da capacidade de adaptação. No decorrer do estágio foi possível aceder à dinâmica escolar e ao seu funcionamento, bem como às relações interpessoais que existem na comunidade escolar. O desafio de passar de estudante a professora e a complexidade de promover a aprendizagem nos alunos foram elementos marcantes do percurso. O ano letivo foi bastante particular, em resultado de uma nova realidade revestida de múltiplos desafios e problemáticas, provocados pela situação pandémica, que tiveram que ser superadas. O ensino a distância foi implementado, levando-me a desenvolver diferentes métodos de ensino, envolver-me no espírito de adaptação, elucidar-me do novo sistema e, essencialmente, proporcionar aos alunos a continuação de um período letivo de aprendizagem. É ainda reportado um estudo sobre motivação no ensino presencial e à distância em contexto de pandemia. Os resultados revelaram que as estratégias adotadas pelos professores no Ensino Presencial passaram por criar competições constantes, colocar desafios, promover a autonomia na realização da aptidão física, utilizar o reforço positivo e métodos de ensino mais centrados no aluno. Já no Ensino a Distância a realização de quizzes, competição entre equipas, solicitação da participação ativa dos alunos na aula, processos de negociação e sensibilização para a particularidade foram as marcas.

Palavras Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; ENSINO A DISTÂNCIA; CAPACIDADE ADAPTATIVA.

Abstract

The present report aims to obtain the Master's degree in Physical Education teaching in Primary and Secondary Education from Faculty of Sport, University of Porto. This document describes the experience of a preservice teacher (the author) in a school environment, where it was constructed a professional identity, as well as skills, which were developed by taking the role of a Physical Education teacher. The teaching practice took place at a private school in Vila Nova de Gaia, with two other colleagues, under the supervision of a cooperating teacher and a teacher educator from the faculty. Many challenges were overcome, both at a professional and personal level. This report describes the path taken, which started with a reality check, where it became evident the importance of the ability to adjust. During the teaching practice, it was possible to get a hold of the school environment and its way of working, as well as the interpersonal relations that exist in the school community. The challenge from being a student to becoming a teacher and the complexity of inciting students into learning were important elements. The school year was peculiar, which led to a new reality full of new challenges and problems that needed to be overcome that were created by the pandemic. Distance learning was established, leading me to develop different teaching methods, to embrace the spirit of adaptation, to become familiar with the new system and, essentially, to promote an efficient school year to the students. There's also a study about motivation during online learning and in school learning during the pandemic. The results revealed that the strategies adopted by the teachers during in school learning were promoting autonomy during the lessons and teaching methods that were more focused on the student. In online learning, the use of quiz, competition between teams, an active participation from the students in class and negotiation and awareness processes about online learning.

Key words: TEACHING PRACTICE; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING; ONLINE LEARNING; ADJUSTMENT ABILITY.

Abreviaturas

AC- Aprendizagem Cooperativa

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DGE- Direção Geral da Saúde

DP- Desenvolvimento profissional

DT- Diretor de Turma

E/A- Ensino e Aprendizagem

E@d- Ensino à distância

EC- Escola Cooperante

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade De Desporto da Universidade do Porto

NE- Núcleo de Estágio

PA- Plano de Aula

PC- Professor Cooperante

PEE- Projeto Educativo de Escola

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO- Professor Orientador

PP- Prática Pedagógica

RE- Relatório de Estágio

TIC- Tecnologias da Informação e Comunicação

TP- Turma Partilhada

TR- Turma Residente

UD- Unidade Didática

1-Introdução

A produção deste documento tem em vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e insere-se na Unidade Curricular “Estágio Profissional” do segundo ano do ciclo de estudos. O estágio decorreu numa escola pertencente à freguesia de Mafamude, no distrito de Vila Nova de Gaia.

O estágio profissional surge no intuito de colocar em prática as aprendizagens adquiridas até então e de iniciar a minha viagem no mundo da educação, mas, desta vez, ao lado de “quem ensina”. Este processo exige que passamos de sentir os estudantes que fomos até agora, para começarmos a viver na qualidade de professores, facto designado de “metamorfose”, por Cardoso et al., (2016). Batista e Queirós (2013) mencionam que o processo vivido para se tornar professor consiste numa jornada pessoal profunda, na qual o estagiário tem de agregar os seus valores e crenças com um conjunto de fatores: os conhecimentos adquiridos na universidade, a aprendizagem que provém da comunidade educativa, as características dos alunos e encarregados de educação.

Tendo como finalidade a reflexão sobre a prática pedagógica, o Relatório de Estágio surge no sentido de detalhar e avaliar todo o processo de formação no que concerne ao desempenho de todas as atividades inerentes à função profissional de um professor de educação física. O estágio pedagógico torna-se um momento crucial na formação e desenvolvimento do futuro professor, mais propriamente o contacto com a realidade de ensino (Francisco & Pereira, 2004).

É precisamente pela dificuldade desta nova realidade que ninguém percorre este caminho desacompanhado. Deste modo, cooperou comigo diariamente, um núcleo de estágio (NE) constituído por três estudantes estagiários (EE) eu e mais dois rapazes, e pelo meu professor cooperante (PC) e de forma mais remota, acompanhou-me constantemente, a minha professora orientadora

(PO). O conhecimento partilhado foi constante, o desejo de progredir, de aprender sempre mais, a reflexão coletiva, os momentos de entusiasmo, bem como os de apreciações construtivas, que foram acontecendo ao longo deste ano letivo entre todos, foram os grandes geradores da minha progressão profissional.

Este RE está fragmentado em três capítulos. O primeiro diz respeito à Contextualização Pessoal e Institucional, onde faço uma reflexão autobiográfica no qual relato a minha história, assim como o meu trajeto académico.

O segundo capítulo remete para a Realização da Prática Profissional, no qual contextualizo o ambiente físico e social da escola cooperante (EC) onde decorreu o meu EP. onde menciono a organização, gestão e operacionalização do modo de ensino e aprendizagem e discorro acerca do meu desenvolvimento profissional. Sendo também, nesta parte que abordo algumas demandas que foram surgindo ao longo do EP. Completando com a realização de um pequeno estudo sobre a motivação dos alunos, uma questão problemática que surgiu na lecionação das aulas de EF com as restrições aplicadas pela Direção Geral de Saúde no ensino presencial e no ensino à distância. Neste mesmo capítulo relato a minha vivência enquanto professora no ensino a distância. Uma nova realidade onde me foi possível desenvolver competências e descobrir outros métodos de ensino pedagógicos, centrados mais no aluno.

O último capítulo enquadra-se na minha participação e na dinâmica dentro da comunidade escolar, assim como as funções e as atividades desenvolvidas.

2- ENQUADRAMENTO PESSOAL

2.1- A minha pequena história de vida

O meu nome é Ana Margarida Teixeira Pinto, tenho 25 anos, nasci a 27 de março de 1996 e resido em Penafiel (distrito do Porto). De momento frequento o 2º ano do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Em criança passava o tempo a brincar no campo rodeada de animais, quando me perguntavam o que queria ser quando fosse grande, a resposta era sempre a mesma, veterinária, ainda hoje é o dia que o fascínio com os animais se mantém. Com apenas 5 anos participei num corta-mato e acabei por ficar em primeiro lugar, onde recebi uma taça, que ainda hoje guardo com muito carinho, esta vitória acabou por despertar em mim o interesse pela atividade física, pelo desporto. Após esse dia, desenrolou-se uma disposição em querer participar nos jogos e brincadeiras dos meus primos, sendo todos rapazes e mais velhos, ínfimas eram as vezes que vencia, mas, era isso que me motivava e não me fazia desistir, eles achavam uma certa graça até ao dia que eu comecei a vencê-los.

O facto de ter frequentado uma escola onde a Educação Física está presente desde tenra idade, a minha aptidão física e desenvolvimento motor estavam bastante otimizados, como a prática era frequente, tornou-se bastante natural para mim, o que fez com que nunca perdesse o interesse pela prática desportiva, sendo algo que faz parte da minha natureza. Nesta altura já montava a cavalo, passava a vida a desafiar o meu pai para fazer pequenas corridas, ele acabou por me inscrever na equitação por volta dos meus 7 anos, resultando na minha prática até à adolescência. Um pouco mais tarde, surgiu um segundo amor que foi o basquetebol, fui atleta federada dos meus 10 anos até aos 19, e só não continuei porque o clube não tem equipa de seniores feminina.

Durante todo o meu percurso escolar, as aulas de Educação Física eram as minha preferidas, quando tive que decidir no 9º ano em que área integrar no 10º ano, a escolha foi muito difícil, acabando por escolher ciências e tecnologias, pois era a área que daria para ingressar em mais diversificados cursos. O desejo de ser professora de Educação Física sempre existiu e apesar de decidida e ciente da minha vocação, infelizmente deixei-me induzir pela opinião da sociedade, onde a maior parte argumentava que o setor do desporto se encontrava muito assoberbado e sem vagas para novos profissionais, conhecia várias pessoas que tinham finalizado o curso e estavam desempregadas, também por pressão da minha mãe que estava preocupada com o meu futuro, acabei por ingressar na licenciatura de fisioterapia, na qual estagiei e tive oportunidade de estar em contacto com vários pacientes, um trabalho bastante gratificante, mas, ao mesmo tempo angustiante, porque, tudo o que eu fizesse para tentar melhorar a condição do paciente, existiam os que nunca iriam melhorar, a luta era eles não deixarem de fazer os poucos movimentos que conseguiam. Foi quando percebi que essa não era a minha luta, eu queria fazer completamente o contrário, eu queria fazer a diferença na vida das pessoas!

O desporto sempre fez parte da minha vida e o sonho de ser professora de educação física já era bem antigo, e foi através dele que percebi onde me poderia sentir concretizada. Estar rodeada de crianças e jovens, de movimento, de alvoroço, estar rodeada de vida! E vidas essas, que eu própria poderia ajudar a moldar, foi algo que me fascinou. E foi quando finalmente ingressei na licenciatura de Educação Física e Desporto, no fundo a fisioterapia foi só uma experiência e uma confirmação do que eu já sabia, a educação era o meu caminho. Nesse mesmo ano comecei a trabalhar na Lampadinha Academia de Dança, como o próprio nome indica é uma escola de dança, não sendo a minha formação, estando no 1º ano da licenciatura e sem nunca ter praticado dança de forma mais formal, exitei no início, mas acabei por aceitar a proposta, era uma oportunidade de aprender e experienciar algo que não tinha conhecimento, e ainda bem que o fiz, hoje é o dia que ainda lá exerço várias funções, tais como assistente da direcção pedagógica, artística e financeira, comecei por fazer algumas substituições da docente de dança criativa e barra no solo, onde cresci

e ganhei muita experiência profissional. Mais tarde acabei por fazer vários workshops e formações de dança e hoje dou aulas na mesma Academia.

No terceiro ano da licenciatura estagiei no Clube de Basquetebol de Penafiel, onde já tinha sido atleta, tirei o grau I de treinadora, ingressei no mestrado e neste momento sou treinadora-adjunta da equipa das Sub.19.

2.2- Vivências e conhecimentos desenvolvidos durante a licenciatura.

A licenciatura proporcionou-me variados princípios e experiências desportivas. Só com uma verdadeira dedicação e força de vontade se consegue concluir com sucesso o primeiro ciclo de estudos. Tendo em consideração as inúmeras horas de prática e a exigência que nos é exigida. Foi elevadíssimo o ritmo que nos foi imposto. Numerosas horas práticas diárias, no entanto, não sendo suficientes para alcançar resultados favoráveis nas avaliações, ainda tinha que, além do tempo definido no horário para a prática desportiva era necessário complementar, depois de todas essas horas ainda ia trabalhar para a Lampadinha. A palavra resiliência nunca fez tanto sentido como nesses três anos. Vivi a necessidade de permanecer após o fracasso e triunfar. Compreendi que o trabalho em grupo é bastante importante, contudo, sendo mais significativo descobrir os meus próprios mecanismos de forma a obter resultados extraordinários. As tentativas-erro foram inúmeras, diversas horas de trabalho em grupo e individual, determinadas dificuldades, algumas lesões, dores musculares constantes e várias aulas em condições meteorológicas diversas (muita chuva e calor). Na licenciatura adquiri um vasto conhecimento científico nas ciências básicas da atividade física, bem como em ciências do desporto, complementado com formação educacional geral e na didática específica da Educação Física, quer teórica quer prática, competências de pesquisa educacional e de gestão escolar, utilizando na atividade profissional, de forma integrada, os conhecimentos científicos, pedagógicos e didáticos. Aprendi a planear e a gerir, o que sem dúvida me fortaleceu e preparou para o EP e para a vida futura como professora.

2.3- A experiência no mestrado: fase de desenvolver competências específicas para ser professora.

Após o término do primeiro ciclo de estudos conservou-se a vontade de continuar a instruir-me. Como na faculdade onde me encontrava não possuíam o mestrado de ensino, candidatei-me na FADEUP ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Quando recebi a notícia de que tinha ingressado no mestrado pretendido, senti um grande entusiasmo por toda esta nova realidade, uma cidade diferente, uma nova faculdade, novas pessoas e ao mesmo tempo algum receio pelo desconhecido. E, vou ser sincera, o primeiro impacto no primeiro dia de aulas não melhorou os sentimentos anteriormente referidos, pelo contrário. Ao longo das duas primeiras semanas de aulas tudo foi atenuando e os horários foram-se encaixando, as rotinas foram-se modificando, algumas amizades foram surgindo e tudo ficou mais simples.

O segundo ciclo de estudos distingue-se numerosamente do primeiro, em todos os setores, embora a licenciatura seja empreendida numa área precisa, as matérias abordadas são gerais e vagas. É na formação inicial de professores que o primeiro ano curricular evidencia um dever primordial. Iniciamos com três Unidades Curriculares de cariz teórico e uma teórico-prática, possibilitando a aquisição de conhecimentos primordiais para que o percurso ocorra de forma harmoniosa. Aprender a legitimar a Educação Física, compreender a sua importância no currículo escolar e descobrir a teoria que está por detrás da prática, foram os alicerces do primeiro semestre.

Em relação ao segundo semestre, é no período onde defrontamos a verdadeira impetuosidade do processo. São bastante extensivos os conteúdos que os professores têm para nos ensinar, sendo de facto, imprescindível no ano que se segue, como futuros profissionais. Sendo este semestre composto por nove UC de didáticas e duas UC teóricas. As didáticas constituem, a parte mais relevante da formação inicial relativamente ao primeiro ano, sendo neste

momento que descobrimos as estratégias e métodos de ensino, atribuindo sentido ao que andamos a fazer enquanto alunos.

A Didática de Atletismo foi a mais marcante, de diversas formas. A abordagem ao Modelo de Educação Desportiva (MED) concebido por Siedentop (1987), onde vivenciei o MED enquanto professora e aluna, manteve-me bastante motivada e empenhada. Na sua experenciação pude perceber a riqueza deste modelo e perceber como pode ser utilizado em turmas que não são unidas. A sua aplicação pode também ser de forma a tornar as aulas mais competitivas, entusiasmantes, interativas e incentivadoras. Aprendi, através deste modelo, que numa aula de EF existem várias habilidades e aprendizagens ligadas a diferentes áreas e que podem ser colocadas em prática, de forma a adaptarem-se a todos os alunos, sentindo-se estes incluídos na equipa, por exemplo as artes musicais e manuais. Conjuntamente, este modelo possibilita o desenvolvimento de conceitos psicossociais relevantes na vida dos alunos, tais como a autonomia, a responsabilidade, e a ajuda. Como nesta Didática lecionamos através da prática simulada, conseguimos perceber o benefício do MED, no seu todo.

Acerca da Didática de Voleibol, mesmo sendo também uma prática pedagógica simulada, a abordagem detalhada e organizada utilizada pelo docente, através das experiências e ensinamentos, foi bastante útil para o meu EP, pois, permitiu-me perceber a importância de realizar um plano de aula bem estruturado com antecedência, e ir refletindo durante a aula e após e escrever no próprio os aspetos a melhorar.

A Didática de Natação foi na qual iniciamos em primeiro lugar a nossa prática pedagógica. A docente utilizou uma estratégia peculiar, organizando a nossa aprendizagem atribuindo um trabalho ainda antes de o semestre ter início, de forma a nos prepararmos teoricamente para a etapa prática que se seguia. Desta forma, a nossa prática pedagógica em contexto de microensino com alunos de escolas vizinhas que se deslocavam à piscina da faculdade para ter aulas de natação, foi iniciada mais cedo em comparação às outras Didáticas e terminaria igualmente mais cedo, evitando a aglomeração de

trabalho com as outras UC. Existindo uma preocupação visível por parte da docente em planejar segundo as nossas necessidades. Aspeto que transferi para a minha turma de 12º ano, onde antecipei ou atrasei os testes conforme as necessidades dos alunos. Preparando também com antecedência todo o material a utilizar na aula, a fim de utilizar o máximo de tempo útil de aula.

Face a exposto, posso dizer que as didáticas, me fizeram entender na prática a importância do trabalho em grupo. Em contrapartida ao primeiro semestre, onde a minha inclinação era realizar trabalhos individuais. No decorrer do segundo semestre apercebi-me da indispensabilidade de trabalhar em grupo e dos seus inúmeros aspetos positivos.

A segunda fase do mestrado foi bastante desafiadora porque, entretanto, tivemos que ir todos para casa e iniciamos o E@d, foram meses intensivos, com muita aprendizagem, com bastantes dificuldades e o confronto com a adversidade de não estarmos juntos presencialmente. A elaboração de um trabalho que anteriormente era realizado numa tarde, no E@d só após vários dias em reunião no Zoom o concluíamos. Sem dúvida que é o momento em que nos deparamos com as estratégias e métodos de ensino que atribuímos sentido à teoria apreendida no primeiro semestre e a muito do que fizemos enquanto alunos. Nas UC de Didáticas Específicas, é onde nos ministram os formatos de ensino de cada modalidade e do seu conteúdo específico, e através de um computador não é nada fácil. É de valorizar todo o trabalho feito pelos docentes neste contexto nunca antes vivenciado, inquestionavelmente este não foi o cenário ideal, muito ficou por ser explorado, mas, trouxe-nos outros mecanismos. Sendo um ensino caracterizado pela sua interatividade, dinamismo e flexibilidade possibilita a criação de vários formatos de conteúdo educativo, onde podemos encontrar diferentes formas criativas de o lecionar, entre as quais, infografias, questionários, vídeos, Kahoots, videoaulas, e-books, etc, cativando ainda mais a atenção dos alunos. Esta primeira experiência no E@d como aluna foi fundamental para o meu EP, porque consegui perceber as necessidades e adversidades que os alunos sentem e dessa forma, quando voltei a ir para E@d, desta vez não como aluna, mas como professora, tentei ao máximo utilizar as ferramentas adquiridas no ano anterior, criando em todas as aulas uma dinâmica

diferente e percebendo o que funcionaria melhor com determinada turma. Optando por uma aula mais interativa, ou por a realização de uma tarefa, ou por inverter os papéis e dar a responsabilidade aos alunos de conduzirem a aula. Como os alunos não sabiam a priori o que iria acontecer na aula não se criou uma rotina e o entusiasmo e interesse por parte dos alunos foi mantido durante o E@d.

