

Retrospectiva de um Amor Verdadeiro

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.

Orientador: Professora Doutora Maria Paula Pinheiro Monteiro da Silva

Diogo Fernando Pintas Soares

Porto, setembro 2021

Ficha de Catalogação

Soares, D. (2021). *Retrospectiva de um Amor Verdadeiro. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: D. Soares. 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.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PRÁTICA PROFISSIONAL; ENSINO/APRENDIZAGEM; REFLEXÃO

DEDICATÓRIA

À minha família, os meus pais e o meu irmão.

Aos meus pais por acreditarem em mim e pelo seu amor incondicional.

Ao meu irmão por me ser fiel.

À Débora por ser a minha referência e inspiração.

Aos meus amigos por me incentivarem sempre.

AGRADECIMENTOS

Um carinhoso agradecimento à minha família e a quem está sempre comigo. Por serem os meus companheiros, fieis e sinceros.

Um obrigado aos meus pais por acreditarem e investirem em mim, pela transmissão dos valores base da vida, e por valorizarem a educação acima de tudo.

À Débora, a minha namorada, por estar sempre comigo, por me arreliar, por nunca me fazer esquecer esta caminhada, e pelo amor que me faz sentir.

Ao meu núcleo de estágio, por todo o companheirismo e formação. Quando um grupo de trabalho funciona bem e se apoia, tudo é mais enriquecedor.

O meu agradecimento aos meus orientadores que de uma forma ou de outra me acompanharam ao longo do percurso. Grato pelos conhecimentos transmitidos, disponibilidade e exigência, e por todas as aprendizagens.

Um agradecimento especial ao professor Cooperante, Rui Pacheco, pela forma como nos recebeu e acompanhou ao longo de um dos melhores anos da minha vida. Obrigado pelos ensinamentos, e por toda a reflexão e experiência.

Um obrigado cheio de saudade a todos os alunos com quem tive oportunidade de me cruzar, de aprender e de ensinar. Grato por ter tido a oportunidade de aprender com todos vocês, e por terem confirmado, perante mim, a minha vocação e paixão.

À Cristina e à Bruna por nunca me deixarem esquecer.

Obrigado ainda a toda a comunidade escolar pela forma como me receberam e sempre me trataram.

A todas as pessoas que influenciaram a minha vida e a pessoa que sou hoje, um bem-haja.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	III
AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE DE QUADROS	X
ÍNDICE DE ANEXOS	XII
RESUMO.....	XIV
ABSTRACT	XVI
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	XVIII
1 INTRODUÇÃO.....	23
2 ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO	27
2.1 O meu percurso	27
2.2 Expectativas do Estágio Profissional.....	29
2.3 O contexto Real do Ensino.....	31
3 ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	36
3.1 Enquadramento Legal e Institucional	36
3.2 Enquadramento Funcional	37
3.2.1 Docentes de Educação Física	38
3.2.2 Instalações Desportivas e Material	40
3.2.3 O Núcleo de Estágio.....	40
3.2.4 A Relação com a Comunidade Escolar	42
3.2.5 A Turma Residente.....	44
3.2.6 Turma Partilhada	45
4 A PRÁTICA PROFISSIONAL	52
4.1 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	52
4.1.1 Análise dos Programas de EF e da Escola	52
4.1.2 O Planeamento.....	54
4.1.2.1 Plano de Aula.....	56
4.1.2.2 Unidade Didática	59
4.1.2.3 Planeamento Anual	64
4.1.3 A realização do Ensino	67
4.1.3.1 Modelos de Ensino.....	68
4.1.3.2 Gestão da aula e controlo da turma	70

4.1.3.3	Instrução e demonstração	76
4.1.3.4	Feedback.....	81
4.1.4	A avaliação	83
4.2	Participação na Escola e Relação com a comunidade.....	85
4.2.1	Desporto Escolar	87
4.2.2	Atividades na Escola	90
5	DEPOIS DA EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO	96
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS.....	101
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107
8	ANEXOS.....	111

INDICE DE QUADROS

Quadro 1- Exemplo de Plano de Aula de Educação Física (9ºAno).....	59
Quadro 2- Unidade Didática de Basquetebol (9º Ano)	64
Quadro 3- Plano Anual de Educação Física (9º Ano).....	65

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Plano Periódico	111
Anexo 2- UD Tradicional	112

RESUMO

Este relatório é o culminar de toda a formação académica do docente. Marca o fim e o início de uma longa caminhada.

O presente documento narra a análise reflexiva à volta da minha ação pedagógica no mundo escolar. Todas as minhas vivências, desafios, frustrações, conquistas e aprendizagens. Aqui irei mostrar toda a minha atuação, bem como a minha evolução. O estágio profissional (EP) superou todas as minhas expectativas que já eram, por si só, bem elevadas.

Este relatório encontra-se construído por capítulos distintos. Inicialmente terá uma introdução, seguida pelo enquadramento biográfico onde mostro quem sou e quais são as minhas expectativas iniciais para com o EP. Ao longo do trabalho surge o enquadramento da prática profissional, a prática profissional e o que surgiu depois da experiência do estágio. Em forma de conclusão apresento as minhas considerações finais e as perspetivas futuras.

A construção deste documento detém um valor preponderante no desenvolvimento contínuo da minha identidade profissional.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PRÁTICA PROFISSIONAL; ENSINO/APRENDIZAGEM; REFLEXÃO

ABSTRACT

This report is the culmination of all academic training of teachers. It marks the end and beginning of a long journey.

This document narrates the reflective analysis around my pedagogical action in the school world. All my experiences, challenges, frustrations, achievements and knowledge. Here I will show all my performance, as well as my evolution. The professional internship surpassed all my expectations, which were, in itself, quite high.

This report is constructed by separate chapters. Initially there will be an introduction, followed by the biographical framework where I show who I am and what my initial expectations are for the EP. Throughout the work comes the framing of professional practice, professional practice and what emerged after the internship experience. In conclusion, I present my final considerations and future perspectives.

The construction of this document has a preponderant value in the continuous development of my professional identity.

KEY WORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL PRACTICE; TEACHING/LEARNING; REFLECTION

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AA – Autoavaliação

AC- Avaliação Contínua

AD – Avaliação Diagnóstica

AECS- Atividades de Enriquecimento Curricular

AEPL- Agrupamento de Escolas do Padrão da Língua

AS – Avaliação Sumativa

CEI- Currículo Específico Individual

EBLB- Escola Básica do Padrão da Língua

EC- Estrutura de Conhecimento

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEB – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID- Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PA – Planificação Anual

PAA- Plano Anual de Atividades

PC – Professor Cooperante

PDA – Plano de Aula

PE – Professor Estagiário

PEE- Plano Educativo da Escola

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PIES- Projeto de Integração Escolar e Social

PNEF- Plano Nacional de Educação Física

PO – Professor Orientador

PT- Personal Trainer

RE – Relatório de Estágio

TR – Turma Residente

UD – Unidade Didática

Introdução

1 INTRODUÇÃO

Este documento foi elaborado no âmbito do meu EP, inserido no 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Nesta reflexão pretendo relatar todo um conjunto de experiências e sentimentos vividos e sentidos por mim enquanto Estudante Estagiário (EE), durante o ano letivo 2016/2017, na Escola EB 2.3 de Leça do Balio.

No presente documento tentarei refletir as minhas capacidades profissionais desde o primeiro dia como estagiário até ao último. Espero ainda mostrar como este ano de vivências e aprendizagens me fez crescer, e como aumentei as minhas capacidades através desta experiência, motivado pelos objetivos e desafios do ano de estágio.

Vou ainda relatar como esta foi, sem dúvida, uma nova etapa da minha vida, e o culminar de todo o trabalho que desenvolvi durante o meu percurso académico, desde o jardim de infância até ao último ano da faculdade.

Mais do que um relatório, a reflexão que vou aqui apresentar é um marco na minha vida, pois relata a vivência do derradeiro teste que sujeitei a mim mesmo, para realmente entender se esta é a minha vocação.