3- ENTENDIMENTOS E CONTEXTO INSTITUCIONAL

3.1- Ser Professora - A influência do EP na minha concepção atual

“Ser Professora” - esta concepção vai-se moldando ao longo das experiências vivenciadas, através das interpretações que provém das sociedades em que um tipo de ensino se inclui, não sendo só a sociedade em que vivemos que nos transmite a ideia do que é “Ser Professor”, sendo a profissão docente vista de uma forma diferente em várias sociedades. Roldão (2007) diz que “Ser Professor” consiste numa construção histórico-social em constante evolução.

Fazendo uma introspeção acerca da forma como vejo o ensino da EF, posso afirmar que antes de ser bom professor de EF (dominar o conteúdo específico), deve ser um bom professor (educador). Ou seja, os aspetos cruciais para uma boa intervenção, não são do foro técnico-táticos. Porém, considero que, se tiver apenas as características de educador bem desenvolvidas, nunca será um bom professor de educação física, uma vez que lhe falta o domínio do conteúdo específico, aspeto esse que o distinguirá das restantes áreas.

Para ser professor a capacidade de adaptação é fundamental e para que a aprendizagem seja promovida é necessário que o professor interprete o currículo e tome decisões considerando o meio envolvente, diferenciando, adequando e flexibilizando o modelo curricular às necessidades de cada aluno. Sendo assim, a utilização de um único modelo pode fechar as portas ao desenvolvimento do aluno, resultando numa fraca prestação e até mesmo desinteresse por parte deste. Cabe ao Professor adequar a sua intervenção tendo como preocupação chegar o conhecimento ao aluno. Mas, para que tal seja possível é necessário o professor ter a capacidade de relação e comunicação (tato pedagógico), que é algo que não se aprende nos livros, mas que é essencial. É impossível ensinar o que não se sabe, pelo que é bastante importante dominar os conteúdos que vamos lecionar. Através da experiência,

do diálogo com outros professores com mais bagagem, reflexão e avaliação do nosso próprio trabalho.

No desenrolar do meu EP fui notando que a “adaptação ao meio”, foi diferente das minhas expectativas iniciais. O equívoco permitiu-me perceber a importância das diferentes peculiaridades do meio em que estamos inseridos (turma, alunos singulares, espaço de aula, etc.). Também percebi que é imprescindível planejar o ano letivo de forma mais global e que a aprendizagem de cada modalidade não acontece de forma isolada. O conhecimento teórico aprofundado e fundamentado é muito mais do que simplesmente aplicar a teoria na prática de forma isolada, é necessária uma adequação ao meio e ter suscetibilidade perante cada singularidade.

3.2- O EP numa escola desconhecida

A instituição acolhedora para a realização do meu EP, escola cooperante (EC), situa-se no centro de Vila Nova de Gaia, na freguesia de Mafamude. Nas décadas 60 e 70, houve uma grande expansão das instalações escolares, sendo hoje em dia uma referência a nível nacional, no que diz respeito às instalações escolares, assim como em relação às instalações desportivas e espaços exteriores.

O colégio é um estabelecimento de ensino particular e cooperativo que ministra cursos do ensino secundário, com planos próprios, aprovados pela Portaria n.º 272/2019, de 27 de agosto. A EC é composta por uma população escolar com cerca de 1500 alunos que frequenta níveis de ensino desde os três anos até ao 12.º ano de escolaridade. O ensino secundário do colégio, possui uma oferta de treze cursos com planos próprios, afirmando-se como uma escolha de primeira qualidade nos universos educativos, quer português, quer europeu. São cursos que apresentam diversas vantagens, desde a integralidade, harmonia e solidez da sua formação – geral, científica e técnica – até à excelente articulação com o ensino superior – seja pela pluralidade de opções que possibilitam, seja pela especificidade das disciplinas estudadas –, passando pela capacidade adquirida de, aos dezoito anos, os alunos estarem aptos a desempenharem uma profissão.

Estes cursos conferem uma dupla certificação, uma vez que, para além de o aluno poder prosseguir os seus estudos para o ensino superior, pode integrar-se no mercado de trabalho, já que o curso confere ao aluno o nível quatro de qualificação profissional, nos termos do anexo III da Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho, que regula o Quadro Nacional de Qualificações (QNQ).

Relativamente aos recursos materiais que a EC tem disponível para o ensino da EF, o colégio possui materiais de grande qualidade, bem cuidados e de enorme variedade ao dispor de todo o grupo de EF para que este consiga realizar todas as matérias e modalidades desportivas presentes nos Programas nacionais de Educação Física (PNEF). A existência de todo este material, ajuda os

professores de EF a conseguirem transmitir experiências desportivas autênticas aos seus alunos.

O colégio possui dois pavilhões gimnodesportivos (A e B) com as dimensões formais e com as marcações oficiais para as mais variadas modalidades, como o futsal, o basquetebol, o andebol, o voleibol e o badminton. Para além de ambos os pavilhões possuírem arrumos repletos de materiais para a utilização nas aulas de EF, o pavilhão A possui ainda uma sala de *fitness* dedicada ao treino cardiovascular e musculação.

A EC tem ainda a possibilidade da realização de aulas exteriores, uma vez que esta está equipada com dois campos exteriores. Um dos campos possui o piso em relvado sintético, com a presença de seis balizas fixas (duas de futebol de nove e quatro para futebol de cinco) e apenas contém marcações para a prática do futebol. Contudo, com as devidas adaptações, este espaço possibilita também a prática de outras modalidades, como por exemplo o Rugby e algumas disciplinas do atletismo, como as corridas e o lançamento do dardo. O segundo campo exterior possui o piso em cimento, e neste podemos encontrar cinco tabelas de basquetebol fixas nas laterais e duas balizas de futsal. Este espaço contém, ainda, as marcações necessárias para a prática de futebol, andebol e basquetebol. Para além dos dois campos, a EC possui dois espaços destinados ao atletismo, sendo estes uma caixa de areia e a respetiva pista e uma área de queda em relvado sintético para os discentes realizarem o lançamento do peso. O colégio contempla também uma piscina aquecida com cerca de 17,5m, uma capela e um salão de exposições.

Todos os espaços e materiais acima referidos encontram-se em ótimas condições, transmitindo sempre segurança na sua utilização. Durante esta ano letivo testemunhamos ainda a criação de uma nova sala de *fitness* para o treino cardiovascular e de musculação e de dois novos balneários.

Para além da grande qualidade e diversidade de todos os materiais e espaços disponíveis para a prática da EF, o colégio apresenta ainda um Roulement de instalações muito bem organizado e, quando necessário, flexível.

Todas as características acima apresentadas revelaram-se agentes facilitadores no que diz respeito ao planeamento, realização e avaliação, uma

vez que, durante o planeamento pudemos centrar a nossa atenção nos conteúdos a abordar e não em soluções para futuros problemas relacionados com a falta de material, visto que, sabíamos de antemão que qualquer que fosse a modalidade escolhida, o colégio estaria bem equipado para que a pudéssemos lecionar da melhor maneira. A atribuição de um espaço para cada turma e o Roulement de instalações bem organizado, permitiu que todos os docentes pudessem desenvolver uma unidade didática de forma contínua.

3.3- O departamento de EF

O departamento de EF é constituído por sete professores, em que três professores exercem no Ensino Básico e Secundário e quatro professores atuam apenas no ensino secundário. Uma vez que o colégio tem um projeto educativo próprio, todos os docentes estão diretamente ligados ao curso de AGD, onde são responsáveis por diversas disciplinas e conteúdos específicos teórico-práticos, ligados ao desporto, como é o caso de disciplina de PPD e não apenas por lecionar aulas de EF. Dois professores também exerciam a função de PC, um para cada NE das duas instituições, FADEUP e o Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

A cerca do nosso núcleo de estágio, era constituído por três elementos, eu e dois rapazes, um dos rapazes apenas conhecia de vista, das aulas teóricas do primeiro ano do mestrado, o outro rapaz já conhecia melhor, no ano anterior ele era da minha turma e no segundo semestre acabamos por nos conhecer, ficando no mesmo grupo de trabalho no E@d, o que para mim foi logo um ponto positivo.

Inicialmente como tínhamos horários incompatíveis, a troca de impressões tornou-se mais demorada do que eu esperava, mas, à medida que o tempo foi passando, a relação entre nós foi se tornando cada vez mais espontânea. Começamos a partilhar os nossos planos de aula e reflexões, com o intuito de nos entretendo, sugerindo alterações e criando em conjunto documentos com melhor qualidade, partilhamos as nossas angústias e dificuldades e percebemos que em conjunto teríamos maior sucesso em ultrapassar essas barreiras.

Nóvoa (2009) refere que uma das competências de um professor passa pelo trabalho em equipa, de forma coletiva e colaborativa, havendo uma intervenção conjunta frente aos projetos educacionais. Consequentemente, o trabalho em equipa ganhou um peso importante na elaboração das diferentes tarefas ligadas ao estágio, tornando o grupo mais coeso.

Nóvoa (1992) relata que a troca de experiências, a partilha de saberes e o diálogo entre os professores são fundamentais, em que cada professor tem um papel de formador e de formando. Esta dupla função de formador e formando devia ter mais ênfase dentro do departamento de EF, visto que, cada docente tinha as suas estratégias, entendimentos e conceções sobre o ensino e a EF. O facto de os dois NE terem uma sala própria (sala das taças), foi algo positivo para trabalharmos em grupo enquanto NE, mas, acabou por nos afastar de certo modo dos restantes professores, as planificações e mesmo a avaliação nunca foram partilhadas dentro do departamento de EF e penso que seria algo bastante positivo para nos orientar enquanto professores estagiários.

No entanto, as relações interpessoais eram muito positivas, o que ajudou na integração no grupo de uma forma geral. Os professores demonstraram disponibilidade para ajudar sempre que fosse necessário. O bom clima e sintonia ajudaram a perceber a importância de haver esta ligação para potencializar a comunicação e o funcionamento num bom grupo de trabalho. A transmissão das experiências vivenciadas e conhecimentos contribuíram para o entendimento do esforço em equipa (do todos por todos e todos por um) e para a minha construção profissional.

3.4. Os Orientadores

O núcleo de estágio não é apenas constituído pelos estudantes estagiários, é também composto pelo professor cooperante, “(...) como responsável pela orientação e preparação dos professores principiantes no contexto escolar, que assume os papéis e funções mais relevantes ao nível da prática de ensino supervisionada.” (Batista et al., 2014, p. 355). E a professora

orientadora, que se designa como o supervisor da instituição de ensino superior, também ele responsável pela formação dos EE(Batista et al., 2014).

Finalizado o EP posso confirmar que o PC foi um elemento fundamental ao longo de toda esta aprendizagem, principalmente na fase inicial, quando me sentia um pouco perdida e insegura. O PC estava sempre lá, funcionava como uma bússola para mim, orientava-me e indicava-me o caminho, encaminhando-me, explicando-me as inúmeras particularidades do que é ser professora, exemplificando através das ações, atitudes e comportamentos que foi apresentando ao longo deste ano letivo, a sua própria versão. Como referem Batista et al., (2014, p. 356) “(...) a relação que o PC e o EE estabelecem entre si parece fundamental, uma vez que são os dois elementos com um papel mais relevante na planificação e ação e, também, pelo facto de partilharem e conviverem, no dia a dia, no contexto escolar.”

Face a este quadro, considero a boa relação que eu e o meu PC estabelecemos, associada ao gosto compartilhado por ambos pelo ensino da EF, a dose de trabalho imposto pela escola e pelo PC e em virtude da sua ampla e admirável bagagem profissional e pessoal, resultou numa evolução profissional, constituída por infortúnios e vitórias, por experiências e crescimento pessoal.

Tal como Neves (2007) lembra, existem dois elementos fulcrais no processo formativo dos discentes, o PC e o supervisor institucional, neste caso a PO. O autor revela que cabe a ambos mobilizar e promover a transformação dos saberes disciplinares em saberes profissionais. A PO sempre demonstrou disponibilidade e vontade em ajudar, preocupando-se com a nossa integração no contexto escolar, bem como com as adversidades que enfrentávamos, principalmente no início do ano. Todos os instrumentos e estratégias específicas que, o PC e a PO foram aplicando ao longo deste ano letivo, como a proposta da criação de um diário de bordo, onde descrevíamos o nosso dia e analisávamos os pontos positivos e negativos e o que poderia ser melhorado. Uma pasta na box onde colocava-mos todos os documentos associados ao nosso EP, o que ajudou a manter todos os documentos organizados. As reuniões constantes com o PO, onde, discorríamos sobre as dificuldades individuais e as tentávamos solucionar

em NE, proporcionando-nos vários momentos de compartilhamento onde abordávamos o ponto de situação quer das diferentes turmas, quer do nosso desempenho em particular, quer da partilha de conhecimento constante por parte do PC, proporcionando um enriquecimento do nosso perfil atual.

Consequentemente ter feito parte deste NE, presenteou-me com experiências de convivência, de partilha de conhecimentos e ideias que me fizeram alterar a minha forma de ver o ensino, e por identificar através da PO que, só apoiada na teoria chegarei à prática excecional.

4- REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1- Dos Entendimentos ao Processo de Ensino

De acordo com Oliveira (1987), a função da escola é educar através das experiências, é desenvolver a capacidade crítica e criadora do aluno, é informar, formar hábitos e habilidades, é desenvolver atitudes e impulsionar ideias, a escola deve procurar algumas medidas práticas que motivem toda essa aprendizagem.

A realidade dos dias de hoje não é a mesma realidade da minha infância, a evolução socioeconômica e tecnológica das sociedades industrializadas têm sido os alicerces de um novo estilo de vida que engloba um decréscimo da atividade física e um aumento do sedentarismo, situação preocupante a nível da saúde das populações.

A verdade é que hoje em vez de se oferecer às crianças uma bicicleta, oferece-se uma tablete, o que só comprova que a inatividade motora cresce com o avanço tecnológico. Não é só o avanço tecnológico que condiciona a atividade física, uma criança que viva no campo vai ter mais oportunidades de brincar no meio ambiente. Os estilos de vida mais vigorosos estão associados à residência em meios menos urbanizados, dos quais resultam melhores desempenhos motores e níveis de aptidão física superiores, o que leva a que as crianças mais aptas e com maior facilidade de desempenho se envolvam mais em atividade física e se sintam mais recompensadas (Rodrigues, Bezerra, & Saraiva, 2005). É na infância que a criança adquire bases que permitem alcançar uma motricidade mais complexa, uma criança com uma boa autonomia corporal e motora vai ter uma imagem corporal satisfatória e autónoma, vai perceber a estrutura do esquema corporal e vai ter facilidade na aprendizagem das habilidades motoras básicas.

Face a este entendimento, é necessário criar oportunidades para todas as crianças, e é aqui que entra a educação física no 1º Ciclo, acho que as AEC's não são suficientes, não sendo obrigatórias, existem muitas crianças que nem as frequentam e em vez disso vão para as academias estudar e fazer os

trabalhos de casa, porque os pais como saem tarde dos empregos ou porque simplesmente já não tem paciência optam pelo caminho mais fácil, acabando a criança por estar praticamente o dia todo sentada numa secretária e sem realizar atividade física o que é completamente errado. Segundo as Orientações da União Europeia para a Atividade Física (2009, p.3) “o corpo humano foi concebido para se movimentar e como tal necessita de atividade física regular com vista ao seu funcionamento ótimo e de forma a evitar doenças”. Assim, é importante que haja uma preocupação em evitar que a AF das crianças e jovens seja substituída por atividades sedentárias, pois à medida que se passa para a vida adulta há menos oportunidades para que sejamos fisicamente ativos. Esta ideia é reforçada por Van Mechelen et al. (2000) que considera que faz sentido garantir que são criadas condições para que as pessoas sejam fisicamente ativas desde a sua tenra idade. Isto porque, a promoção de AF precoce ajuda a compreender a importância da AF ao longo da vida (Barlag, 2006). Se queremos formar indivíduos autônomos, capazes de traçar metas para o desenvolvimento dos aspetos biológicos, psicológicos e sociológicos, penso que a Educação Física também deveria ser obrigatória no 1º Ciclo para que um dia esta explicação não tenha de ser necessária e que a importância da Educação Física seja algo normal e automatizado na nossa sociedade. Dessa forma é importante perceberem desde cedo que a EF é recompensadora não só para o corpo, mas, também para a mente.

À luz da opinião de Queirós (2004), a escola “como instituição social que é, constitui um espaço de transmissão de saberes, de valores e avaliação de competências face a um conjunto de conhecimentos diversificados, que assentam nos valores mais gerais que as sociedades em cada momento consideram importantes...”. A transferência de valores e saberes específicos de uma sociedade possibilita, a constituição de seres humanos crentes e posicionados na importância da culturalidade no desenvolvimento pessoal de cada indivíduo – importante papel da escola para a educação de seres humanos conhecedores e interessados pelo meio onde se inserem.

Contudo, é um facto que nem só a culturalidade e moralidade impõem o apreço de um ser humano, nem a escola se centra unicamente nestes aspetos

no processo de educação dos indivíduos. Acrescentam-se ainda como importantes, o conhecimento prático e conhecimento teórico. São inúmeras as disciplinas e com diferentes finalidades em relação à formação do ser humano. Existindo três grupos de disciplinas. A área que se preocupa com o desenvolvimento do conhecimento próprio e da criatividade (e.g. educação visual e EF). O conjunto de disciplinas com ênfase cívico, moral e social (e.g. história, geografia, filosofia e educação para a cidadania, etc.). O grupo das disciplinas teóricas ligadas às ciências e tecnologias (e.g. físico-química, TIC, biologia etc.). Cada uma delas é essencial para a educação do ser humano, atuando com o propósito de se complementarem e gerarem pessoas íntegras. Apoio, tal como Botelho-Gomes et al. (2012) que o desporto deve ser uma das principais ferramentas a serem utilizadas pela escola como forma de educar, possibilitando aos jovens cultura desportiva e competências desportivo corporais que facultam o desenvolvimento de uma personalidade com valores, razões, motivos e saberes que serão úteis ao longo de toda a vida.

4.2- Mudanças necessárias na EF

A sociedade sempre encarou a EF como algo quase inexistente e pouco importante. Só no último quarto de século é que a EF apresentava alguma importância no panorama sociocultural português. A instituição militar sempre mostrou interesse em referenciar a EF. Esta referência levou à criação de um Instituto Nacional de Educação Física (INEF) que consolidou o reconhecimento da importância da formação de professores e de um modelo pedagógico. Pretendia-se formar agentes de ensino, tendo em vista o plano da educação integral e os interesses da defesa da Pátria.

O desporto é um fenómeno antropológico e universal. O corpo, o movimento, a ação e reflexão, a emoção e razão, a concentração e diversão, são categorias que abrangem o desporto. Sendo mais do que um simples jogo, inclui o brincar, o jogar e o desfrutar que, leva a uma necessidade existencial. Nasce-mos predestinados a assumir o risco de perder, mas também nascemos para cumprir o desejo de ganhar. O ser humano é considerado um ser híbrido pois,

pode utilizar a sua melhor e pior faceta, consoante as situações em que está inserido. O corpo faz parte daquilo que nós somos. É necessário conhecê-lo, aceitá-lo e dominá-lo. Não é possível separar o corpo do “eu”. É nosso dever cuidar dele no espaço educativo, ou seja, nas aulas de EF.

A Educação Física é fundamental no currículo escolar devido à importância formativa e cultural que pode proporcionar ao ser humano. Os objetivos da educação dependem principalmente dos contextos sociopolíticos. O desporto e a educação servem para elevar o nível de socialização. A falta de valores, a crise, a cultura, as diferentes formas de viver, entre outros, são fatores que originam a instabilidade social, aumentando assim a dificuldade de legitimação da Educação Física. É fundamental reafirmar a relação entre o desporto e a educação.

O desporto é a matéria do currículo da Educação Física. O que se aprende na área desportiva é fundamental para todas as outras. A Educação Física é a única que relaciona de forma específica o sistema educativo com o corpo (corporalidade). Desta forma é importante não permitir que a opinião da sociedade interfira com os nossos ideais. A constante desvalorização pode levar a que o Professor deixe de acreditar em si e no seu trabalho acabando por desmotivar. A análise de várias investigações evidência que a Educação Física tem vindo a sofrer uma crise ao longo dos anos. Esta problemática não afeta apenas os dias de hoje, mas principalmente o futuro que se aproxima, é fundamental que existam alterações ao nível da formação dos professores para que estes consigam intervir num contexto novo e atual que passa por uma escola multicultural na qual os professores terão de conseguir ter a capacidade de diagnosticar problemas, refletir e investigar sobre os mesmos de modo a tomar decisões. A escola enquanto instituição não sobrevive isolada e funciona de modo generalizado como um espelho da sociedade. Esta caminha em relação ao sistema sociopolítico com o objetivo de formar o indivíduo ideal para cada época. O modelo moderno da educação não é capaz de corresponder às necessidades da sociedade, está desajustado.

Inúmeros autores discorrem acerca deste tema. Identificando-me, com o discurso de Crum (1993), que considera que o principal problema gira em torno

da EF diz respeito à falta de empenho que os professores da disciplina têm com o ensino, isto é, para além de existir em alguns casos um ensino precário ao nível específico da profissão (e.g., falhas ao nível da instrução, da responsabilidade, do tempo na tarefa e do *feedback*), o problema maior centrar-se na falta de comprometimento que a grande maioria dos professores de EF evidencia relativamente àquele que deveria ser o seu foco fundamental – o ensino. O referido autor, faz-me constatar que ainda se fala em "ensinar EF" sem evidenciar intenção de produzir, o que resulta numa EF com o perfil de uma atividade educacional não relevante

É então, fundamental formar professores qualificados, preparados para lidar com todos os alunos que possam vir a ensinar. Os professores de hoje não se podem esquecer desta realidade complexa. Devem ter uma boa formação teórica e prática para serem capazes de ter uma leitura crítica da concessão educativa e das propostas de inovação e de mudança. Consequentemente melhorando a legitimação da EF, o que só vai trazer benefícios para o futuro da profissão.

4.3- Caracterização das turmas

Em relação às turmas, o PC deu-nos a liberdade de escolher entre as suas turmas. Como eu e outro EE residíamos bastante longe da EC, e o outro EE vivia na mesma localidade tentamos agilizar o horário para todos. As aulas no colégio iniciam às 8.00h e para mim, como o meu meio de transporte é público era bastante complicado conseguir estar no colégio a essa hora, dessa forma o EE concordou em ficar com a turma que tinha aulas nos primeiro e segundo tempos da manhã. Dessa forma, e em conciliação com o outro EE, foram-me atribuídas duas turmas do 11º ano como turmas residentes, com o horário durante a parte da tarde. E o 12º como turma partilhada com os meus colegas de estágio sendo que cada um de nós lecionava uma hora por semana, no horário da manhã. Posteriormente, no 3º período, lecionava duas turmas do ensino básico, do 6º ano. Foi até assustador o facto de ter três turmas, sendo motivo de

preocupação, na verdade. Mas, ao longo das primeiras semanas percebi a sorte e a oportunidade que tive em trabalhar com três turmas diferentes.

Alberguei as três turmas igualmente, não diferenciando nenhuma delas, independentemente se passava mais horas com cada uma delas. Consegui alargar as minhas perspetivas através das diferentes características de cada uma das turmas e respetivos alunos. Consegui ultrapassar várias situações de desafio e autossuperação, que me deram a capacidade de perceber que cada turma é um caso. Fui desafiada pelos alunos nas diversas dimensões pessoais e conseguiram contribuir para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Foi por entre estas diversidades que se levantou a necessidade de adaptar a prática pedagógica às diferentes realidades, em função das características e necessidades dos alunos de cada turma, nomeadamente pela aplicação de diferentes estratégias de ensino. Como lembram El Achkar et al. (2016), uma boa relação entre professor e aluno pode ser um indicador no sucesso escolar, algo que também está relacionado com a socio-afetividade dos discentes.

4.3.1- “Os astutos”

Uma das turmas do 11º ano era constituída por vinte e sete alunos, (no início do ano eram vinte e oito, mas uma aluna mudou de escola), sendo doze rapazes e quinze raparigas, com idades compreendidas entre os quinze e os dezassete anos. Na primeira aula, após a apresentação, os alunos procederam ao preenchimento de uma ficha de caracterização e foi-me possível detetar alguns dados importantes. Um aluno não teve educação física até ao 10º ano, 32% da turma tem dificuldade visual e que 52% dos alunos praticam desporto federado e atividades extracurriculares, tais como: ballet, futebol, equitação, futsal, karaté, natação, surf e danças de salão. Percebi também que, os jogos desportivos coletivos (especialmente o basquetebol e o voleibol) correspondem às modalidades favoritas dos alunos e o atletismo é a modalidade que aparece várias vezes na definição “modalidades com maior dificuldade”, percebi que os objetivos profissionais da maior parte da turma eram ambiciosos, pois a maior

parte dos alunos quer tirar um curso superior. O PC não tinha esta turma no ano passado e dessa forma tínhamos pouca informação sobre a turma, assim sendo, para termos alguma ideia do possível nível da turma na aula primeira aula durante a apresentação pedimos para também dizerem a nota do ano anterior. Consoante as notas do ano anterior todos os alunos tiveram um bom aproveitamento e resultados bastante positivos.

Relativamente ao comportamento procurei falar com a diretora de turma para perceber se existiria alguma informação importante para melhorar o meu trabalho futuro, esta apenas me referiu um aspeto negativo, que foi o facto de serem conversadores, mencionou que era uma turma bastante trabalhadora e empenhada nas tarefas propostas, onde se conseguia trabalhar muito bem em grupo.

Em relação à aptidão física, realizei os testes de aptidão física do Fitescola, verificando-se que 10% dos alunos se encontravam abaixo da zona saudável, 75% estavam na zonal saudável e 15% acima da zona saudável.

Já ao nível das atividades física, como podemos ver na tabela 1, os alunos, no geral, encontravam-se num nível intermédio, existindo apenas uma ligeira variação. Posto isto, através de entreajuda e da criação de equipas heterogéneas em certas modalidades, conseguimos implementar estratégias que envolvessem todos os alunos.

Tabela 1- Aptidão Física- Os Astutos

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - BATERIA DE TESTES FITESCOLA												
DADOS				APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR				OUTROS TESTES		
Nº	NOME	IDADE (anos)	PESO (kg)	Altura (m)	IMC	Vaivém	Velocidade		Impulsão Horizontal	Flexibilidade dos Ombro		Prancha de cotovelos
							20m	40m		Esquerda	Direita	
1	António Durão	15	61,8	1,75	20,2	50	3,44	6,35	1,79	S	S	2,2
2	Bárbara Coelho	15	59	1,68	20,9	45	3,92	6,36	1,6	S	S	1
3	Beatriz Oliveira	16	67,9	1,63	25,6	37	4,01	6,64	1,64	S	S	1,53
4	Beatriz Santos	16	74	1,65	27,2	72	4,09	5,31	1,9	S	S	3,15
5	Bruna Castro	16	63,4	1,69	22,2	52	4,15	5,95	2,05	S	S	3,2
6	Bruno Silva	16	65,6	1,74	21,7	52	3,69	6,57	1,73	S	S	2,15
7	Catarina Barbosa	16	57	1,59	22,5	47	4,14	5,32	2,15	S	S	2,23
8	Daniel Oliveira	16	59,2	1,71	20,2	77	3,55	5,78	2,5	S	S	3,13
9	Daniela Costa	17	67,5	1,69	23,6	70	3,65	5,58	2,46	S	S	3,54
10	Diogo Pereira	16	64,8	1,79	20,2	68	3,52	5,59	2,21	S	S	5
11	Diogo Martins	15	64,9	1,75	21,2	42	3,65	6,32	1,9	S	S	1,4
12	Francisca Araújo	15	60,4	1,59	23,9	55	3,9	6,78	1,7	S	S	2,25
13	Gonçalo Silva	16	65,9	1,69	23,1	50	2,94	6,7	1,8	S	S	2
14	Gonçalo Santos	16	71,6	1,76	23,1	107	3,2	5,6	2,1	S	S	4,06
15	Iara Ribeiro	16	53,1	1,59	21,0	112	3,49	5,34	2,28	S	S	2,48
16	Inês Moreira	16	57,6	1,6	22,5	71	3,49	5,95	2,3	S	S	3,04
17	Inês Moraes	16	48,2	1,58	19,3	34	3,89	6,76	1,59	S	S	1,53
18	Inês Miranda	15	37,9	1,58	15,2	33	4,2	6,49	1,8	S	S	2,57
19	João Silva	16	52,5	1,76	16,9	43	3,67	6,81	1,83	S	S	2,09
20	José Pinto	15	79,4	1,85	23,2	66	3,98	6,84	1,91	S	S	1,41
21	Mafalda Oliveira	16	57,7	1,73	19,3	69	4,61	5,26	2,46	S	S	2,01
22	Mafalda Santos	16	55,7	1,57	22,6	86	3,2	5,46	2	S	S	1,45
23	Maria Coutinho	16	51,9	1,64	19,3					S	S	
24	Mariana Soares	16	68	1,66	24,7	77	3,68	6,32	1,79	S	S	1,08
25	Pedro Gouvêa	15	61,8	1,76	20,0	78	3,31	5,89	2,05	S	S	1,34
26	Ricardo Braz	16	66,8	1,84	19,7	41	3,06	6,75	1,83	S	S	1,47
27	Tomás Oliveira	16	67	1,82	20,2	73		5,9	2,06	S	S	2,43
MÉDIA		15,7778	61,5037	1,69222	21,4632	61,80769231	3,6972	6,1007692	1,978077			2,297692308

4.3.2- “Os carismáticos”

Esta turma, também do 11º ano, era constituída por vinte e quatro alunos, sendo cinco rapazes e dezanove raparigas, com idades compreendidas entre os quinze e os dezasseis anos. Estes alunos preencheram a mesma ficha de caracterização onde também detetei alguns pontos importantes. Tal como na turma anterior, esta turma possui dois alunos que não tiveram educação física até ao 10º ano, 52% da turma tem dificuldade visual e 77% pratica desporto federado ou atividades extracurriculares, como por exemplo: andebol, ginásio, natação, futebol, surf e dança. As modalidades mais apreciadas pelos alunos são o badminton, o andebol e o voleibol, e a menos apreciada é o futebol. A maior parte dos alunos desta turma também tem como objetivo ingressar no ensino superior. Mais uma vez o PC não tinha esta turma no ano passado, voltamos a perguntar aos alunos a nota do ano anterior para termos alguma referência e tal como a turma anterior obtiveram bons resultados.

Mais uma vez fui falar com a diretora de turma para perceber a dinâmica da turma. A DT referiu que se tratavam de excelentes alunos em todas as disciplinas, com um comportamento exemplar, mas, que existiam alunos com dificuldades de relacionamento e convivência, e que tinham como hábito relacionar-se entre grupos, cujas dinâmicas eram pertinentes ao êxito, ou pelo contrário, ao insucesso. Em benefício da turma, tentei tirar o melhor aproveitamento da situação, pensando de forma estratégica e cautelosa relativamente à criação das equipas e dos grupos de trabalho, não encarando o facto de existirem problemas de relacionamento entre os discentes, de forma menos positiva e não associando logo a esta turma uma conotação errada. Constituí os grupos e as equipas das diferentes modalidades tendo em conta as afinidades, nível de desenvolvimento e cooperação entre alunos.

Relativamente às habilidades motoras, através dos testes de aptidão física elaborados, constatei que 15% dos alunos se encontravam abaixo da zona saudável, 60% estavam na zona saudável e 25% acima da zona saudável como indica a tabela 2. Deste modo, a turma de uma forma geral, encontrava-se num nível intermédio, havendo uma significativa variação. Tendo isto em consideração, optei várias vezes por aplicar tarefas individuais, tentando priorizar a introdução das características transversais à turma inteira e optando por fazer diferentes alterações em pequenos grupos e individualmente, pelo motivo de também existirem diferentes grupos de nível, utilizei o *feedback* individual inúmeras vezes.

Tabela 2- Aptidão Física- Os Carismáticos

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - BATERIA DE TESTES FITESCOLA												
DADOS					APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR				OUTROS TESTES	
Nº	NOME	IDADE (anos)	PESO (kg)	Altura (m)	IMC	Vaivém	Velocidade		Impulsão Horizontal	Flexibilidade dos Ombros		Prancha de cotovelos
							20m	40m		Esquerda	Direita	
1	Amélia Ferreira	15	52,3	1,59	20,7	40	3,09	6,89	1,89	S	S	3
2	Ana Babo	15	79,1	1,72	26,7	30	3,69	6,23	3,05	S	S	2,3
3	Ana Varino	16	55	1,75	18,0	55	4,78	6,78	1,7	S	S	2,13
4	Ana Teixeira	16	54,8	1,56	22,5	70	4,6	6,98	1,89	S	S	3,12
5	Ana Neto	16	58	1,6	22,7	50	4,2	5,89	2	S	S	3,21
6	Ana Ferreira	16	55	1,56	22,6	49	4,03	6,08	1,83	S	S	2,6
7	Ana Celestino	16	74	1,65	27,2	30	4,15	5,78	2,03	S	S	2,67
8	Ánia Domingues	16	57,7	1,58	23,1	80	4,07	6,9	2,08	S	S	3,09
9	Bárbara Rocha	16	60,6	1,64	22,5	39	3,67	5,9	2,43	S	S	3,55
10	Bruna Araújo	16	58,4	1,64	21,7	40	4,09	5,9	2,17	S	S	4,77
11	Catarina Silva	15	57,7	1,64	21,5	53	3,67	5,87	1,89	S	S	1,3
12	Daniela Pinto	15	67,2	1,71	23,0	56	3,45	6,79	2,04	S	S	2,24
13	Diogo Martins	16	50,2	1,65	18,4	60	2,6	6,97	2,08	S	S	3,99
14	Joana Mirra	16	50,8	1,58	20,3	45	4,07	5,98	1,98	S	S	3,98
15	Joana Teixeira	16	51	1,67	18,3	34	3,95	5,67	2,09	S	S	2,55
16	João Cunha	16	52,9	1,68	18,7	56	3,5	5,99	2,5	S	S	3,89
17	Maria Braga	16	51,1	1,61	19,7	78	4,07	6,91	1,6	S	S	1,78
18	Maria Ramos	15	44	1,52	19,0	40	3,98	6,2	1,78	S	S	2,45
19	Mariana Soares	16	68,2	1,6	25,9	32	4,76	6,37	1,96	S	S	2,07
20	Patrícia Sousa	15	74,4	1,65	27,3	49	3,89	6,56	1,39	S	S	1,44
21	Renato Azevedo	16	74,6	1,82	22,5	67	4,79	5,49	2,54	S	S	1,99
22	Rodrigo Santos	16	65,5	1,72	22,1	55	3,01	6,12	2	S	S	1,55
23	Soraia Rei	16	63,3	1,58	25,4	54	3,65	6,98	1,55	S	S	1,34
24	Tiago Rocha	16	75	1,83	22,4	56	3,98	5,7	2	S	S	1,1
MÉDIA		15,75	60,3667	1,64792	22,1795	50,75	3,9413043	6,28875	2,019583			2,584347826

4.3.3- “Os competitivos”

A turma do 12º ano, foi a turma partilhada pelo NE. Esta era constituída por 28 alunos, treze raparigas e quinze rapazes, com idades compreendidas entre os dezassete e dezanove anos. Quatro alunos tinham asma, todos sabiam reagir em caso de crise, contudo eram quatro alunos que eu acabava por estar mais atenta e tinham autorização para pararem a prática sempre que necessário. 25% da turma tem dificuldade visual e 83% pratica desporto federado ou atividade

des extracurriculares, como por exemplo: andebol, futebol e voleibol. As modalidades mais apreciadas pelos alunos eram ginástica, andebol e voleibol, e a menos apreciada era o futebol. Grande parte destes alunos tinham como objetivo ingressar no ensino superior e muitos deles na FADEUP e três alunos pretendem entrar na academia militar, desta forma terei que adequar as aulas no 3º Período para dar oportunidade a estes alunos de nas aulas de educação física se prepararem para os pré-requisitos.

Ao contrário das outras turmas, esta no ano passado era do PC, as conversas com o PC sobre esta turma em particular permitiram-me captar que estava na presença de uma turma com um nível geral bastante bom e que em termos relacionais existia uma grande competitividade entre eles, o nem sempre era saudável. Sendo uma turma bastante competitiva, notava-se um sentimento de amor pela competição e pelo desporto, mas sempre respeitando os colegas, mostrando espírito de equipa e de fair-play. Era uma turma bastante unida, percebendo-se uma química e uma grande ligação entre os alunos. Sobressaia também a entreajuda e capacidade que tinham para estabelecer relações humanas fortes. Estes alunos cumpriram na maioria das vezes as tarefas propostas, sendo bastante organizados e com grande capacidade de gestão principalmente no E@d. Demonstraram interesse e curiosidade na maioria dos temas abordados nas aulas teóricas.

Uma turma composta por alunos com capacidades excelentes, quer a nível teórico no conhecimento do desporto, quer a nível cognitivo e motor. Foram alunos prestáveis e esforçados tanto dentro e fora da aula, sempre dispostos a ajudar e a trocar ideias.