“ O Estágio Pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores, sendo, frequentemente, a única experiência de ensino acompanhado antes do fim da sua formação inicial, o que vem reforçar a importância que os alunos estagiários lhe atribuem, considerando-a, normalmente, como a mais significativa de todo o processo formativo.” (Ribeiro da Silva, 2012)

ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

2 ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

2.1 O meu percurso

“A identidade do professor de Educação Física começa a ser construída desde cedo. O professor constrói a sua performance a partir de inúmeras referências. Entre elas estão a sua história familiar, a sua trajetória escolar e académica, a sua convivência com o ambiente de trabalho, a sua inserção cultural no tempo e no espaço (Camilo Cunha, 2002). ”

Ao trigésimo dia do décimo segundo mês de mil novecentos e noventa e dois, em Viana do Castelo, a cidade mais a norte de Portugal, nasceu este Professor- Estagiário, de nome Diogo Fernando Pintas Soares.

Dei os meus primeiros passos (e todos os restantes) na minha cidade de origem, com apenas duas passagens por outras cidades do Norte (Braga e Porto).

O gosto pelo desporto e pela prática desportiva despertou em mim muito cedo, podendo afirmar que foi despoletado desde o meu primeiro passo sem a ajuda dos meus progenitores. Desde tenra idade (infância) que tudo o que sempre quis fazer foi mexer-me e nunca parar quieto, fazer as asneiras características da idade e inspirar outros jovens como eu a juntarem-se a mim nas minhas peripécias juvenis. Sempre fui um jovem extremamente ativo e com alergia à monotonia do dia-a-dia.

O meu mais forte desejo desde novo era, como é normal em quase todas as crianças, ser jogador profissional de futebol. Porém, os meus pais não levavam o desporto tão a sério como eu, preferindo sempre que apenas me focasse nos estudos quando regressava da escola. Apenas me juntei a uma equipa de futebol quando tinha 16 anos, fator que considero tardio para quem almeja um dia ser profissional num desporto. Porém, sempre aproveitei todas as oportunidades em pequeno para ter sempre uma bola atrás de mim, quer nos tempos livres com os meus amigos de brincadeira, como em todos os intervalos que alguma vez tive na escola até ao 10º ano.

Enquanto novo e jovem, o meu desenvolvimento motor sempre foi bastante satisfatório para a minha idade, pois jogos e brincadeiras sempre foram o meu

passatempo favorito. Posso afirmar que estas experiências contribuíram muito para o meu gosto permanente pela prática desportiva.

Relativamente aos meus estudos académicos, sempre os levei muito a sério, pois apesar de nunca ter sido o melhor aluno dentro do meu potencial/capacidades, sempre respeitei o fator incutido pelos meus pais de que nunca poderia falhar numa disciplina. Fazendo agora uma longa introspeção, acho que sempre fui tão cuidadoso quanto possível com a escola apenas para nunca os desiludir, e nem sempre para meu benefício.

Durante a minha vida, sempre pratiquei o máximo de desportos quanto possível, desde futebol, voleibol, basquetebol, rafting, escalada, canoagem, atletismo, surf e ginástica. Acho que nunca recusei qualquer hipótese de experimentar algo novo.

Aquando do meu ingresso no ensino secundário, não existia na minha escola um curso direcionado para o desporto, por isso optei por Ciências e Tecnologias, na Escola Secundária de Santa Maria Maior, em Viana do Castelo. Fundamentalmente, a minha experiência de secundário fez-me crescer mentalmente e interiormente, tornando-me uma pessoa mais calma e mais madura.

Como a vertente desportiva nunca me saiu da cabeça, no final do secundário concorri à FADEUP, mas não consegui obter a colocação, fator que não significou desistir, portanto ingressei no curso de Desporto e Lazer, em Melgaço, com vista a um dia ingressar na FADEUP. Este curso teve como foco a vertente radical do desporto, levando-nos a experienciar todo o tipo de desportos denominados de radicais. Apesar de eu desejar ter um suporte mais teórico e vocacionado para o ensino e o treino do futebol, tal não foi possível, visto que este não era o foco do curso que frequentei. No entanto, no final do curso tive a oportunidade de escolher um estágio na área que mais desejasse e ingressei 6 meses na equipa de Benjamins do Sporting Clube de Braga, mudando-me assim da minha cidade natal para uma vizinha.

Para mim, esta foi uma época de transição, pois mudei a minha mentalidade de jogador de futebol para treinador de futebol, sobretudo pela

empatia que consigo criar com os atletas e pelo gosto que este curto espaço de tempo me proporcionou.

Após a conclusão da licenciatura, resolvi aceitar mais um desafio, este na FADEUP, nomeadamente o de ingressar no MEEFEBS.

Resolvi continuar a dedicar-me aos estudos, pois o meu conhecimento ainda estava longe de estar tão completo como eu desejava, e porque venho de uma longa família de professores. Mais concretamente, queria ser mais um motivo de orgulho para os meus pais, em especial para o meu pai que também é professor.

O primeiro ano deste ciclo de ensino foi algo complicado e um bocado inesperado. Apercebi-me que não estava tão qualificado como os alunos que já provinham desta faculdade, pois as ferramentas deles eram muito mais vastas que as minhas, por isso tive que trabalhar o dobro para conseguir, no mínimo, igualá-los.

Foi também neste ano que me foi diagnosticada uma grave lesão nas costas, mais concretamente na região lombar, fator que teve um peso emocional bastante grande, pois vários médicos sugeriram que eu desistisse de praticar qualquer desporto.

Apesar desta contrariedade nunca desisti e, por isso, hoje sinto-me em constante formação, desenvolvimento e sobretudo um ser mais humilde do que alguma vez me senti.

Estas vivências proporcionaram-me uma forte vontade de querer partilhar o meu conhecimento com os outros, sobretudo com crianças e adolescentes, para eles se desenvolverem com qualidade e eficácia, visto que nem todos os seres humanos têm essa oportunidade.

2.2 Expectativas do Estágio Profissional

O EP é a junção do processo de formação inicial a que fomos submetidos (licenciatura), com uma formação vocacionada para a vertente do ensino (mestrado), onde será aplicada a sabedoria adquirida ao longo dos anos enquanto alunos.

Os meus principais objetivos para esta etapa passaram por partilhar todo o conhecimento que eu possuo com os meus alunos, para que estes fiquem cientes da importância da Educação Física (EF) para o corpo humano e para os seus hábitos do quotidiano e, ao mesmo tempo, combater o sedentarismo que se demonstra mais frequente do que aquilo que gostaríamos de admitir.

Para além do objetivo de melhorar a condição física dos meus alunos, atribuo grande importância à dimensão intelectual que a EF pode incutir nos educandos, pois é meu dever desenvolver integralmente o ser humano, e não apenas parcialmente, focando-me só na componente física das aulas.

Como docente, pretendo promover mais do que nunca a prática desportiva, mas também as relações sociais e interpessoais inerentes às minhas aulas.

Quis, com esta etapa, identificar e corrigir todos os erros que me perseguem no ato de ensinar.

Penso que nos apercebemos mais e melhor dos conteúdos se os experimentarmos e vemos pelos nossos olhos, em vez de apenas os escutarmos numa sala de aula.

Por vezes senti algumas dificuldades na emissão de alguns feedbacks e também na instrução de forma clara e concisa. Acontece-me frequentemente processar o que vou dizer e a forma como o vou fazer na minha cabeça, mas por vezes, passando para a prática, o que eu digo não se representa de forma tão clara para os alunos como se representava para mim.

Acho que, e partindo do pressuposto que dominámos o nosso “ser”, explicar algo a nos próprios é extremamente fácil, enquanto expor e explicar algo a outras pessoas que pensam de forma diferenciada de nós é o verdadeiro desafio. Este foi um dos meus focos no decorrer deste ano letivo.

Relativamente ao núcleo de estágio (NE), senti-me bastante satisfeito quer com o professor cooperante (PC) quer com os meus dois colegas estagiários (que não conhecia). É com enorme satisfação que afirmo que sei que posso contar com os meus dois colegas para qualquer tarefa que seja necessário realizar, e da minha parte penso que eles também estão cientes que podem contar comigo para o que quer que seja.

Como parte da minha participação neste núcleo de estágio, tive ainda a oportunidade de trabalhar com dois mentores, quer da faculdade (Professor Virgílio), quer da escola (Professor Rui), orientador e cooperante respetivamente. O PC foi um docente que ao longo do tempo me foi solicitando um conjunto de competências, mas sobretudo experiências no âmbito escolar e desportivo, que serão muito importantes como guia dos estagiários.

Almejo um dia conseguir dominar a calma/serenidade e a forma ponderada como o PC aborda todas as situações que aparecem no mundo escolar e social, pois considero esta qualidade uma ferramenta importantíssima para o meu futuro quer como docente quer como ser humano.