Tabela 3- Aptidão Física- Os Competitivos

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - BATERIA DE TESTES FITESCOLA												
DADOS					APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR				OUTROS TESTES	
Nº	NOME	IDADE (anos)	PESO (kg)	Altura (m)	IMC	Vel. Vém	Velocidade 20m	40m	Impulso Horizontal	Flexibilidade dos Ombros Esquerda	Direita	Prancha de cotovelos
1	Adriana Magalhães	16	46,8	1,55	19,5	28	3,75	6,35	1,79	\$	\$	2,2
2	Ana Beatriz Gomes	17	67,1	1,7	23,2		3,78	6,36				
3	Ana Beatriz Pereira	17	65	1,67	23,3	37	3,6	6,64	1,64	\$	\$	1,53
4	André Coimbra	17	73,2	1,82	22,1	72	3,67		1,9	\$	\$	3,15
5	Bruno Carvalho	17	70,5	1,69	24,7	52	3,36	5,95	2,05	\$	\$	3,2
6	Catarina Soares	17	48,6	1,67	17,4	52	3,78	6,57	1,73	\$	\$	2,15
7	Francisco Costa	18	75	1,77	23,3		3,02	5,32	2,15	\$	\$	2,23
8	Francisco Almeida	17	69,5	1,8	21,5	77		5,78	2,5	\$	\$	3,13
9	Gabriel Monteiro	17	67,2	1,78	21,2	70	3,3	5,58	2,46	\$	\$	3,54
10	Gonçalo Cardozo	17	59,7	1,68	21		3,22		2,21	\$	\$	5
11	Hugo Martins	19	59,3	1,74	19,6		3,51		1,9	\$	\$	1,4
12	Inês Costa	17	59	1,61	22,8		3,88	6,78	1,7	\$	\$	2,25
13	Inês Almeida	17	63,8	1,56	26,2	50	3,62	6,7				
14	João Matos	17	66	1,8	20,4	107	3,14	5,6	2,1	N	N	4,06
15	João Pontes	16	72,6	1,81	22,2	112	3,13	5,34	2,28	\$	N	2,48
16	Jorge Pinto	17	73,8	1,78	23,3	71	3,51	5,35	2,3	N	N	3,04
17	Margarida Silva	17	49,5	1,49	22,3	34	3,69	6,76	1,59	\$	\$	1,53
18	Mariana Barbosa	17	47,9	1,51	21	33	3,68	6,49	1,8	\$	\$	2,57
19	Mariana Madureira	17	60,8	1,58	24,4	43	3,81	6,81	1,83	\$	\$	2,03
20	Marta Freitas	17	56	1,6	21,9	66	3,98	6,84	1,91	\$	\$	1,41
21	Miguel Barros	17	66	1,69	23,1	69	3,13	5,26	2,46	\$	\$	2,01
22	Miguel Pinho	17	65,3	1,76	21,1	86	3,2	5,46	2	\$	\$	1,45
23	Pedro Gomes	17	77,1	1,8	23,8							
24	Rafael Vieira	16	88,5	1,78	27,9		3,68	6,32	1,79	\$	\$	1,08
25	Rui Moreira	17	65	1,85	19		3,31	5,89	2,05	\$	\$	1,34
26	Sara Graça	16	42,4	1,58	17	41	3,76	6,75	1,83	\$	\$	1,47
27	Tânia Pereira	17	61,4	1,71	21	73	3,35	5,9	2,06	\$	\$	2,43
28	Viviana Santos	17	78,3	1,68	28	31	4,37	7,3	1,69	\$	\$	2,01
MÉDIA		16,364	64,139	1,635	22,243	60,2	3,547308	6,195833	1,9888			2,35

4.3.4- “As pulgas”

As duas turmas eram compostas por 24 alunos, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Uma era constituída por 10 alunos do sexo masculino e 14 do sexo feminino. A outra, era formada por 18 alunos do sexo masculino e 6 do sexo feminino.

Numa turma existiam cinco alunos com asma, três com alergias, um com défice de atenção e um com epilepsia. Na outra dois alunos tinham asma e dois tinham défice da hiperatividade. Todas estas características obrigavam a uma atenção redobrada e cuidadosa, algo que por vezes poderia impossibilitar a prática desportiva.

Em relação ao desempenho motor, uma das turmas era bastante superior em comparação à outra. Estando uma no nível intermédio e a outra no nível introdutório na modalidade de voleibol. O que igualmente acontecia no comportamento, uma turma tinha melhor comportamento que a outra. Antes de iniciar a minha lecionação nestas turmas, fui observar as aulas com a professora deles e aí percebi o que me esperava. Os alunos não tinham regras, o comportamento

não era de todo adequado, os alunos estavam espalhados pelo pavilhão, a gritar a correr, alguns deitados no chão e a desafiarem-se uns aos outros.

Nestas turmas, como os comportamentos dos alunos eram inapropriados, foi importante impor-me e adotar uma postura mais rigorosa e séria não dando espaço nem confiança aos alunos, mais na turma com pior comportamento, na outra optei por ser um pouco mais branda. Com o objetivo de controlar melhor os alunos foi neste contexto que optei por o modelo de instrução direta (MID). Recorrendo a uma metodologia diferente para cativar o interesse e a atenção dos alunos, sendo necessário ajustar o ensino e a organização do processo para ir ao encontro das necessidades destes. Tive que insistir e trabalhar a cooperação entre os alunos, o respeito e o cumprimento de regras para além dos conteúdos programáticos das diferentes modalidades. Foi fundamental encontrar estratégias de gestão, de supervisão, e controlo de turma adequadas, até para conseguir gerir melhor todas as adversidades. Ao longo das aulas, os alunos começaram a perceber como se deveriam comportar, que dessa forma a aula iria rentabilizar muito mais, e que dessa forma seria bastante agradável para eles. Depois de alguns percalços consegui que ambas as turmas fossem capazes de ouvir a explicação de um exercício até ao fim e que conseguissem executá-lo sem grandes dificuldades. Carinhosamente atribuí-lhes o nome de pulgas porque constantemente os alunos vinham ter comigo, fosse para tirar dúvidas ou para falar sobre o tempo, o mesmo acontecia quando me viam nos intervalos.

A experiência com estas turmas de pulgas foi um desafio muito grande, tendo sido uma experiência impulsionadora, motivadora e gratificante para a minha aprendizagem. A lecionação no 2º Ciclo a meu ver, foi uma passagem bastante curta. Lecionar aulas a turmas do ensino básico contribui para aumentar o portefólio de experiências pedagógicas, permitindo ultrapassar novos desafios face às características muito diferentes que as turmas do 6º ano de escolaridade apresentavam. Deste modo, a experiência deveria ser alargada e deveríamos iniciar o ano com os alunos, o que na minha perspetiva teria sido mais favorável. Iniciamos a lecionação apenas no terceiro período, o que não abonou a nosso favor. A dinâmica da turma já estava estabelecida e determinar novas diretrizes foi algo bastante complicado, acrescentando o facto de as duas turmas serem

partilhadas pelos três estagiários, sendo que só lecionava uma aula por semana a cada turma.

4.5- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

O professor é o orientador, coordenador e o simplificador do processo de ensino aprendizagem. Na sua atuação como docente deve elaborar e organizar planos com níveis diferentes de complexidade para conseguir adequar as tarefas às necessidades e características dos seus alunos. Assim sendo, o professor deve estimular a participação do aluno, a fim de que este possa realmente efetuar uma aprendizagem tão significativa quanto permitam as suas possibilidades e necessidades (Turra et al,1995, p. 18-19).

Desta forma, o Plano Anual perspetiva todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, especificamente o processo de ensino-aprendizagem, assim como as atividades que nomeadamente o Programa de Estágio, sendo um documento precioso no planeamento de todos os procedimentos durante o ano.

Logo na primeira reunião o PC referiu os documentos de apoio que devíamos analisar na primeira fase, tais como o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Programa Curricular de EF do colégio, o Regulamento Interno e da Disciplina de EF, para percebemos as diferentes modalidades que cada ano iria abordar ao longo dos períodos do ano letivo. Foi importante consultar e analisar os vários documentos fulcrais, e o regulamento interno de escola, para identificar o ponto de situação, ter um suporte de orientação e estar contextualizada com a nova realidade onde estava inserida.

4.5.1- Da planificação anual à planificação das unidades didáticas

No processo de planeamento, o professor deve ter em conta a caracterização do contexto educativo, ou seja, a instituição escolar e os alunos, o programa nacional e as condições materiais e temporais (Quina, 2009). Após a consulta dos documentos necessários, e tendo em conta a caracterização da turma, o espaço disponível para a prática desportiva, os horários das turmas, e materiais disponíveis realizamos a planificação das unidades didáticas. Este ano como foi um ano atípico e cheio de incertezas optamos por fazer um planeamento a curto e médio prazo, o que mais tarde passou para um planeamento por período.

Iniciamos o ano com aulas teóricas, que previsivelmente só seriam durante a primeira semana, depois passaram para a segunda semana e acabamos por estar cinco semanas em sala de aula. Nas três turmas, nestas aulas teóricas abordei os conhecimentos correspondentes às matérias que iria lecionar na prática em cada turma. Em termos de estratégias, realizei vários Kahoots, visualização de vídeos e uma pequena ficha de avaliação para perceber se os conhecimentos tinham sido adquiridos.

(...)”Dei iniciação à apresentação: Corfebol. A maior parte da turma não conhecia e nem fazia uma pequena ideia das regras do jogo. Fiz a visualização do vídeo: “Resumo Final da Taça de Portugal de Corfebol”. E de um vídeo que faz um pequeno apanhado sobre o objetivo do jogo do Corfebol. Com o visionamento destes vídeos os alunos já ficaram mais inteirados sobre o Corfebol, para depois quando formos para as aulas práticas já saberem as regras do jogo....”

(Diário de Bordo, 5ª semana, 12 de outubro de 2020)

Seguidamente, passamos para as aulas práticas e em conjunto com o NE decidimos iniciar pela condição física, começando com os testes do FitEscola e, progressivamente, avançar com as modalidades consideradas de baixo risco de contágio pelo vírus Sars-Cov19v. Nas turmas do 11º ano a modalidade selecionada foi o badminton, e na turma de 12º foi o badminton e a dança, no 12º ano

optamos por duas modalidades porque tínhamos três horas de aulas semanais, distribuídas pelos três estagiários

(...)” Introduzi os Testes do FitEscola, começando pelo teste dos abdominais, exemplifiquei como se realiza o teste e expliquei as regras para os alunos que estão a fazer a contagem dos colegas. Durante a realização do teste fui me movimentando pelo espaço e estive atenta a possíveis falhas, indicando os alunos de algumas...”

(Diário de Bordo, 7ª semana, 26 de outubro de 2020)

No início do segundo período, finalizei a modalidade de badminton nas três turmas e ia iniciar a de voleibol quando tivemos que ir todos para casa. Com a implementação desta nova quarentena obrigatória tivemos de nos adaptar e o que estava planeado passou para segundo plano. Em reunião com o NE percebemos que o principal objetivo do E@d iria passar por manter e/ou elevar os níveis de condição física dos alunos e introduzir os conhecimentos das modalidades de voleibol, corfebol e basquetebol.

No último período o PC deu-nos alguma liberdade para escolher as modalidades a lecionar. Revi todos os documentos necessários, e tendo em consideração o estado de calamidade que o país se encontrou durante os meses que estivemos em casa, achei que o corfebol seria a modalidade indicada para iniciar o terceiro período. Sendo uma modalidade onde não existe contacto e que tem zonas com número limitado de jogadores. Seguidamente a modalidade de basquetebol, orientação e jogos tradicionais.

(...)”Retomamos o Ensino Presencial, tal como planeado, nesta aula de início à modalidade de corfebol, comecei a aula pelo jogo dos dez passos, como não é possível a utilização dos coletes dividi as equipas pelas cores das t-shirts dos alunos, mas de forma a ficarem equilibradas, a maior parte dos alunos já conhecia o jogo o que facilitou a instrução, os alunos tiveram um pouco de dificuldade em cumprir as distâncias de segurança, tive que parar o jogo para voltar a explicar que no corfebol a defesa é

passiva e que não podem retirar a bola aos colegas, depois da minha intervenção os alunos conseguiram manter maior distância e organizaram-se de melhor forma...”

(Diário de Bordo, 3ª semana, 19 de abril de 2021)

As Unidades Didáticas foram produzidas com base no Programa Nacional de Educação Física, nas opções do Grupo Disciplinar de Educação física para o Ensino Secundário e tendo em consideração a rotação de espaços representada no roulement do colégio.

A realização das UD foram um instrumento de trabalho precioso para a orientação da intervenção pedagógica, por nela se constarem os objetivos a atingir, a estrutura dos conteúdos de forma cronológica, as estratégias a adotar e os recursos necessários para a lecionação das modalidades.

O objetivo principal deste planeamento é que os alunos atinjam os seus objetivos individuais nas diferentes modalidades, independentemente do nível de especificação em que se encontram.

Não foi uma tarefa fácil a construção das UD, uma vez que, para a sua elaboração foi necessário considerar inúmeros fatores. A princípio era necessário saber o número de aulas previstas para a lecionação da modalidade, tendo em conta que, a primeira aula seria para a realização da Avaliação Diagnóstica e a última à Avaliação Sumativa. Em seguida à Avaliação Diagnóstica tive em atenção os resultados revelados pelas turmas, nos quais obtive a perceção do número de aulas necessárias a trabalhar cada conteúdo em particular.

Depois de consultar os Programas Nacionais de Educação Física, percebi que nem sempre as turmas se enquadravam nos níveis exigidos no Programa de EF e as minhas dificuldades para a construção deste documento acabaram por aumentar.

A organização do tempo que devia dedicar aos diversos conteúdos, tendo em conta as diversidades apresentadas pelos alunos das turmas tornou-se num impasse. Na modalidade de badminton no primeiro período foi onde me apercebi, pois, uma das turmas do 11º ano era constituída por alunos com algumas difi-

culdades e como número de aulas foi bastante reduzido não permitiu a consolidação de alguns dos conteúdos, pelo que a opção foi dar continuidade à modalidade de badminton no segundo período.

Este instrumento proporcionou uma antecipação da realidade, sendo que por vezes existiram alterações no decorrer do processo. Ao longo do ano letivo foram lecionadas 9 modalidades nas turmas de 11º ano, representadas na tabela 1.

Tabela 4 – Distribuição das modalidades ao longo do ano

Turmas	1º Período			2º Período		3º Período				
11º ano	Teóricas	Condição Física	Badminton		Teóricas	Condição Física	Corfebol	Basquetebol	Orientação	Jogos Tradicionais
Nº de aulas	8	10	8	4	12	15	4	8	1	2

4.5.2- Planos de aula

Os planos de aula são uma das ferramentas indispensáveis para o processo de estágio, concedendo uma descrição específica das tarefas que o professor irá realizar na aula. Resultando num suporte para os professores, que por vezes sofre alterações para que se atinja o sucesso no processo de aprendizagem durante a aula.

Através dos PA, o estagiário traça objetivos a alcançar, resultado de uma concentração de informações, nomeadamente da Avaliação Diagnóstica, dos objetivos programáticos estabelecidos pelo Ministério da Educação, e das características da turma. Seabra, Silva e Resende, (2016) referem-se ao plano de aula como um guião de intenções, devendo estabelecer um exercício de análise e de

reflexão prévia. A elaboração deste plano foi sempre realizada antecipadamente e enviada para o PC para que este estivesse a par da aula, dando sugestões e/ou correção antes da aula.

A estrutura dos PA que utilizei ao longo do ano letivo foi-se alterando ligeiramente com o passar das semanas, sendo que a estrutura base proveio do PC, porque, esta era a que o PC se identificava mais e a que foi utilizada em anos anteriores pelos EE. O plano de aula, constituído por um cabeçalho, onde continha toda a informação relevante à aula (nome do professor, UD, número de aula, turma, ano, data da realização da aula, hora, duração, número de alunos, local, espaço, material, conteúdos, função didática, objetivos da aula. Numa segunda parte, o plano encontrava-se dividido em três fases distintas, fase inicial, fundamental e final.

A fase inicial era dedicada à preparação dos alunos para a parte fundamental, tendo como objetivos específicos a ativação do sistema circulatório, o aumento da temperatura corporal e viscosidade articular, a prevenção de lesões e o aumento do rendimento na parte fundamental da aula. Para que estes objetivos fossem cumpridos, recorri a diversas atividades lúdicas, situações de cooperação entre alunos e o trabalho de condição física. A fase fundamental, era dedicada à aquisição de conhecimentos relacionados com a UD, a organização desta fase ia de encontro com os objetivos específicos a cada aula, previamente definidos no planeamento da UD. A terceira e última fase era dedicada ao retorno à calma, a uma breve reflexão e balanço da aula e ainda à organização para a saída do pavilhão.

Usei a mesma estrutura para as UT do primeiro e segundo período e no terceiro período a pedido da PO realizei outro formato (ver exemplos em anexo 2) e verifiquei que foram uma mais-valia, quer pré aula, quer durante como após a mesma.

Os PA ajudaram-me a executar e a analisar com detalhe cada parte da aula, em aspetos quantitativos, em relação à diversidade de material e de horário, as habilidades motoras a serem introduzidas e exercitadas, nas diversificadas regras que queria realçar e nos conceitos psicossociais que queria desenvolver mais especificamente. Apesar do plano de aula ser um documento necessário para a

boa organização das aulas, este deve apenas ser considerado um guião e é importante o docente ter flexibilidade e adaptabilidade para qualquer situação que não se encontre planeada nem sempre consegui planear as aulas antecipadamente. Com tempo para a reflexão em relação a cada pormenor. Mas, foi neste tipo de circunstâncias, que eu fui obrigada a analisar rapidamente, em que tive de me adaptar às circunstâncias desenvolvendo uma característica bastante importante num professor e enriquecendo-me, desta forma, também a nível pessoal.

(...)” O segundo exercício não correu muito bem, o exercício foi demasiado fácil para a maioria da turma, o que levou a uma determinada desmotivação. Posto isto, encurtei o tempo que tinha definido para este exercício e aumentei o tempo para o jogo 2x2, que aumentou logo a motivação da turma. Neste momento já me sinto mais capaz de enfrentar a mudança em cima da hora o que com certeza me irá ajudar ao longo deste ano letivo...”

(Diário de Bordo, 26 de novembro 2020)

4.5.3- A Intervenção Pedagógica

A formação de um professor não consiste somente nos cursos de formação inicial, mas abrange também temáticas relacionadas com os docentes principiantes e com o exercício de profissão (Queirós, 2014).

A preparação do processo de Ensino Aprendizagem no Âmbito do EP consiste em pôr em prática aquilo que aprendemos no primeiro ano do mestrado, colocando em prática a teoria que fomos conhecendo. Um docente deve-se ocupar com o processo de E/A. O sucesso de professor e do aluno deriva da particularidade deste processo. São vários os princípios a cumprir por parte do professor, para que ele aconteça. Iniciando pelo cumprimento dos direitos humanos, por um profissionalismo revelante e por um planeamento ajustado à realidade

Segundo Januário (1996), o planeamento é caracterizado pela aplicação dos programas escolares e no cumprimento da função de os desenvolver, adaptando-os às condições do ambiente de ensino. O benefício do planeamento,

quer ao nível anual, no meu caso a periodal, de unidade didática ou aula, no meu ponto de vista consiste no facto de nos permitir conciliar e delinear todas as características do cenário que nos é apresentado, estipular metas de aprendizagem e tudo isto poder sofrer alterações a qualquer altura, tal como sofreu este ano, em prol da qualidade do processo de E/A e do sucesso dos alunos. Planear, à luz de Matos (2010), permite-nos direccionar o processo de ensino de modo que seja possível promover as aprendizagens significativas dos alunos ao seu expoente máximo.

As dimensões de intervenção pedagógica estão relacionadas com um vasto número de destrezas que o professor deverá dominar e desenrolam-se em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima, segundo Siedentop e Tannehill (2000). De acordo com Aranha (2004) as técnicas de intervenção pedagógica podem ajudar o professor a melhorar a sua intervenção pedagógica.

A dimensão instrução concerne aos processos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem, bem como os comportamentos do professor que se relacionam com os objetivos da aprendizagem. Tem como intenção a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, como a preleção, explicação, demonstração e o feedback.

Relativamente à instrução, Graça e Mesquita (2006), relatam que esta assume um papel essencial para que todo o processo de ensino seja bem-sucedido, esta comunicação e transmissão de conhecimentos é muito importante que seja bem planeada e organizada para que os alunos façam uma boa interpretação e conseqüentemente realizem as tarefas de acordo com as instruções dadas pelo docente. No início do ano nas primeiras aulas práticas tive alguma dificuldade na instrução, os alunos nem sempre compreendiam os objetivos pretendidos pois ainda não estavam familiarizados com o meu método de ensino. Estando ciente da importância de o professor ser um bom comunicador, tal como é advogado por Rosado e Mesquita (2011). Os mesmos autores evidenciam que a instrução se encontra dividida entre explicação, demonstração, questionamento e feedback. Por conseguinte, tive de reformular a instrução. Optando por uma postura mais rígida tendo em vista a autoridade reconhecida pelos alunos, as

regras eram simples e claras, sendo transmitidas logo na primeira aula, no momento da minha instrução não poderia haver ninguém a conversar nem distraído. Relativamente à demonstração, nas modalidades em que não me sentia tão à vontade, optei por escolher um aluno como agente de ensino de forma que a exemplificação fosse boa e ao mesmo tempo conseguisse transmitir alguns feedbacks, nas modalidades em que me sentia mais confortável optei por ser eu a realizar as demonstrações. Por vezes optei pelo questionamento, dando mais oportunidade de responder aos alunos que não se sentiam tão confortáveis na parte prática.