2.3 O contexto Real do Ensino

Entendo que ser professor é um ato reflexivo constante e imparável, isto é se quero ser o melhor profissional que já existiu.

A formação académica a que somos submetidos durante a nossa formação privilegia o extenso conhecimento das matérias de ensino, portanto, os estudantes constroem a sua identidade pressupondo que o domínio do conteúdo é a chave da docência. *“Logo, porém, percebem que as exigências são muito maiores e vivem o que (Tardiff, 2002) denomina como choque da realidade.”* Na minha primeira semana de estágio obtive este sentimento que o autor me consciencializou através da sua publicação. Por muito que pensemos que estamos preparados para a realidade que vamos enfrentar, na verdade não estamos. Mas, considero este choque da realidade como um choque saudável e necessário para a nossa formação.

Verifica-se então que para combater este choque da realidade, e todas as situações complexas, únicas e instáveis que a prática me apresenta, quer pelo local onde se insere quer pelos intervenientes ou culturas envolvidas, o professor deve estar munido de um conhecimento rigoroso e profundo, bem como uma capacidade de análise e reflexão sobre si mesmo – surge o professor reflexivo.

“O conceito de reflexão, assim como outros conceitos que lhe estão associados – prática reflexiva, professores reflexivos, reflexão sobre a ação, pensamento reflexivo, ensino reflexivo – tem vindo a ocupar um lugar cada vez

mais central nos discursos sobre a formação de professores. Parece estar generalizada a ideia de que a abordagem reflexiva na formação dos professores desempenha um papel determinante no seu desenvolvimento profissional”(Oliveira, 1996).

O professor, numa fase inicial e mesmo no decorrer dos anos, está longe de ser um profissional totalmente amadurecido, visto que, e apesar de muito proveitoso, a licenciatura e o mestrado, não se revelam suficientes para exercer a docência. O docente deve reconhecer que todos os dias parte de si continua a ser a de um aluno, e é aqui que acho que a humildade e o querer sempre mais têm um papel preponderante. Um professor só está apto para ensinar se estiver completamente disposto a aprender durante o processo.

O estágio é, neste sentido, uma experiência muito enriquecedora, pois alerta-nos para o que somos e o que um dia poderemos vir a ser. Porém, só através do ato reflexivo é que vamos conseguir ter sucesso nesta prática dinâmica.

O estágio pedagógico é o passo final na formação de professores, e segundo Albuquerque (2005) *“a passagem a estagiário significa uma descontinuidade tripartida da instituição de formação para a escola, de aluno para professor, da teoria para a prática, destacando-se como fortes e marcantes fatores de socialização o contexto prático em que se passa a atuar e os elementos que têm a responsabilidade de o avaliar. Na realidade, é com o estágio pedagógico que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professores ”*

Além deste mundo novo, o mundo crítico e autocrítico, o estágio deve ser interiorizado como a grande etapa provatória que exerce a perspetiva evolutiva de quem quer ser melhor de dia para dia, de etapa para etapa, sem nunca desistir perante as adversidades que este caminho nos demonstra.

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1 Enquadramento Legal e Institucional

O EP é uma unidade curricular do segundo ano do MEEFEBS da FADEUP. O estágio está dividido em duas componentes: a prática de ensino supervisionada (PES) e o relatório de estágio (RE). O ensino supervisionado é, como o nome indica, guiado por um professor cooperante da escola onde escolhemos estagiar. Esta PES decorre durante todo o ano letivo e é experienciada numa escola cooperante, em consonância com o protocolo previamente existente com a FADEUP. O RE é orientado por um professor da faculdade que tem como função orientar e aconselhar o EE, e é defendido perante um júri. O EP é o culminar de todas as vivências da PES e pretende munir e capacitar o EE, futuro professor de EF, com ferramentas que o tornem um docente competente e reflexivo (Batista & Queirós, 2013).

Aproveitei este momento como a oportunidade de colocar em prática todos os ensinamentos de três anos de licenciatura em desporto, em que aprendi a fazer, e todos os ensinamentos de dois anos de mestrado, em que aprendi a ensinar e sobretudo a ser. Sinto o EP como o derradeiro precipício de aprendizagem, o ultimo reduto para ser, finalmente, professor de educação física.