(...) “Sinto que perdi muito tempo no momento de instrução do terceiro exercício, esta paragem um pouco demorada, quebrou por completo o clima da aula...”

(Diário de Bordo, 6ª semana, 22 de outubro de 2020)

A seleção do que transmitir aos alunos e as demonstrações nos momentos de instrução foi um dos aspetos que, através da insistência do PC, da constante reflexão e do sistemático estudo consegui melhorar no decorrer do EP.

A dimensão gestão refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização, bem como dos comportamentos do professor que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, tais como gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos. Inclui ainda todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do reportório do professor para rentabilizar o tempo útil da aula (Aranha, 2004). Esta é uma área vital para o bom funcionamento da aula, o professor deve ser capaz de gerir pessoas, espaços, tempo e materiais. Esta capacidade de gestão está diretamente relacionada com o planeamento e adaptação a diversas situações imprevisíveis.

No decorrer do EP, a gestão foi um dos aspetos em que apresentei algumas dificuldades. O choque com a realidade de ter uma turma inteira dependente da minha organização e de conciliar a gestão do espaço, dos materiais e do cumprimento das regras relativas ao COVID-19.

Os principais obstáculos que encontrei relativos à gestão e à rentabilização da aula prenderam-se com as normas impostas relativas ao clima pandémico que se viveu durante o ano letivo. O cumprimento de todas as normas, nomeadamente a entrada defasada para os balneários, impactaram de forma notória o tempo útil de aula, rapidamente as aulas de 60 minutos passaram a ser de apenas 30, dificultando assim a gestão e o cumprimento dos objetivos estipulados para cada aula. Outros desafios inerentes a cada turma estiveram relacionados com as características específicas de cada turma e o espaço disponível. Com as do 11.º foi como manter todos os alunos em atividade, atendendo ao pouco espaço disponível e à necessidade de manter o distanciamento social. Por outro lado, nas aulas com o 12.º tive sempre o pavilhão inteiro o que revelou outros problemas de gestão como a minha colocação e a organização dos alunos para que nenhum ficasse nas minhas costas. Estes aspetos foram alvo de constantes reflexões na véspera das aulas, e da utilização de diversas estratégias.

Outro ponto que considero importante referir relativamente à gestão do material e que me ajudou bastante na rentabilização e gestão da aula foi a chegada antecipada a cada aula de cerca de 20 minutos, para que no início de cada aula tivesse sempre o material pronto para dar início à aula, dessa forma, os alunos quando chegavam não existiam grandes perdas de tempo. Quando comecei a introduzir o jogo formal, percebi que se trouxesse as equipas criadas previamente, conseguiria perder menos tempo útil de aula e tinha a possibilidade de criar equipas mais equilibradas e comecei a utilizar essa estratégia. No final das aulas e relativamente à arrumação e desinfeção dos materiais, recorri diversas vezes à ajuda dos alunos, o que permitiu que este processo fosse todo realizado com mais rapidez e eficácia.

Em relação à escolha dos exercícios, a utilização de diversas variantes nos exercícios permitiu um aumento muito positivo na densidade motora dos alunos, uma vez que, não precisei de reorganizar a disposição dos alunos ou a criação de novos grupos.

Por fim, a maior divergência relativa à gestão da aula foi nas turmas do 6.º ano onde apenas lecionei a UD de voleibol, durante o 3.º período. Depois de

dois períodos inteiramente ligados ao ensino secundário, as características destes alunos obrigaram-me a executar uma gestão ainda mais organizada e planeada para evitar ao máximo momentos de dispersão e de brincadeira e por sua vez a perda de tempo útil de aula.

A dimensão disciplina refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados e dos comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas apropriadas, tais como: a diminuição e promoção de comportamentos apropriados, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do reportório do professor para diminuir e promover comportamentos apropriados (Aranha, 2004).

Desde o início do EP que tive como objetivo criar uma boa relação com todos os meus alunos, criando o devido distanciamento quando necessário. As três turmas por que estive responsável durante todo o ano apresentaram qualidades muito distintas no que concerne a disciplina. Durante todo o ano uma das turmas do 11º teve sempre uma postura irrepreensível e nunca houve a necessidade de chamadas de atenção relativamente às atitudes e valores desta turma. Por outro lado, o outro 11º, a turma constituída por 19 raparigas repletas de energia e de vontade de brincar revelou-se um maior desafio na área da disciplina. Apesar da boa relação criada com a turma, esta obrigou-me a uma postura mais rígida e assertiva. Ao longo do ano o gosto pela disciplina e pela forma como eu e o PC interagíamos com elas revelou-se vital na melhoria do seu comportamento e consequentemente o aproveitamento à disciplina.

Considero que a disciplina foi um dos sistemas que menos dificuldades apresentei, muito graças à boa relação de amizade e respeito que consegui construir desde o primeiro dia com todos os alunos que tive o privilégio de interagir. Para além desta relação, as regras e rotinas implementadas desde o primeiro dia tiveram um papel vital para que não houvesse hipótese de se desenvolver qualquer falta de disciplina.

A dimensão clima refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente humano e pelos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações e relações humanas, visando um

clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, ou seja, tem por âmbito todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo (Aranha, 2004).

Relativamente ao clima da aula, houve uma clara diferenciação entre as turmas do 11º, devido ao perfil das turmas. Numa os alunos eram mais agitados, o que me obrigou a ser bastante mais rigorosa e exigente. No início do ano, o clima de aula desta turma não foi de todo o melhor, nomeadamente nas aulas teóricas. Foi uma das principais dificuldades conseguir motivar e gerir estas 19 raparigas repletas de energia fechadas numa sala de aula, que se distraiam muito facilmente, e adoravam conversar umas com as outras. Contudo, esta dificuldade foi ultrapassada com bastante sucesso através das estratégias utilizadas nestas aulas teóricas, como a realização de quizzes, pequenos trabalhos em grupo escolhidos por mim, jogos da mimica, e ainda a visualização de vários vídeos sobre os conteúdos a ser abordados. Por outro lado, no outro 11º ano, esta tarefa foi muito mais simples. Esta turma sempre apresentou um comportamento irrepreensível e uma verdadeira vontade de aprender. “Alunos fabulosos”, como era referido diversas vezes pelos variados docentes durante as reuniões de avaliação. Na turma do 12º ano quando voltamos do E@d no terceiro período senti os alunos muito desmotivados, acabando por não se empenharem nas tarefas, pelo contrário e começaram a falar bastante. Optei por mudar completamente a minha postura para uma mais séria e fria onde fi-los ver que só se estavam a prejudicar. No início e final das aulas já era hábito enquanto alguns alunos se acabavam de equipar, os restantes vinham ter comigo à entrada do pavilhão e conversávamos sobre variados temas, quando o comportamento da turma piorou deixei de possibilitar essas conversas. Os alunos repararam no meu afastamento, ao longo do período acabaram por voltar ao comportamento “normal” da turma.

De salientar que apesar da minha postura ter sido bastante diferente para as três turmas, a aproximação afetiva foi igual, e sinto que cheguei ao coração de cada um, criando assim uma boa relação de amizade com todos os alunos.

(...)”no circuito de ginástica como anteriormente no ensino à distância já tinha sido pedido para realizarem uma sequência com diversos elementos nesta aula teriam que realizar a sequência e perceber o que tem de ser trabalhado e se há algum elemento que terão que modificar, infelizmente muitos alunos não realizaram a tarefa, dessa forma o trabalho que deveria ser feito nessa aula acabou por não ser feito, e em vez disso os alunos que não tinham a sequência montada tiveram a escolher os elementos que irão utilizar e a perceber se são capazes de os fazer...”

(Diário de Bordo, 3ª semana, 24 de abril de 2021)

4.5.4- Avaliação

A avaliação é um processo que deve ser realizado de forma contínua e diária, em que o professor utiliza as informações necessárias tendo em vista um melhor desempenho dos seus alunos.

A avaliação permite identificar problemas e resolvê-los de acordo com as necessidades e contexto envolventes, facilita a tomada de decisões e permite o aperfeiçoamento das atividades no sentido de obter a eficácia pedagógica, bem como o sucesso escolar (Aranha, 2004). Trata-se de um regulador de todo o processo ensino-aprendizagem.

Bronikowski (2010) refere ainda que uma avaliação bem feita, é um processo planeado e organizado, permitindo que os alunos aprendam com os erros, evidenciando os aspetos positivos e melhorando o seu desenvolvimento individual.

Assim, é necessário estabelecer objetivos a atingir, de forma a refletir sobre o sucesso das estratégias e se houve a aprendizagem pretendida (Gonçalves, Albuquerque, & Aranha, 2016). Os mesmos autores, (2010) referem que no processo de avaliação estão presentes três domínios, o domínio motor e o cognitivo onde se inclui as competências na execução das tarefas, a compreensão e aplicação dos conhecimentos; e o domínio sócio afetivo que se refere às atitudes e valores.

No que concerne a avaliação, e após uma reunião com o PC ficou decidido que iria utilizar a avaliação criterial, uma vez que esta é realizada através do estabelecimento de determinados critérios e sendo os alunos avaliados de forma individual, de acordo com as suas características e com os objetivos estipulados previamente, e assim, não recorrer a comparações entre os alunos.

Para que a avaliação seja um processo rigoroso e verdadeiro, torna-se imperativo o docente planejar e organizar a sua avaliação indo de encontro com os critérios de avaliação definidos pelo local da prática, partilhados por todos os docentes do grupo de EF. O processo de avaliação de uma UD encontra-se assim dividido em três momentos: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. (Alves, 2004; Gonçalves, et al., 2010).

A minha primeira experiência com qualquer modalidade de avaliação (avaliação diagnóstica de badminton, 1.º período) não correu da melhor forma. Apesar de ter estipulado todos os conteúdos e preparado atempadamente uma tabela (anexo 14) de verificações e de ter imaginado aquele momento diversas vezes na minha cabeça, a realidade foi muito distinta. Durante esta tive o primeiro impacto com a dificuldade de observar e avaliar 27 alunos simultaneamente numa aula de 30 minutos. (...)” Seguidamente fiz jogo formal 1x1 onde percebi que a maior parte dos alunos se encontra no nível elementar, pois não variam os batimentos, não se deslocam, e tem bastante dificuldade nos serviços. Tinha elaborado uma grelha para fazer esta avaliação diagnóstica onde coloquei o serviço curto, serviço longo, clear, lob e o encosto onde tinha de avaliar os alunos de 1 a 5 conforme o seu desempenho, um instrumento que teria como objetivo facilitar o meu trabalho, mas que só acabou por dificultar porque iniciei por avaliar 2 alunos e quando me apercebi ainda tinha o resto da turma para avaliar e não tinha assim tanto tempo para avaliar todos com o mesmo pormenor, percebi que este tipo de grelha funcionaria se eu tivesse mais tempo de aulas e se optasse por fazer a avaliação diagnóstica em duas aulas. Continuei a avaliação optando por verificar se os alunos variavam os batimentos e se deslocavam durante o jogo...”

(Diário de Bordo, 11ª semana, 23 de novembro de 2020).

Avaliação Diagnóstica- Esta visa identificar a população-alvo e permitir compreender o nível dos alunos, constituindo uma importante ferramenta para determinar objetivos e estratégias a serem implementadas nas turmas. Serve de base e orientação ao professor para a construção do planejamento através da percepção da situação dos alunos, de modo a ajustar o processo de ensino aprendizagem. O objetivo passa por realizar esta avaliação no início de cada unidade didática de cada modalidade, no sentido de perceber o nível da turma e inteirar-se dos patamares que os alunos ocupam nos diversos níveis de aprendizagem.

Uma vez que não conhecia os alunos, nem os seus nomes, inicialmente tornou-se num processo muito complexo para mim, principalmente nas avaliações relativas ao primeiro período, desse modo, utilizei uma lista com as fotografias e os nomes dos alunos de forma a facilitar o processo e criei uma tabela, dividida por critérios técnicos e táticos específicos à modalidade em causa, onde avaliava o desempenho do aluno. Uma das maiores dificuldades passou por conseguir observar os diversos conteúdos a avaliar e registá-los aos mesmo tempo de forma perceber o nível em que estes alunos se encontravam. Em certas situações queria observar um determinado critério de avaliação, mas, os alunos acabavam por realizar outro e, logo aí, a minha atenção já não estava direcionada para o anterior e acabava por não o registar.

Embora tenham surgido diversas dificuldades, consegui perceber a importância da concretização da AD. O que me permitiu planejar um processo de ensino que se adaptou ao máximo às dificuldades dos alunos, melhorando a sua eficiência e qualidade. A AD permitiu aferir, para além do nível inicial dos alunos nas várias modalidades, a necessidade ou não de criação de grupos de trabalho de níveis distintos e ainda qual o melhor modelo de instrução a aplicar, tornando-se um pilar essencial no planejamento das UD.

(...)” esta turma também se encontra no nível elementar, mas pelo menos 2 alunos demonstraram ter mais facilidade nesta modalidade. Iria utilizar a mesma tabela para realizar a avaliação diagnóstica, mas como na aula anterior não funcionou optei por apenas verificar se os alunos, realizavam batimentos, variavam os batimentos e se não variavam os batimentos.

Desta forma, consegui avaliar melhor todos os alunos. Como alterei os parâmetros da avaliação o objetivo desta aula acabou por ser atingido mais facilmente que na aula anterior.”

(Diário de Bordo, 11ª semana, 23 de novembro de 2020)

Avaliação Formativa- esta foca-se na avaliação do aluno de uma forma contínua fornecendo indicações sobre a resolução das dificuldades evidenciadas pelos alunos. Aranha (2004) afirma que esta avaliação sintetiza o que acontece ao longo do processo, fornece informações sobre o produto final e permite fazer uma reflexão acerca da atividade desenvolvida.

A AF deve consistir num processo contínuo ao longo de todo o ano letivo, em que os alunos são alvo de observações cuidadosas por parte do professor. A Avaliação Formativa esteve presente durante toda a prática de ensino supervisionada, e foi um facilitador de todo o processo de lecionação, sendo possível realizar um acompanhamento diário do desempenho dos alunos. Diariamente foram realizadas reflexões orais e escritas com o NE, onde foi possível discutirmos sobre as dificuldades vividas e quais estratégias a adotar para as superar.

Esta ferramenta tornou possível a realização de determinados ajustes ao processo de ensino e possibilitou também ter uma perspetiva da qualidade do ensino, através da observação do momento reflexivo intrínseco a esta avaliação.

Avaliação Sumativa- no que concerne à avaliação sumativa, esta tem como objetivo realizar um balanço da unidade didática segundo os níveis de aproveitamento conseguidos.

A AS é, assim, pontual e classificativa. Não existindo um controlo do processo de ensino-aprendizagem, acabando por se verificar apenas, se houve sucesso ou insucesso escolar.

Nos jogos desportivos coletivos optei por realizar a avaliação diagnóstica em contexto de jogo, mas, o mesmo nem sempre aconteceu na avaliação sumativa. Por vezes optei por recorrer a exercícios mais analíticos para complementar as dificuldades que os alunos apresentavam e assim potenciar a possibilidade de o aluno executar determinado gesto técnico, o que dificilmente ocorreria em

contexto de jogo. Utilizei a mesma tabela da avaliação diagnóstica de forma a comparar os resultados e perceber se o aluno tinha evoluído.

Em todas as unidades didáticas foram realizadas as devidas avaliações sumativas, finalizando todo o processo.

Durante todas as UD alguns alunos mostraram-se bastantes preocupados e receosos com o “dia da avaliação” pelo que sempre lhes passei a mensagem que era apenas uma aula como as outras e para darem o seu melhor e tranquilizava-os referindo que na atribuição de uma nota numérica iria sempre pesar mais todo o caminho que eles realizaram e não apenas aquilo que eles mostrassem no “dia da avaliação”. Contudo, esta avaliação é de extrema importância pois ajuda o professor a perceber o progresso realizado pelo aluno no final de uma UD (Ribeiro, 1999).

A Avaliação Sumativa realizada teve em conta os critérios de avaliação e descritores definidos pelo grupo de EF do CG e a atribuição da percentagem para a nota final dividia em dois domínios, o cognitivo e motor (70%) e sócio afetivo (30%).

4.6- Quem pretendia ser e em quem me tornei enquanto professora de EF

As concepções de ensino são excessivamente persuasivas pelo conjunto de crenças e valores do professor. Estas crenças e valores são relativos ao que se pensa que se deve ensinar e a forma como se deve ensinar. As concepções são limitadas em grande parte pelas orientações de educação que sobressaem nos programas de formação dos professores. Porém, não podemos ser cativos de só uma concepção, necessitamos de ser eficientes ir moldar a nossa própria ação. Por conseguinte, surge a ideia de que as concepções possuem uma certa “plasticidade” e deste modo, tal como refere Lima (2007), é importante ativar os sistemas cognitivos do professor e também adquirir mecanismos de acomodação de novos conhecimentos.

Reconhece-se, por isso, que os pontos de vista de cada docente podem ser reestruturados a cada instante, com base nos conhecimentos do indivíduo e,

essencialmente, através do contexto em que se inserem e, estas alterações influenciam, essencialmente, a metodologia de cada professor, quer em termos de objetivos, de conteúdos, de recursos didáticos ou do processo avaliativo (Lima, 2007).

Os seguintes pontos pormenorizam o que que era e que, tendo em consideração a minha caminhada enquanto EE, passou a ser a minha conceção sobre o ensino e onde disserto sobre a professora de EF na qual me tornei e das principais interferências. Primeiramente, acho interessante referir que constatei, tal como refere Alves et al. (2019), que a construção da identidade profissional docente só é iniciada na escola, aquando das práticas sociais, na vivência do quotidiano escolar e da sua linguagem específica, na aquisição de competências docentes e no desenvolvimento do sentimento de pertença.

Durante este ano letivo fui realizando que ingressei neste EP com ideias bem estruturadas e com uma postura sólida, acabando por me ir moldando em medida do que fui refletindo sobre as situações do dia a dia na escola, em relação às turmas e aos alunos, adotando uma postura mais branda nas turmas onde era possível. Comecei este EP com a intenção de contribuir para formar pessoas ativas fisicamente e conscientes da importância do exercício físico, optando por uma forma mais ideológica por acreditar na capacidade que a EF, mas fui percebendo que a essência da EF vai muito além disso – sustenta-se na aprendizagem do movimento.

No meio do primeiro período dei início à lecionação da modalidade de dança (UD com cerca de seis aulas de sessenta minutos), com a qual tenho uma relação especial por, como realcei no início deste RE, ser professora de dança numa academia. Ao criar a UD e o primeiro PA, a excitação e a alegria de lecionar à minha turma uma modalidade com a qual me identifico e tenho mais à vontade foi crescendo. Porém, após duas aulas constatei a dificuldade em promover aprendizagem. Consequentemente, em ponderação com o meu PC entendi o erro que estava a cometer. Estava a tentar reproduzir nos meus alunos o que fazia nas minhas turmas da academia de dança. Eu naquele momento via a minha turma como um grupo (da academia) e encarava o meu papel como professora de dança. Tentando utilizar situações de aprendizagem com as quais

me sentia à vontade e com as quais sabia que iam ao encontro com o conteúdo a ensinar. A questão estava na adaptação das situações de aprendizagem, tendo em questão as habilidades e conhecimento pouco desenvolvidos que quase todos os alunos, tinham da dança. Melhor dizendo, eles eram capazes de realizar os passos isolados de forma correta, entendiam a dinâmica dos movimentos, mas em esquema coreográfico e em grupo não aplicavam os conteúdos. Com o acréscimo da música os alunos falhavam redondamente nos tempos.

Rapidamente percebi a causa pela qual os discentes não replicassem os passos coreográficos e foi quando decidi que devia mudar de estratégia, acabando por ser a solução. A datar da segunda aula optei por aplicar o Modelo de Ensino- Aprendizagem Cooperativa, para Vygotsky(2008) o desenvolvimento cognitivo baseia-se nas interações sociais. A aprendizagem é o motor do desenvolvimento das estruturas mentais superiores. A interação social é fundamental porque desperta vários processos internos de desenvolvimento que operam apenas quando a criança interage com os outros. Nos seus estudos, Vygotsky desenvolveu o conceito de Zona Desenvolvidamental Proximal (ZDP) para explicar a sua teoria da aprendizagem. Este conceito é a distância entre aquilo que é o conhecimento real do sujeito, ou seja, aquilo que ele é capaz de fazer sozinho, e o potencial desenvolvimento a que chegará, isto é, o que pode vir a fazer a partir da interação com os outros. Para Vygotsky, os alunos aprendem mais e melhor quando trabalham em cooperação. A aprendizagem cooperativa é o «conjunto de métodos desde o mais direto (técnicas) até ao mais conceptual (macro estratégias)» baseado na utilização de pequenos grupos em que os alunos trabalham em conjunto e onde «é necessário que estejam presentes cinco elementos essenciais ou básicos: a interdependência positiva; a responsabilidade individual e de grupo; a interação estimuladora, preferencialmente face a face; as competências sociais; o processo de grupo ou de avaliação do grupo».

(...)”Na 3ª aula decidi continuar a exercitar todos os conteúdos que foram introduzidos nas aulas anteriores, dividindo-os em subgrupos com o objetivo de explorarem as capacidades corporais de cada um, explorando diferentes movimentos com significado e intenção recorrendo também à ex-

ploração das partes do corpo de forma sequenciada e de forma combinada. Pretendendo que eles trabalhem a criatividade e criem passos em conjunto com o grupo, exercitando os percursos, explorando-os em tempos diferentes com percursos idênticos e num trajeto retilíneo, como é pretendido nos tempos da coreografia a trabalhar. Na relação com os colegas procurei enaltecer a exercitação deste conteúdo de forma a trabalhar a exploração dos movimentos sem contacto (...)"

(Diário de Bordo, 11^a semana, 27 de novembro de 2020)

Todo este processo teve a duração de sensivelmente um mês e meio, compreendendo aquele que para mim foi o estímulo do meu maior progresso enquanto professora. Especialmente por ter alterado aquela que, inconscientemente, era o meu ponto de vista de EF. E por me ter feito entender que a única maneira de causar modificações num aluno, ou numa turma, é criar situações de aprendizagem que eliminem as dificuldades específicas daquele grupo de alunos, ou aluno. Assim aplicando exercícios já criados, que apoiam o ensino de determinados conteúdos, e esperar que se adequem àquela realidade, após constatação na prática, não é na minha opinião o melhor caminho a seguir. No entanto, não quero dizer que tenhamos de criar todos os exercícios que irão ser aplicados em contexto de aula, só penso que a avaliação profunda do contexto a cada aula é crucial para o sucesso da turma e consequente aplicação de situações de aprendizagem que promotores de melhoria e evolução para a aprendizagem atual dos alunos. Assim, a margem de frustração por parte de professores e alunos fica limitada, havendo assim uma maior possibilidade de alcançar o sucesso.

4.6.1- Ser professora estagiária no decorrer de uma pandemia

No dia 21 de janeiro de 2021, face ao aumento de casos positivos com SARS-CoV-2, o primeiro-ministro fez um comunicado ao país interrompendo toda a atividade letiva presencial nas escolas, com o objetivo de evitar agravar e para minimizar o impacto da pandemia a nível nacional. Pela quantidade de pessoas concentradas num único local, o encerramento das escolas era prioritário. Neste contexto, a partir do dia 21 de janeiro surgiram grandes dúvidas sobre como iríamos dar continuidade ao nosso EP.

A partir desse instante deparei-me novamente com uma nova realidade, tudo ao meu redor ia mudar, assim como o meu papel enquanto professora e toda a PES. Toda a comunidade educativa, tive de voltar a sair da sua zona de conforto e fazer face aos novos desafios, tal como já tinha acontecido no ano anterior, em março, mas desta vez eu estava do outro lado. Deparei-me com um novo desafio no processo de ensino-aprendizagem à distância, com a disponibilização de recursos tecnológicos para o concretizar. Como refere Baptista (2011, p. 148), ser professor é “integrar-se no processo educativo e apresentar-se como parte integrante de um novo conceito de educação que seja capaz de responder às exigências de uma sociedade tecnológica”.

Sendo uma disciplina prática, o contexto da EF é questionável. De facto, segundo Sargent e Casey (2020), assistiu-se a uma dicotomia: por um lado, a exploração do uso e da aplicação da TIC e, por outro, a necessidade em garantir a aprendizagem dos alunos e que eles estivessem fisicamente ativos. Evidenciando-se num grande desafio para mim, sendo que eu não estava preparada para esta realidade, as aulas online são uma solução que pode funcionar, mas devem ser configuradas de forma diferente.

Segundo Pagnez (2016, p. 71), “para que um professor desempenhe esse papel é necessária uma formação inicial para assimilação dos princípios da Educação à Distância, domínio das tecnologias, sua estrutura e linguagem, além da construção de um projeto pedagógico e de curso, que permite a formação e

acompanhamento dos professores”. Desta forma, a equipa de formação e inovação pedagógica da EC preparou um conjunto de sessões de partilha de estratégias e de recursos pedagógicos em contexto de E@d, nas quais alguns professores apresentaram exemplos de práticas e de ferramentas online, que utilizavam neste âmbito. Onde, no dia 3 de fevereiro os conteúdos foram: Microsoft Forms, Socrative e Mesas Digitalizadoras. No segundo dia, 4 de fevereiro, tivemos como tema: Microsoft Teams, Edpuzzle e Bloco de Notas Escolar do OneNote. No último dia os tópicos foram: Kahoot e Padlet. No dia 10 de março o grupo de EF teve uma Sessão de Apresentação da Plataforma Aula Digital Leya com uma colaboradora da rede escolar Leya.

Estas sessões constituíram momentos privilegiados de partilha de experiências, de aprendizagens entre pares, e contribuíram para enriquecer a planificação e a lecionação das nossas aulas em E@d, assim como a eficácia da relação pedagógica com e entre os nossos alunos, nessa modalidade.

Em reunião com o NE planificamos a continuação do período, nas minhas turmas de 11º ano decidimos continuar com a modalidade de voleibol, introduzir o corfebol e o basquetebol, ao mesmo tempo que trabalhávamos a condição física.

Nas modalidades coletivas optei por aulas teóricas onde inicialmente através de uma apresentação e da visualização de vídeo expliquei as regras do voleibol e posteriormente na modalidade de corfebol e basquetebol atribui tarefas aos alunos, onde em grupo tinham de elaborar uma apresentação e serem eles a explicar a modalidade aos colegas.

A condição física foi trabalhada em todas as aulas, realizando diferentes treinos funcionais com três séries de oito exercícios trinta segundos de realização e quinze segundos de descanso. Procurei sempre diferenciar os exercícios e criar várias playlists com músicas do agrado dos alunos para os manter motivados. Supervisionando a execução individual de cada aluno de forma a dar feedbacks. Em todas as aulas os alunos registavam o número de repetições que conseguiam fazer nessa aula, e identificar o grau de dificuldade, na tabela (em anexo 13). Seguidamente atribui uma tarefa em grupo onde foram os alunos a

criar um treino funcional, fazendo uma apresentação em PowerPoint com a realização dos exercícios em vídeo e sendo eles a dar o treino aos colegas.

Na turma de 12º ano também demos continuidade à modalidade de voleibol, onde os alunos realizaram uma tarefa em grupo na qual tinham que pesquisar sobre as lesões mais frequentes no voleibol e criar exercícios para prevenir essas lesões, posteriormente apresentaram o trabalho à turma com uma demonstração em PowerPoint, com vídeos deles a realizarem os exercícios. Trabalhamos em todas as aulas a condição física de forma idêntica às turmas do 11º ano, visualizamos o filme- “Ícaro”, onde os alunos fizeram as respetivas reflexões. Realizamos um debate com o fisiologista do SC Braga, antigo aluno da FADEUP- Philipp Sousa- Contexto profissional e temporização relativa ao treino funcional adaptado às várias modalidades.

Nas minhas aulas optei por utilizar o ensino invertido, conhecido como Flipped Learning (FL), uma metodologia que deu resposta aos novos desafios encontrados na EF. Rowais (2014) caracteriza a FL como um meio através do qual os alunos aprendem novos conteúdos online, assistindo a aulas em vídeo, em que os professores têm a possibilidade de oferecer orientações e interações mais personalizadas aos alunos. Por diversas vezes, nas aulas a distância assíncronas, optei por lançar uma tarefa com um determinado tema, por exemplo: (quais os tipos de treinos que existem?), os alunos em grupo tinham de elaborar uma apresentação sobre o treino escolhido e realizar filmagens com os exercícios, na aula síncrona seguinte apresentavam à turma e explicavam eles o tema aos colegas. A meio do período e depois dos alunos já estarem familiarizados com a condição física, uma das tarefas em grupo foi a elaboração de um treino, onde posteriormente durante aula instruíam aos colegas e eram eles a dar a aula. A FL vai mais além, implicando que os alunos se preparem de forma autónoma, sendo o professor um orientador do processo do ensino-aprendizagem. O autor refere que a FL também potencializa a incorporação de tecnologias digitais num novo método pedagógico, sendo uma prática educacional construtivista e colaborativa, acabando por ser uma mais-valia no E@d.

4.7- A Motivação no ensino presencial e a distância em contexto de pandemia: Perspetivas de professores de Educação Física

Resumo

O presente estudo teve por objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos professores de Educação Física durante o ensino presencial e a distância para manter os alunos motivados em contexto de pandemia. A amostra foi constituída por 26 professores de Educação Física. Para a recolha dos dados foi utilizado um questionário elaborado para o efeito. As respostas às questões fechadas foram analisadas recorrendo a frequências relativas e absoluta e as respostas abertas a procedimentos de análise de conteúdo. Os resultados revelaram que as estratégias adotadas pelos professores no ensino presencial passaram por, criar competições constantes, colocar desafios, promover a autonomia na realização da aptidão física, utilizar o reforço positivo e métodos de ensino mais centrados no aluno. Já no Ensino à Distância a realização de quizzes, competição entre equipas, solicitação da participação ativa dos alunos na aula, processos de negociação e sensibilização para a particularidade do E@d foram as marcas.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO PRESENCIAL, ENSINO À DISTÂNCIA, MOTIVAÇÃO. ALUNOS.

Abstract

The study's main goal is identifying the strategies used by the Physical Education teachers during in school learning and online learning in order to maintain the students motivated during the pandemic. The participants were 26 Physical Education teachers. Data was collected using a questionnaire. The answers to the closed questions were analyzed using relative and absolute frequencies and the open answers to content analysis procedures. The results revealed that the strategies adopted by the teachers during in face to face teaching were promoting autonomy during the lessons and teaching methods that were more focused on the student. In online learning, the use of quiz, the competition between teams, an active participation from the students in class and negotiation and awareness processes about online learning.

Key words: PHYSICAL EDUCATION; IN SCHOOL LEARNING; ONLINE LEARNING; MOTIVATION, STUDENTS

Introdução

A motivação é um processo que promove ou interfere nos comportamentos nas diversas atividades, influenciando o sentido que cada um dá a determinada tarefa (Balanco & Coelho, 1996). Como é perceptível, o comportamento dos alunos interfere com o desenrolar de uma aula de Educação Física e das atividades desportivas em contextos que não os de sala de aula. Segundo Bento (1990), desde muito cedo, os truques, os processos e as formas de atuação à margem das regras são ensinados e a astúcia associada à fraude é encenada, de modo que se possa atingir facilmente o sucesso.

Para Maggil (1984), a motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras, pois tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Sem a presença da motivação, os alunos em aulas de Educação Física, não exercerão as atividades, ou então, farão mal o que for proposto.

Além de conhecer e saber quando e como utilizar as estratégias de aprendizagem, requer-se que o aluno tenha motivação para pô-las em prática. A motivação é entendida como um processo ou um fator que faz uma pessoa agir, modificar seu percurso em direção a um objetivo ou persistir na atividade (Boruchovitch & Bzuneck, 2010; Bzuneck, 2009; Guimarães, 2009; Silva & Mettrau, 2010). Embora existam várias teorias que tentam explicar a motivação para aprender, cada qual enfatizando uma crença específica ou determinado construto (Graham & Weiner, 1996), dois conceitos são considerados chaves para a compreensão da motivação: a motivação intrínseca e a extrínseca.

Segundo Samulski citado por Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

A motivação intrínseca é o fenómeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo considerada por Deci e Ryan (2000), entre outros, a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social. Por

outro lado, temos os fatores externos que envolvem atividade intencional, motivação extrínseca, que podem constituir incentivos para a aprendizagem: avaliação, recompensas, elogios, ganhos obtidos e castigos evitados. Neste seguimento, para Deci e Ryan (2000), a motivação humana foi considerada em dois polos opostos: a motivação intrínseca, sendo o comportamento motivado pela atividade em si ou pela satisfação dela decorrente, em que o sujeito realiza uma determinada tarefa apenas pelo interesse e prazer que essa ação lhe proporciona. E a motivação extrínseca que ocorre em situações nas quais a atividade é percebida como meio para alcançar o que é desejável ou para evitar o que é indesejável.

Neste seguimento, Deci e Ryan citado por Jesus, 2004), afirmam que os alunos que apresentavam maior motivação intrínseca para a realização de certas tarefas, eram aqueles que obtinham melhores resultados nessas mesmas atividades. Porém, para os alunos assimilarem conhecimento é necessário que estes queiram realmente aprender e ser parte ativa do processo de ensino aprendizagem. Para concluir, é de reforçar a ideia que um dos fatores centrais para o desenvolvimento pessoal e escolar dos alunos é, de facto, o problema motivacional, pois pode comprometer fortemente a aprendizagem dos mesmos.

Face a este quadro, o meu interesse no desenvolvimento desta temática surge, precisamente no seguimento da minha PES, mais especificamente, no que diz respeito à minha prática enquanto docente ao nível pedagógico e específico – promover a aprendizagem dos alunos.

4.6.1- Objetivos

Este estudo tem como principal objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos professores de Educação Física durante o ensino presencial e a distância para manter os alunos motivados em contexto de pandemia.

4.6.2- Material e métodos

Participantes

Participaram no estudo 26 professores de Educação Física, -com idades compreendidas entre os 22 e os 55 anos de uma escola privado da Zona do grande Porto, sendo na maioria professores experientes.

A recolha dos dados foi realizada recorrendo a um questionário online (*Google Forms*) elaborado para o efeito e divulgado através de um link enviado aos professores. As informações retiradas dos questionários foram estritamente confidenciais, pois não foi pedida qualquer identificação pessoal aos participantes. O questionário é constituído por uma primeira parte de identificação do professor quanto à idade e o ciclo de ensino que leciona.

Instrumento e procedimentos de recolha e de análise dos dados

É constituído por 8 perguntas, que estão divididas em 2 seções: Ensino Presencial e Ensino a Distância. Na primeira as perguntas de resposta fechada eram: “Durante o Ensino Presencial quais foram as maiores dificuldades?”; “Os alunos demonstraram insatisfação?”;. As perguntas de resposta aberta eram: “Que tipo de aulas realizou no Ensino Presencial?”, “Quais métodos utilizou para manter os alunos motivados?” Na segunda, as perguntas de resposta fechada eram: “No Ensino à Distância quais foram as maiores dificuldades?”; “Os alunos demonstraram insatisfação?” “.

As perguntas de resposta aberta eram: “Que tipo de aulas realizou no Ensino à Distância?”; Quais os métodos utilizou para manter os alunos motivados?”.

A investigação foi conduzida no final do 3º período, pela professora estagiária.

Na análise das respostas às questões fechadas foram analisadas recorrendo a frequências relativas e absoluta e as respostas abertas a procedimentos de análise de conteúdo

4.6.3- Resultados

Ensino Presencial

Os professores quando questionados acerca das dificuldades que sentiram no ensino presencial em contexto pandémico, enfatizaram a limitação do contacto físico, seguido da necessidade de adaptar os conteúdos e da diminuição do tempo útil (Gráfico 1).

4. Durante o Ensino Presencial quais foram as maiores dificuldades?

[More Details](#)

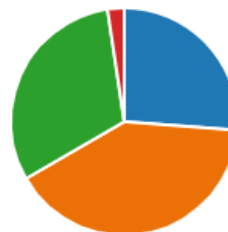
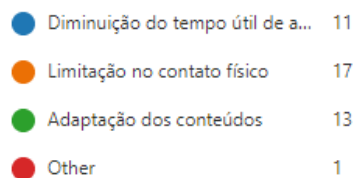


Gráfico 1 – Dificuldades no ensino presencial

Relativamente ao tipo de aulas que realizaram no Ensino Presencial, os professores referiram com mais predominância a condição física (figura 1).

5 respondents (22%) answered **condição física** for this question.



Figura 1- Tipo de aulas Ensino Presencial

Quanto à insatisfação demonstrada pelos alunos durante o Ensino Presencial os professores responderam que os alunos não indicaram insatisfação (Gráfico 2).

6. Os alunos demonstraram insatisfação?

[More Details](#)

[Insights](#)



Gráfico 2 – Insatisfação dos alunos Ensino Presencial

Relativamente aos métodos utilizados pelos professores para manterem os alunos motivados, os professores evidenciaram a competição (figura 2).

7 respondents (32%) answered **Competição** for this question.



Figura 2- Métodos Utilizados Ensino Presencial

Ensino a Distância

A maior dificuldade que os professores sentiram no ensino a distância foi em manter os alunos motivados, seguidamente a dificuldade na comunicação com os alunos, a adaptação aos conteúdos e a utilização das ferramentas eletrônicas (Gráfico 3)

8. No Ensino à Distância quais foram as maiores dificuldades?

[More Details](#)

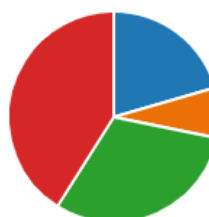
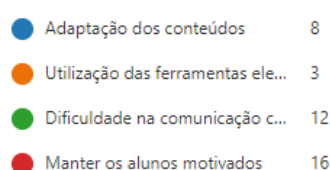


Gráfico 3 – Dificuldades Ensino a Distância

Os professores, quando questionados sobre que tipo de aulas que realizaram no Ensino a Distância, destacaram a condição física, seguido os jogos interativos e lúdicos, pesquisa por parte dos alunos, realização de trabalhos, debates e partilhas de ideias, desafios semanais e diários (figura 3).