Como (Formosinho, 2001, p. 43) julgo o EP como “a componente curricular da formação profissional de professores cuja finalidade explícita é iniciar os alunos no mundo da prática docente e de desenvolver competências práticas e inerentes a um desempenho docente adequado e responsável”. Desta forma, percebemos que esta é a fase mais importante da vida de um estudante de mestrado, pois pretende tornar-se algo que ainda não é. Este é o espaço onde se vai pôr em prática todos os ensinamentos absorvidos ao longo da vida, quer sejam de cariz intelectual quer sociais e humanos.

É por demais evidente a complexidade e a exigência que este momento traz aos EE, pois coloca-nos “à prova de balas e sem colete”. Inerentemente, as balas representam os alunos e a realidade escolar, sendo que a inexistência do colete salva-vidas está fomentada através de conhecimentos, da capacidade

para intervir e solucionar problemas, de comunicar e de perceber o que é realmente o meio escolar, o que torna ambígua a necessidade de proteção contra estas realidades, pois é nosso dever estarmos munidos de saberes que combatam, de uma forma brilhante, todas estas surpresas que a escola proporciona.

3.2 Enquadramento Funcional

A escola que eu escolhi para realizar o meu estágio está localizada no distrito do Porto, mais concretamente no concelho de Matosinhos.

A escola pertence ao Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua(AEPL), que é a sede do Agrupamento, e engloba ainda mais cinco escolas básicas, além do meu espaço de formação, a Escola Básica de Leça do Balio (EBLB).

O AEPL foi criado por Despacho do Senhor Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, em 28 de junho de 2012 e resulta da agregação do Agrupamento de Escolas de Leça do Balio (anteriormente homologado por despacho do Senhor Diretor Regional de Educação do Norte, em 19 de Abril de 2002), da Escola Secundária do Padrão da Légua e da Escola EB da Amieira (anteriormente pertencente ao Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora).

Este agrupamento constitui uma unidade orgânica de ensino, pertencente à rede pública do Ministério de Educação e tem sede na Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua, situada na Rua dos Fogueteiros, no Padrão da Légua, na União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões, concelho de Matosinhos, distrito do Porto.

O propósito desta instituição de ensino é formar cidadãos para o mundo globalizado e, por isso, adotou princípios dinâmicos, democráticos, inclusivos, inovadores, solidários e de tolerância.

Este agrupamento, e, por conseguinte, a escola onde realizei o EP, tem como visão ser pluralista e inclusivo, de forma a viabilizar oportunidades diferenciadas de formação, em consonância com as ambições dos alunos e do mundo do trabalho. A sua missão é educar para o futuro e para a cidadania

global, optando por desenvolver valores de tolerância para a diferença, para o culto, e estimular a liberdade de pensamento e ação dentro da democraticidade, da solidariedade, da excelência, da integridade pessoal e da comunicação como forma privilegiada de encarar a mudança e o futuro.

3.2.1 Docentes de Educação Física

O grupo de EF da minha escola era composto por 3 professores e 3 estagiários. Um docente lecionava os quintos e sextos anos de escolaridade, um docente tinha o sétimo ano e o outro docente era titular dos oitavos e nonos. Os estagiários assumiram, cada um, uma turma do nono ano.

Na primeira reunião de departamento, onde ficámos a conhecer o resto dos professores de EF do agrupamento, senti-me receoso acerca de como iria ser recebido, pois aquele era o local onde estava situada a “távola redonda e os seus cavaleiros”, o local onde todos são iguais e discutem as suas ideias de uma forma ponderada e vocacionada para os alunos. Após este primeiro contacto, eu e os restantes aspirantes sentimo-nos motivados e com o sangue a pulsar nas nossas veias sem parar. Acontece que os “cavaleiros” nos receberam como se já fôssemos um deles, e na realidade fizeram-nos sentir colegas de profissão. Era um grupo bastante dinâmico, onde a discussão, a reflexão e a disponibilidade estavam sempre presentes. Ao longo do ano, tivemos algumas reuniões nesta távola e nunca faltou uma palavra de apreço e de preocupação, facto que sempre nos reconfortou e sempre nos impulsionou para o dia em que fôssemos considerados cavaleiros.