6 respondents (22%) answered **Condição física** for this question.



Figura 3- Tipo de aulas Ensino a Distância

No que concerne à insatisfação por parte dos alunos no Ensino à Distância, a generalidade dos professores respondeu que os alunos não demonstraram insatisfação (gráfico 4)

10. Os alunos demonstraram insatisfação?

[More Details](#)



Gráfico 4 – Insatisfação dos alunos Ensino a Distância

Sobre os métodos utilizados para manter os alunos motivados no Ensino à Distância a maioria dos professores deu maior relevância à realização de quiz seguido da competição entre equipas, solicitação da participação ativa dos alunos na aula, processos de negociação e sensibilização para a particularidade do E@d. (figura 4)

6 respondents (22%) answered **alunos** for this question.



Figura 4- Métodos Utilizados Ensino a Distância

4.6.4- Conclusões

Este estudo colocou em evidencia que este ano foi atípico, colocando várias dificuldades dos docentes, tanto no Ensino Presencial como, mais tarde, no Ensino a Distância, devido a todas as regras implementadas pela DGS de forma a combater o vírus Covid-19.

Nesta pequena amostra podemos identificar que no Ensino Presencial a maior dificuldade dos professores passou pela limitação do contacto físico e que as estratégias utilizadas para manter os alunos motivados passaram por criar competições constantes, colocar desafios, promover a autonomia na realização da aptidão física, utilizar o reforço positivo e métodos de ensino mais centrados no aluno. No Ensino à Distância a maior adversidade passou por manter os alunos motivados, os métodos utilizados para promover a motivação foram a realização de quiz, competição entre equipas, solicitação da participação ativa dos alunos na aula, processos de negociação e sensibilização para a particularidade do E@d. Quanto às limitações, deve-se ter em consideração o pequeno número de sujeitos para a amostra e a necessidade de outros métodos de análise.

É evidente a necessidade de se motivar todos os alunos, e não somente os que mais se destacam nas aulas de educação física, pelo contrário, devemos prestar mais atenção aos que não se destacam porque, geralmente são os que necessitam de mais estímulo e encorajamento, por diversas questões, sejam elas por falta de autoestima, por não gostarem da disciplina de EF. É bastante importante continuar a despertar o interesse em todos pela aula e pela prática de atividade física, não somente na escola, mas ao longo de toda a vida.

5- PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

5.1- Impacto da participação na escola no desenvolvimento da profissionalidade docente

O papel da docência não se limita à lecionação das aulas, esta abrange contextos que ultrapassam a relação professor/aluno para fora do espaço de aula. O EP é crucial, para nos apresentar a realidade da docência ao nível pedagógico e didático, para entendermos as diferentes dinâmicas dos diversos docentes e retirarmos aprendizagens disso e, especialmente para sermos conhecedores das burocracias de uma escola: do funcionamento das várias infraestruturas (reprografia, bar, biblioteca, secretaria, papelaria, etc.) e da compreensão dos diferentes facetas que um professor pode tomar (DT, coordenador de departamento, responsável por eventos, parte de um órgão direcional, etc.).

O meu PC para além de professor era coordenador do departamento de desporto. O PC do NE do ISMAI tinha aulas ao mesmo tempo ou no tempo antes das minhas turmas, com a sua direção de turma e como eu estava sempre pelo pavilhão consegui seguir de forma próxima o desenvolvimento do trabalho que um DT pode e deve desenvolver com a sua turma. Foi aí que me percebi a importância que este elemento da comunidade educativa tem perante a turma que gere, quer no seu sucesso escolar, quer no bom ambiente entre os alunos ou entre o conselho de turma e pais. O cargo de coordenador de departamento é realmente um cargo difícil, exige muito trabalho, muitas responsabilidades, muita dedicação e participação.

Tive a oportunidade de participar em todas as reuniões, quer do departamento de EF, quer do conselho de turma, optando, no primeiro período, um papel de observadora, com o intuito de memorizar as informações mais importantes ao do funcionamento e do conteúdo mencionado. Posteriormente adotei um papel mais interventivo e ativo, sem receio de me expressar ou defender as minhas conceções e propostas tal como fiz numa reunião de 11º ano, quando a diretora de turma colocou em questão uma nota atribuída a uma aluna por mim. Foi muito importante ter participado em todas as reuniões, uma vez que essa participação

favoreceu o entendimento de forma mais aprofundada de todos os pressupostos, questões burocráticas, mais direcionadas para os diferentes planos existentes PEE, o plano curricular de escola, de turma e de disciplina, e funções inerentes à profissão.

5.2- Relação com a comunidade escolar, contribuição no meu desenvolvimento profissional e pessoal

Na opinião de Correia (1996), um professor deve procurar alcançar uma boa relação com a comunidade educativa e nela demonstrar uma boa capacidade de intervenção, não devendo viver isolado da comunidade educativa. Por esse lado, fiz questão de participar dinamicamente em todas as atividades coordenadas pelo nosso NE, pelo grupo de EF e mesmo pela escola.

Estas atividades decorrem no âmbito de dinamizar a escola e proporcionar aos alunos momentos de valor científico, criativo, emocional e social, ou seja, para lhes acrescentar algo, sempre. Por isso faz cada vez mais sentido, transferir para o meio escolar a vertente desportiva, social, criativa e recreativa que tanta diferença está a fazer no presente e fará no futuro. Sempre na esperança de serem formados, com o passar dos tempos, indivíduos mais independentes, únicos, menos reprodutores, mais independentemente empáticos e mais livres.

Estas atividades são de carácter voluntário e que têm como objetivos juntar a comunidade escolar num evento repleto de pessoas e impulsionar o interesse dos alunos pela prática desportiva, a preocupação com a organização rigorosa, criativa e que garantisse o maior sucesso deviam ser a principal premissa. Contudo, foi precisamente ao nível da organização que penso haver margem para evolução. Este ano sendo um ano atípico só uma das atividades planeadas é que foi realizada.

O Flash-move, esta atividade surgiu no primeiro período, no âmbito de um desafio proposto pelo diretor pedagógico da EC e pelo PC aos professores do

NE. Esta atividade inicialmente seria realizada pelas turmas do curso de desporto, mas com o avançar da pandemia, ponderamos e reduzimos o número de participantes, dessa forma em NE decidimos que só iria participar a turma do 12º ano. Como eu dava aulas a essa turma e sendo a dança uma das minhas áreas, assumi o compromisso e em conjunto com os alunos construímos a coreografia. Um processo bastante demorado e trabalhoso, onde nem todos os alunos se sentiam à vontade para dançar, alguns por vergonha e outros por desmotivação. Este fator surgiu pelo facto de não nos ter sido possibilitada a escolha da música e como a que foi escolhida não era do agrado dos alunos foi uma condicionante no início, mas que depois de algumas aulas acabou por ser resolvido. Ao longo do tempo a evolução dos alunos foi notória, na última semana de aulas ensaiamos todos os dias e no último dia de aulas apresentamos o nosso Flash-move à comunidade escolar, nessa mesma apresentação tivemos um drone do colégio a filmar a atuação.

No segundo período estava planeado a realização do torneio de badminton, o PC pediu ao NE para elaborar um cartaz chamativo com a divulgação do mesmo, em conjunto com um dos meus colegas elaborei o cartaz e afixei nos locais indicados no colégio. O torneio seria no dia 27 de janeiro e no dia 21 entramos em confinamento. Desta forma, o torneio foi cancelado e não foi remarcado para outra data.

No final do ano letivo, o PC em reunião com o núcleo de estágio, perguntou-nos se seria possível fazermos parte do grupo de jurados nas defesas das PAP's dos alunos da nossa turma do 12º ano. Como seria de esperar não podia perder uma oportunidade como esta, de experienciar algo tão único e particular, tanto para os alunos como para mim. O PC enviou antecipadamente as PAP's dos cinco alunos que me foram atribuídos, dessa forma, inteirei-me dos temas de cada um e fiz as anotações necessárias para depois nas defesas dos alunos questioná-los. As apresentações foram feitas via Teams, onde no final de cada apresentação me foi dada a palavra e dessa forma, fiz as minhas considerações sobre conteúdo, forma, pertinência, contextualização e formalismos.

Durante toda a PES tive sempre como objetivo a total integração na comunidade escolar. Para tal, o elevado número de horas de permanência na escola e o aproveitamento dos “tempos livres” entre aulas tiveram um papel determinante. Estes tempos entre aulas foram aproveitados para estabelecer contacto e troca de experiência com os mais variados intervenientes da comunidade escolar. A boa relação com todos os membros da comunidade escolar, nomeadamente os mais próximos à nossa atividade (grupo de EF, alunos e funcionários dos pavilhões) foi sem dúvida um agente impulsionador para o sucesso não só das aulas, mas de toda a PES.

Mesmo com todas as limitações inerentes ao contexto pandémico vivido durante a PES, todas as atividades realizadas tiveram um grande impacto em toda a comunidade escolar, potenciando a relação entre os docentes e os alunos.

No início do ano letivo, um dos grandes objetivos a que me propus foi de ser um exemplo para os alunos, quer durante as aulas, quer fora das aulas. Assim, desde o primeiro dia que transmiti aos alunos diversos valores através do meu exemplo, tais como: o respeito, a boa educação, o cumprir das regras mesmo que muitas vezes não concordasse com as mesmas, a cooperação e a competição saudável.

Durante o ano, foi possível de observar a mudança no comportamento de alguns alunos, a cada aula que passava os alunos encontravam-se mais responsáveis, mais respeitadores, mais bem-dispostos e acima de tudo mais motivados para a prática da atividade física.

A boa adaptação e socialização do NE com a comunidade educativa só foi possível graças às boas práticas do PC que, para além de nos apresentar a diversos docentes, sempre nos incentivou a questionar e a refletir sobre todas as nossas decisões, tornando-nos mais ativos e sociais com todos os membros da comunidade educativa.

Assim, desde o início do letivo que adotei uma postura bastante proativa, procurando sempre interagir com todos os elementos da comunidade educativa, criando uma boa relação de cortesia e respeito com todo o pessoal docente, não docente e alunos.

À semelhança das atividades realizadas, a socialização com os docentes pertencentes a outros grupos disciplinares foi das áreas mais afetadas pela pandemia COVID-19, uma vez que as normas de distanciamento social não aconselhavam à permanência na sala de professores, e o facto de o colégio possuir um gabinete para cada área disciplinar, levou a que muitos docentes permanecessem nos gabinetes do seu respetivo grupo. Ainda assim, a socialização com estes docentes foi possível durante as reuniões. Nas reuniões existiu sempre muitas trocas de opiniões e estratégias com os diferentes professores, contribuindo também para o enriquecimento e sucesso da PES.

Destaco ainda o convívio com um grupo de EF sempre disponível para me ajudar e aberto à partilha de experiências e troca de ideias. Estes docentes sempre me trataram com igualdade e respeito, tornando-se vitais na construção da minha identidade profissional e nomeadamente no desenvolvimento da minha confiança para desenvolver as mais diversas tarefas propostas durante todo o ano.

Por fim, a socialização, a colaboração e o bom ambiente vivido entre os cinco EE de ambos os NE, originou discussões e trocas de ideias muito interessantes e enriquecedoras, tornando-se um dos fatores que mais facilitou a superação de vários desafios e a minha adaptação ao contexto real de ensino.

6- CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS

Este ano foi sem sombra de dúvida o mais trabalhoso e exigente de toda a minha vida académica e, consequentemente, o mais marcante e do qual me sinto mais orgulhosa. Este foi o culminar de incalculáveis aprendizagens e amizades construídas ao longo dos anos e também da superação de inúmeros desafios, representando assim, o término do meu ciclo de formação académica superior.

Iniciei este percurso como uma EE ansiosa e cheia de dúvidas, mas ao mesmo tempo com grandes expectativas sobre as experiências que iria vivenciar durante a PES. Os primeiros meses do estágio foram um tremendo “choque com a realidade”: desde a perceção de todo o trabalho que tinha que ser realizado relativamente ao planeamento e organização do ano letivo, à responsabilidade de estar encarregue das aprendizagens de duas turmas residentes e uma partilhada, ao primeiro contacto com os alunos e ainda à integração com toda a comunidade escolar.

Para além da imensidade de experiências vividas durante um ano “tradicional” de PES, o contexto pandémico COVID-19, despertou novos desafios na vida de toda a comunidade escolar. No entanto, Flores (2020) afirma que estes desafios consistem em oportunidades que devemos aproveitar para remodelar e melhorar a formação de professores, tendo sempre em mente um melhor processo de aprendizagem em EF. Assim, esta pandemia obrigou-me a desenvolver múltiplas qualidades que num ano “normal” não seriam necessárias, como o domínio de inúmeras plataformas digitais e a originalidade na criação de atividades para o E@D. Desta forma, posso afirmar que o contexto pandémico teve um impacto positivo na minha PES, na medida em que, enriqueceu o número de experiências distintas vividas, e, assim, contribuiu para construção da minha identidade profissional.

O estágio também permitiu o desenvolvimento das minhas capacidades organizativas e instrucionais, assim como da aplicação e entendimento contextualizado de diversos modelos instrucionais tendo em conta as necessidades dos alunos e a identidade das turmas.

Com efeito, a integração no ambiente real de ensino foi uma das experiências mais gratificantes de sempre, nomeadamente o contacto com os alunos. Durante a PES, o meu percurso biográfico teve um papel preponderante na minha postura e, inevitavelmente, nas aulas. Ao longo do ano deparei-me com muitos desafios, nomeadamente a adaptação das aulas presenciais, durante o contexto pandémico e ainda a passagem do ensino presencial para o ensino remoto. Todos estes desafios foram superados, através da cooperação de todo o núcleo de PES e ainda da constante reflexão sobre a minha própria prática, o estudo, a pesquisa e a capacidade de adaptação inerente à profissão de docente e ampliada pelo contexto pandémico e as constantes mudanças e regras implementadas.

Esta experiência permitiu-me também perceber que uma boa professora não se limita à sua função dentro da sala de aula, mas que têm um papel ativo com toda a comunidade escolar, englobando um conjunto de conhecimentos e competências relativos às três áreas de desenvolvimento (organização e gestão do ensino, participação na escola e relação com a comunidade e desenvolvimento profissional). Transmitindo a todos os alunos a importância da prática de exercício físico na saúde, a participação de todas as atividades e a socialização com toda a comunidade escolar.

Para além de toda a minha evolução a nível profissional, é impensável não fazer referência à evolução do nível pessoal. Toda a responsabilidade inerente à profissão de docente, obrigou-me a crescer enquanto pessoa e a desenvolver muitas qualidades.

Durante a minha prática profissional, julgo ter ido ao encontro das minhas expectativas. Lecionei aulas com uma paixão genuína pelo ensino, transmiti aos alunos os conhecimentos específicos de cada modalidade, e, acima de tudo, consegui desenvolver a profissão de professor de forma exigente e exemplar. O processo de aprendizagem foi contínuo. Cada dia representou um novo obstáculo, na grande caminhada que é a construção da identidade profissional do docente.

Assim, o sucesso deste ano letivo só foi possível graças às condições proporcionadas pelo colégio, à disponibilidade de toda a comunidade escolar, às

orientações e sucessivas críticas construtivas do PC, à orientação e ajuda da PO e acima de tudo ao trabalho de equipa realizado no NC. Refiro ainda, que as turmas com quem interagi foram a minha grande motivação durante todo o decurso da PES e que para além de terem aprendido comigo, eu também aprendi com elas.

Para finalizar, termino esta etapa com um sentimento de missão cumprida, na medida em que, a PES, não só superou todas as minhas expectativas, como também me ajudou a crescer como futura professora e acima de tudo, como pessoa. Termino esta experiência com a certeza de que este é o caminho que eu pretendo seguir. Consciente do que a PES representa o fim de uma etapa como estudante, mas ao mesmo tempo, um novo começo e um pilar na construção da minha identidade. Assim sendo, investirei na minha formação, tanto ao nível docente na área da Educação Física, como possivelmente em outras áreas do meu interesse, como por exemplo no treino.

Tenho imensa sorte em estar a finalizar uma das fases mais importantes da minha vida, após cinco anos de vivências inesquecíveis, de inúmeras aprendizagens com os melhores, sinto-me realizada. Obrigada à FADEUP pelos mais difíceis e melhores anos da minha vida, ao longo do qual me foi permitido aprender, errar e ser feliz.

“O mais importante é a coragem ter prevalecido sobre o receio” -
Telma Monteiro – 10 agosto 2016, numa entrevista ao Observador, texto de Hugo Tavares da Silva.

Referências Bibliográficas

AL Rowais, A. S. (2014). The impact of flipped learning on achievement and attitudes in higher education. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 4(1), 1914-1921.

Alves, M. P. (2004). *Currículo e avaliação. Uma perspetiva integrada*. Porto: Porto Editora.

Alves, M., MacPhail, A., Queirós, P., & Batista, P. (2019). Becoming a physical education teacher during formalised school placement: A rollercoaster of emotions. *European Physical Education Review*, 25(3), 893-909.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (Série Didáctica; Ciências Sociais Humanas;) Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Aranha, A. (2008). *Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto. Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física*. Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Balancho, M., & Coelho, F. (1996). *Motivar os alunos – criatividade na relação pedagógica: Conceitos e práticas*. Lisboa: Texto Editora.

Batista, P. (2012). O lugar da Educação Física na nova proposta de composição curricular. *Plataforma Barómetro Social: Plataforma virtual de reflexão e de análise sobre a sociedade portuguesa e o seu posicionamento no contexto internacional*, 2.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In Batista, P., Queirós, P. & Rolim, R. (Eds). *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação* (pp.33-52). Porto: FADEUP.

Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

- Bento, J. (1990). À procura de referências para uma ética do desporto. In J. Bento & A. Marques (Ed.), *Desporto, Ética, Sociedade*. Actas do Fórum Desporto, Ética, Sociedade. Porto: F.C.D.E.F., U.P., 1990, pp. 23-39.
- Botelho-Gomes, P., Queirós, P. & Silva, P. (2013). Género, educação física e desporto: a quadratura do círculo? In Mesquita, I. & Bento, J. (Ed.). *Professor de educação física: fundar e dignificar a profissão*. Porto: FCDEF.
- Boruchovitch, E., & Bzunek, J. A. (Orgs.), (2010). *Aprendizagem: Processos Psicológicos e o Contexto Social na Escola*. Petrópolis: Vozes. (Original publicado em 2004).
- Bronikowski, M. (2010). Physical education-teaching and learning. *British Medical Journal*, (3073), 689–690.
- Bzuneck, J. A. (2009). A motivação do aluno: aspectos introdutórios. Em: E. Boruchovitch, & J. A. Bzuneck (Orgs.), *A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea* (pp. 9-36). Petrópolis: Vozes. (Original publicado em 2001).
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de Educação Física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 22(2), 523-538.
- Correia, V. (1996). *Estudo do Bem-Estar e Mal-Estar na Profissão Docente em Educação Física: O “STRESS” Profissional*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Técnica de Lisboa. Lisboa: FMH-UTL.
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356;
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227- 268.
- El Achkar, A. M. N., Leme, V. B. R., Soares, A. B., & Yunes, M. A. M. (2016). *Correlaciones de las Habilidades Sociales Educativas de los Profesores, del*

Burnout y la Relación Profesor-Alumno. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(3), 873-891.

Flores, M. A., and M. Gago. (2020). "Teacher Education in Times of COVID-19 Pandemic in Portugal: National, Institutional and Pedagogical Responses." *Journal of Education for Teaching*, 43, 466-467.

Francisco, C. & Pereira, A. (2004). Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 69 - Febrero de 2004*.

Gonçalves, F., Albuquerque, A., Aranha, Á. (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2007(3), 401–421.

Graham, S., & Weiner, B. (1996). Theories and principles of motivation. Em: D. C. Berliner, & R. C. Calfee (Orgs.), *Handbook of Educational Psychology*, (pp. 63-84). New York: Macmillan.

Guimarães, S. E. R. (2009). Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas externas em sala de aula. Em: E. Boruchovitch, & J. A. Bzuneck (Orgs.), *A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea* (pp. 37-57). Petrópolis: Vozes. (Original publicado em 2001).

Johnson, Johnson e Holubec (1993) citado em Lopes, José; Silva, Helena Santos (2009), *A aprendizagem cooperativa na sala de aula – um guia prático para o professor*. Lisboa: Lidel, p. 15

Johnson, Johnson e Stane (2000) citado em Lopes, José; Silva, Helena Santos (2009), *A aprendizagem cooperativa na sala de aula – um guia prático para o professor*. Lisboa: Lidel, p. 3. 92

Lima, M. G. S. B. (2007). As concepções/crenças de professores e o desenvolvimento profissional: uma perspectiva autobiográfica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(7), 1-8.

MAGGIL, R. A. A aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina

Nóvoa, A. (1992) Formação de Professores e Profissão Docente. In. A. Nóvoa (Ed.), *Os Professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote

Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista de Educación*, 350, 203-218.

OLIVEIRA-FORMOSINHO, J. (1987). “Fundamentos psicológicos para um modelo desenvolvimentalista de formação de professores”. *Psicologia*, V, 3, 247-257.

Pagnez, K. S. M. M. (2016). A Formação De Professores Para Atuar Na Inclusão Escolar. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16, 70–74

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rodrigues, L. P., Bezerra, P., & Saraiva, L. (2005). Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 77-84.

Roldão, M. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista brasileira de educação*, 12(34), 94-103.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 67-83). Porto: Editora FADEUP.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte*. 1ª edição brasileira. Barueri: SP. Ed. Manole Ltda, 2002.

Sargent, J., & Casey, A. (2020). Flipped Learning, Pedagogy and Digital Technology: Establishing Consistent Practice to Optimise Lesson Time. *European Physical Education Review*, 26(1), 70–84.

Seabra, C., Silva, E., Resende, R., (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). Developing Cooperation and Community Among Learners. In *Developing teaching skills in physical education* (pp. 59 128). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Silva, I., & Mettrau, M. B. (2010). Talento acadêmico e desempenho escolar: a importância da motivação no contexto educacional. *Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 1, 216-234.

TURRA, C. M. G.; ENRICONE, D.; SANT´ANNA, F. M.; ANDRÉ, LENIR CANCELLA. *Planejamento de ensino e avaliação*. 11. ed. Porto Alegre: Sagra-DC Luzzato, 1995.

VYGOTSKY, L *Pensamento e linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

Outras fontes:

<https://www.colgaia.pt/wp-content/uploads/2015/04/PE.04.01-Projeto-educativo.pdf>

<https://www.colgaia.pt/quem-somos/documentos/>

<https://www.colgaia.pt/quem-somos/>

<https://www.colgaia.pt/cursos-plano-proprio/>

7- Anexos

Anexo 1- Unidades Curriculares

12º ADO	Aula		26 / 27	28	29 / 30	31	32 / 33	34	35 / 36	37	38 / 39	40	41 / 42
	Data		11/13/2020	11/18/2020	11/20/2020	11/25/2020	11/27/2020	12/2/2020	12/4/2020	12/9/2020	12/11/2020	12/16/2020	12/18/2020
	Espaço		Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A
	Duração		60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
Habilidades Motoras	Tática	Posição Base/Deslocamento											
		Ocupação do espaço											
	Badminton	Pega de Direita											
		Serviço Curto											
		Serviço Longo											
		Lob											
		Clear											
		Amorti											
		Encosto											
		Remate											
		Bloqueio											
		Pega de Esquerda											
		Jogo de Pares											
	Dança	Noção de Corpo	I/E		E		E/C		E/C		C		
		Noção de Tempo	I/E		E		E/C		E/C		C		
		Noção de Espaço	I/E		E		E/C		E/C		C		
		Relação	I/E		E		E/C		E/C		C		
		Energia / Dinâmica do Movimento	I/E		E		E/C		E/C		C		
		Coreografia	I/E		E		E/C		E/C		C		
Fisiologia e Condição Física	Capacidades Motoras Condicionais	Força											
		Resistência											
		Velocidade											
		Flexibilidade											
	Capacidades Motoras Coordenativas	Orientação espacial											
		Coordenação olho-manual											
Cultura Esportiva	Regulamento	Terminologia específica											
		Arbitragem											
Conceitos Psicossociais	Autonomia	Responsabilidade											
		Cooperação											
		Respeito/fair-play											

Anexos 1

12º AGD	Aula	26 / 27	28	29 / 30	31	32 / 33	34	35 / 36	37	38 / 39	40	41 / 42
	Data	13/11/2020	18/11/2020	20/11/2020	25/11/2020	27/11/2020	02/12/2020	04/12/2020	09/12/2020	11/12/2020	16/12/2020	18/12/2020
	Espaço	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A	Pavilhão A
	Duração	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
Habilidades Motoras	Tática	Posição Base/Deslocamento		I/E	E	E	E	C	C	C		
		Ocupação do espaço		I/E	E	E	E	C	C	C		
	Badminton	Pega de Direita		I/E	E	E	E	C	C	C		
		Serviço Curto		I/E	E	E	E	C	C	C		
		Serviço Longo		I/E	E	E	E	C	C	C		
		Lob			I/E	E	E	C	C	C		
		Clear				I/E	E	E	C	C		
		Amorti					I/E	E	E	C		
		Encosto						I/E	E	E	C	
		Remate							I/E	E	E/C	
		Bloqueio								I/E	E/C	
		Pega de Esquerda									I/E	
		Jogo de Pares										I/E
	Dança	Noção de Corpo	I/E		E		E/C		E/C		C	
		Noção de Tempo	I/E		E		E/C		E/C		C	
		Noção de Espaço	I/E		I/E		E/C		E/C		C	
		Relação	I/E		E		E/C		E/C		C	
		Energia / Dinâmica do Movimento			I/E		E/C		E/C		C	
Fisiologia e Condição Física	Capacidades Motoras Condicionais	Força										
		Resistência										
		Velocidade										
		Flexibilidade										
	Capacidades Motoras Coordenativas	Orientação espacial										
		Coordenação óculo-manual										
Cultura Desportiva	Regulamento	Agilidade										
		Velocidade de Reação										
Conceitos Psicossociais	Arbitragem	Regulamento										
		Terminologia Esportiva										
		Autonomia										
		Empenho										
	Responsabilidade	Cooperação										
		Respeito fair-play										

Anexos 4

11º TDS/CGE	Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Data	19/10/2020	22/10/2020	26/10/2020	29/10/2020	02/11/2020	05/11/2020	09/11/2020	12/11/2020	16/11/2020	19/11/2020
	Espaço	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A
	Duração	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
Condição Física	Testes FIT Escola	Flexões de Braços									
		Abdominais									
		Valvém									
		Flexibilidade de Ombros									
		Flexibilidade Membros Inferiores									
		Velocidade 20m									
		Índice de Massa Corporal									
		Agachamentos									
		Burpees									
		Agilidade 4x10m									
		Impulsão Horizontal									
	Capacidades Motoras Condicionais	Flexibilidade									
		Velocidade									
		Resistência									
	Capacidades Motoras Coordenativas	Força									
		Reação									
		Coordenação									
		Diferenciação Cinestésica									
	Capacidades Gerais	Equilíbrio									
		Orientação espacial									
		Ritmo									
		Destreza									
		Resistência Aeróbica									
		Resistência Anaeróbica									

Anexos 5

11º TDS/CGE		Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Data	08/02/2021	14/02/2021	15/02/2021	18/02/2021	22/02/2021	26/02/2021	01/03/2021	04/03/2021	08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	15/03/2021	18/03/2021	22/03/2021	26/03/2021	29/03/2021
		Tempo	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
		Duração	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
		Tipo	Síncrona	Síncrona	Assíncrona	Síncrona	Síncrona	Síncrona	Síncrona	Assíncrona	Síncrona	Síncrona	Síncrona	Síncrona	Assíncrona	Síncrona	Síncrona	
Planejamento da Aula		-Jogo Lúdico -Definição de grupo -Treino HI	Apresentação do Voleibol -Treino HI	Tarefa: Pesquisa sobre os diferentes tipos de treino AMRAP, EMOM, HIT	Apresentação enquadramento e regras do voleibol; Kahoot!; Feedback sobre as tarefas realizadas na aula anterior; Treino HI	Apresentação Aspectos Técnicos do Jogo de Voleibol; Visualização de um vídeo de voleibol; Treino HI	Apresentação Aspectos Técnicos do Jogo de Voleibol; Treino EMOM	Realização de um Teste de Conhecimento na plataforma So-crative; Treino HI	Tarefa: Avaliação em grupo de uma pesquisa sobre o tipo de treino AMRAP e elaboração de um treino desse tipo	Apresentação sobre o Voleibol Sentado; Visualização de um vídeo; Pesquisa em grupo sobre as diferenças do Voleibol de praia; Treino EMOM	Aula de Body Combat	Apresentação dos trabalhos de grupo; Execução de um treino AMRAP elaborado pelos alunos.	Continuação da apresentação dos trabalhos de grupo; Execução de um treino AMRAP elaborado pelos alunos.	Preenchimento da Auto-avaliação	Treino AMRAP elaborado pelos alunos	Aula de Dança		
Objetivos		Apresentação do funcionamento das aulas em regime EBD; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Introduzir conteúdos técnicos relativos à História e Caracterização do Voleibol; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Desenvolver conhecimentos acerca dos vários tipos de treino	Introduzir conteúdos técnicos relativos ao regatear do voleibol; Consolidar a matéria através da realização do Kahoot!; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Introduzir conteúdos técnicos relativos aos aspectos técnicos do Jogo de Voleibol; Serem capazes de identificar esses conteúdos na realização do vídeo; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Finalizar os conteúdos técnicos relativos ao Jogo de Voleibol; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Consolidar a matéria através da realização de um Teste no So-crative; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Desenvolver conhecimentos acerca deste tipo de treino; Desenvolver a autonomia e a criatividade dos alunos com a criação de exercícios	Introduzir conteúdos técnicos relativos ao voleibol sentado e às diferenças no voleibol de praia; Serem capazes de identificar essas diferenças no vídeo; Preservar e desenvolver as capacidades motoras dos alunos	Apresentar aos alunos um diferente tipo de treino, desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos	Desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos	Desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos	Desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos	Desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos	Apresentar aos alunos um diferente tipo de treino, desenvolver as capacidades de comunicação, responsabilidade, empenho e autonomia dos alunos		
Ensino à Distância		Jogos Lúdicos																
		Tarefas																
		Kahoot!																
		So-crative																
		Voleibol																
		Voleibol Sentado																
		Voleibol de Praia																
		Treino Funcional																
		Treino HIIT																
		Treino EMOM																
Fisiologia e Condição Física		Treino AMRAP																
		Treino de Body Combat																
		Aula de Dança																
		Capacidades Motoras Condicionais																
		Flexibilidade																
		Velocidade																
		Resistência																
		Força																
		Capacidades Motoras Coordenativas																
		Velocidade de Reação																
Conceitos Psicossociais		Coordenação óculo-motora																
		Agilidade																
		Orientação espacial																
		Respeito/Fair-Play																
		Cooperação																
		Responsabilidade																
		Empenho																
		Autonomia																
		Arbitragem																
		Terminologia Esportiva																
Cultura Desportiva		Regulamento																
		Terminologia Esportiva																
		Regulamento																
		Terminologia Esportiva																
		Regulamento																
		Terminologia Esportiva																
		Regulamento																
		Terminologia Esportiva																
		Regulamento																
		Terminologia Esportiva																

Anexos 6

11º TDS/CGE		Aula	1	2	3	4	5	6	7	8
		Data	23/11/2020	26/11/2020	30/11/2020	03/12/2020	07/12/2020	10/12/2020	14/12/2020	17/12/2020
		Espaço	Pav. A	7	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A
		Duração	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
Habilidades Motoras		Pega de Direita		I/E	E	E	E/C	E/C	E/C	
		Serviço Longo		I/E	E	E	E/C	E/C	E/C	
		Serviço Curto			I/E	E	E	E/C	E/C	
		Lob			I/E	E	E	E/C	E/C	
		Clear				I/E	E	E/C	E/C	
		Encosto					I/E	E	E/C	
		Amorti					I/E	E	E/C	
		Bloqueio						I/E	E	
Fisiologia e Condição Física		Remate						I/E	E	
		Capacidades Motoras Condicionais	Flexibilidade							
			Velocidade							
			Resistência							
			Força							
		Capacidades Motoras Coordenativas	Velocidade de Reação							
			Coordenação óculo-motora							
			Agilidade							
Conceitos Psicossociais		Respeito/Fair-Play								
		Cooperação								
		Responsabilidade								
		Empenho								
		Autonomia								
Cultura Desportiva		Arbitragem								
		Terminologia Esportiva								
		Regulamento								

Anexos 7

11ª CGE	Nº Aula	2	3	4	5	6	7	8	9
	Data	17/09/2020	21/09/2020	24/09/2020	28/09/2020	01/10/2020	08/10/2020	12/10/2020	15/10/2020
	Espaço	D25	Pav. A	D25	D25	D25	D25	D25	D25
	Tempo de Aula	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
Conteúdos									
	Desporto, Saúde e Bem-Estar	Atividade Física							
		Exercício Físico							
		Sedentarismo							
		Fit-Escola							
	Socialização e Autoconhecimento	Jogo das Zonas							
		Jogo Polícia Ladrão							
		Jogo das Características							
	Alimentação	Adolescência							
		Importância da Alimentação							
		Roda dos Alimentos							
		Alimentação Saudável							
		Água							
		do Comportamento Alimentar							
	Modalidades	Corfebol							
		Badminton							
	Revisões								

Anexos 8

11º TDS/CGE	Aula	1	2	6	7
	Data	04/01/2021	07/01/2021	11/01/2021	14/01/2021
	Espaço	Pav. A	Pav. A	Pav. A	Pav. A
	Duração	60´	60´	60´	60´
Habilidades Motoras	Pega de Direita	E/C	E/C	E/C	Avaliação Sumativa Sequência de movimentos
	Serviço Longo	E/C	E/C	E/C	
	Serviço Curto	E/C	E/C	E/C	
	Lob	E/C	E/C	E/C	
	Clear	E/C	E/C	E/C	
	Encosto	E	E/C	E/C	
	Amorti	E	E/C	E/C	
	Bloqueio	I/E	E	E/C	
	Remate	I/E	E	E/C	
Fisiologia e Condição Física	Capacidades Motoras Condicionais	Flexibilidade	Durante a prática da modalidade os exercícios propostos têm em consideração as respetivas capacidades condicionais		
		Velocidade			
		Resistência			
		Força			
	Capacidades Motoras Coordenativas	Velocidade de Reação	Durante a prática da modalidade os exercícios propostos têm em consideração as respetivas capacidades coordenativas		
		Coordenação óculo-manual			
Agilidade					
Conceitos Psicossociais	Respeito/Fair-Play	Respeita e ajuda os colegas, promovendo um ambiente de aprendizagem agradável a todos.			
	Cooperação	Na realização das sequências de batimentos.			
	Responsabilidade	Na organização e prevenção do material. No desempenho da função de treinador.			
	Empenho	Durante a realização dos exercícios ao longo da aula.			
	Autonomia				
Cultura Desportiva	Arbitragem	Durante o jogo, quando desempenham a função de árbitro.			
	Terminologia Específica	Terminologia do material e dos batimentos.			
	Regulamento	Regras do jogo, pontuação e linhas do campo.			

Anexos 9

	Nº Aula	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12ºAGD	Data	30/09/2020	02/10/2020	02/10/2020	07/10/2020	09/10/2020	09/10/2020	14/10/2020	16/10/2020	16/10/2020
	Espaço	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13	D.2.13
	Tempo de Aula	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'
	Conteúdos									
	Alimentação	Adolescência								
		Roda dos Alimentos								
		Pequeno-almoço								
		Água								
	Documentário	Refeição Equilibrada								
		José Mourinho								
		Patrick Mouratoglou								
		Doc Rivers								
	Cargas e Efeitos do treino	Jill Ellis								
		Dawn Staley								
		Fadiga								
		Adaptação								
	Lesões	Sobretreino								
		Tipos de Treino								
		Musculares								
	Modalidades	Ósseas								
		Tendinosas								
	Corfebol									
	Revisões									

Anexos 10



COLÉGIO
DE GAIA

Torneio de Badminton Desporto Escolar Ensino Secundário

27 de Janeiro
Pavilhão B
14:30h

Inscreve-te junto do teu professor de
E.F. até dia 25 de janeiro (sexta-feira)



PLANO DE AULA			
Professor: Ana Margarida Pinto	Ano:	Data:	Aula nº:
Professor Cooperante:	Turma:	Nº de alunos:	Sessão:
Unidade Didática:	Local:	Hora:	Material:
Função Didática:	Espaço:	Duração:	

Objetivo da Aula:	
Habilidades motoras	
Fisiologia do Treino e Condição Física:	
Cultura Desportiva:	
Conceitos Psicossociais:	

Parte da Aula		Conteúdo	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Organização Didático Metodológica/Esquema	Componentes Críticas
Inicial	10'					
Fundamental						
Final						

Anexos 12



Ficha de Treino Individual

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

Nome: _____ Turma: _____

Aula nº1

Data: __/__/____

Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:

Fadiga	1	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---	---

Nome do ex:	Nº de voltas/ repetições:
-------------	---------------------------

Fadiga	1	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---	---

Aula nº2

Data: __/__/____

Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:
Nome do ex:	Nº de repetições:

Fadiga	1	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---	---

Nome do ex:	Nº de voltas/ repetições:
-------------	---------------------------

Fadiga	1	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---	---

	TURMA CGE	Serviço Longo					Serviço Curto					Lob					Clear					Encosto				
Nº	ALUNO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	António Durão																									
2	Bárbara Coelho																									
3	Beatriz Oliveira																									
4	Beatriz Santos																									
5	Bruna Castro																									
6	Bruno Silva																									
7	Catarina Barbosa																									
8	Daniel Oliveira																									
9	Daniela Costa																									
10	Diogo Pereira																									
11	Diogo Martins																									
12	Francisca Araújo																									
13	Gonçalo Silva																									
14	Gonçalo Santos																									
15	Iara Ribeiro																									
16	Inês Moreira																									
17	Inês Moraes																									
18	Inês Miranda																									
19	João Silva																									
20	José Pinto																									
21	Mafalda Oliveira																									
22	Mafalda Santos																									
23	Maria Coutinho																									
24	Mariana Soares																									
25	Pedro Gouveia																									
25	Ricardo Brás																									
27	Tomás Oliveira																									

Anexos 14