Regressando ao nosso meio, o grupo de seis da nossa escola, desde cedo ficou evidente a boa disposição e a envolvência que tínhamos uns com os outros.

Um aspeto preponderante no ano letivo foi a distribuição dos espaços de leção de aulas entre professores. Acontece que graças a estes três docentes, esta distribuição foi sempre incrivelmente fácil e bem solucionada aquando da existência de várias aulas ao mesmo tempo. Esta variável permitiu que o nosso planeamento, dependendo quer da modalidade quer das restantes aulas, fosse sempre facilmente organizado.

De realçar ainda que cada um dos três professores (sendo que um deles era o nosso PC) nos mostrou um pouco de si e das suas ideias para a escola e para a EF, facilitando assim a existência de relações interpessoais entre o nosso grupo. Por outro lado, a constante partilha de estratégias e soluções também me transmitiu cada vez mais um à vontade com o dia-a-dia da EF, quer a nível material como mental. Por exemplo, logo no início do ano foi-me aconselhado que ao falar com os alunos o fizesse com eles sempre sentados e sempre o mais junto possível, pois é normal existir barulho das outras aulas no pavilhão e o som propaga-se amplamente, como ditam as leis da física. Ou, por exemplo, de aula para aula arranjar sempre alguns ajudantes para a montagem dos primeiros materiais para a aula que ia lecionar. Esta estratégia já era algo que conhecia dos tempos da faculdade, mas na escola emerge um turbilhão de ideias, de sentimentos, de mundos, e nem sempre é fácil ter todas as ideias arrumadas no sítio certo e prontas a serem acedidas ao segundo. Este tipo de conhecimento permitiu-me estar quase sempre um passo à frente nos detalhes da aula, porque se há algo que eu valorizo, quer como docente quer como pessoa, são os detalhes. Por exemplo, ao utilizar alguns alunos para me ajudarem a preparar os exercícios e a dispor o material, conseguia observar quem estava predisposto para a aula e quem não estava, quem estava num bom dia e quem estava num mau dia. E, em minha opinião, estes detalhes são a essência de um professor observador e em processo de evolução constante.

“Após observação de uma aula em que o Professor Cooperante teve momentos semelhantes, apercebo-me da extrema importância do comportamento ordeiro e de ter os alunos sentados quando estamos a falar com eles, explicando alguma coisa. Falar para eles em grupo de pé ou sentados a olhar para mim com atenção são situações completamente distintas, ou seja, o mais pequeno detalhe faz toda a diferença.” (Aula de atletismo – 27-09-16)

Relativamente às instalações desportivas, esta escola apresentava dois campos exteriores, mas não tinha ginásio, nem piscina. Estas instalações em falta eram complementadas com ajuda da câmara, com o aluguer do complexo

desportivo da Matosinhos Sport (ginásio e piscina). Todo o material necessário para a lecionação das aulas de Educação Física estava em bom estado e em abundância.

3.2.2 Instalações Desportivas e Material

Como é manifesto, as aulas de EF realizavam-se nos espaços desportivos da escola. Na escola havia dois campos de futebol, um grande e um pequeno, sendo que o grande tinha pista de atletismo à volta e ainda uma caixa de areia. No campo de futebol grande existiam ainda 4 ou 8 tabelas de basquetebol. Relativamente ao interior, existia um pavilhão, facultado pela *MatosinhosSport*, devidamente equipado com o material necessário para as modalidades abordadas pela minha escola. Possuía duas balizas de futsal, suporte para 3 redes de voleibol oficiais e quatro tabelas amovíveis de basquetebol. O espaço do pavilhão servia perfeitamente para serem lecionadas 3 aulas ao mesmo tempo.

Quanto à piscina, era parte integrante do pavilhão da *MatosinhosSport*.

Relativamente ao material desportivo, foi substancial a visita que demos às instalações de educação física na semana que precedia o começo do ano letivo. Ficámos a ter a certeza que para as modalidades de atletismo, badminton, basquetebol, jogos tradicionais, orientação, natação, voleibol, futebol e patinagem, a escola possuía todo o material necessário para a correta lecionação das aulas. O material estava quase todo em bom estado, com exceção das balizas de orientação (construímos novas) e alguns patins.

Após o ano de EP, considero fulcral a existência de material em bom estado e em abundância, pois a vontade e disponibilidade dos alunos cresce exponencialmente quando existe este tipo de condições.

3.2.3 O Núcleo de Estágio

Aquando do início desta nova etapa, e após sair a colocação da escola onde iria estagiar, soube desde logo que não conhecia nem de nome, nem de vista os meus colegas estagiários. Isto acontece, pois éramos muitos alunos no

curso e eu apenas tinha contacto com aqueles que eram da minha turma, ou seja a minha conexão com eles era inexistente. Este facto deixou-me algo apreensivo porque sempre achei imprescindível a existência de um excelente ambiente de trabalho.

Contudo, não podia estar mais errado ao ficar apreensivo neste aspeto, pois encontrei dois ótimos colegas de trabalho, que ficarão para sempre marcados como dois seres humanos sorridentes e sempre prontos a descer o seu degrau para ajudar quem quer que seja a subir para o deles, e vice-versa. Acho que foi este aspeto a grande chave para o sucesso do núcleo, foi o que nos aproximou e nos impulsionou para trabalhar sempre em conformidade com aquilo que nos era pedido, e ir mais além. Esta convivência formou uma grande aglomeração de saberes e de apoio sempre que necessário.

Acerca do PC, foi com grande expectativa que aguardei a primeira reunião, a apresentação.

Este foi um momento que revelou uma pessoa ponderada e com uma calma capaz de irradiar uma sala inteira. Desde cedo foi fácil de observar que era um docente dotado de muito conhecimento, e sobretudo com o maior tesouro que os anos podem oferecer, a experiência.

Rapidamente soubemos que iríamos ficar com as três turmas de nono ano existentes na escola, uma para cada estagiário. Eu fiquei com a turma mais agitada, a minha colega com a turma mais pacata, e o meu colega com a turma que se encontrava no meio destas duas, mas que tinha mais alunos.

Para além da turma que nos foi designada, foi-nos atribuída uma turma partilhada, um sexto ano. Cada um de nós iria lecionar cinco aulas durante um dos três períodos do ano letivo, eu fiquei com o terceiro período.

De forma a existir uma boa assimilação das dinâmicas e dos processos, começamos desde logo a preparar o processo de ensino-aprendizagem, de forma a almejarmos a excelência que caracteriza um docente.

A meu ver, a qualificação técnica é fundamental, mas não eclipsa o constante desenvolvimento das competências comportamentais, que se revelam cruciais para o desenvolvimento do futuro docente.

3.2.4 A Relação com a Comunidade Escolar

O EP revelou-se uma experiência avassaladora, em todos os sentidos da palavra. Neste meio, a responsabilidade revela-se mais importante do que alguma vez foi, pois não trabalho só para o “eu”, trabalho para os meus alunos, os funcionários e o resto dos professores. Caso exista ausência de responsabilidade, e consequente irresponsabilidade, o único visado não sou eu, são os meus alunos, é a comunidade que frequenta a escola.

Antes de iniciar este momento da minha vida, apenas pensava que o estágio era o local onde ia aplicar toda a sabedoria que adquiri durante os meus anos de formação. Acontece que o estágio não é um local, é um meio global onde estão inerentes diversos momentos e aprendizagens, não só dos alunos, mas também de Professores e de funcionários. Cada vez mais me apercebo que um Professor acomodado é um docente ultrapassado, que apenas está a ocupar espaço numa casa sobrelotada, que está cheia de pretendentes carregados de vontade e saberes.

A educação dos meus alunos, e mesmo de todos os alunos da escola, é algo que me preocupa, e que tentei estar sempre atento. Desde os primeiros dias em que entrei na escola até este momento, fico completamente impressionado (pela negativa) pela forma como os nossos futuros jovens se comportam e pela forma como demonstram o seu respeito para com as pessoas que trabalham na escola, sobretudo com os funcionários. Estes pequenos jovens não têm a mínima noção da sorte que têm por ter alguém que os oriente, que lhes assegure o material, que lhes lave os coletes, que lhes abra as portas, que os sirvam no bar. É incrível como não existe um *obrigado*, um *por favor*, um *se faz favor*... por esta razão, sempre que posso, esteja onde estiver, esteja quem estiver, luto contra este tipo de ações, chamando os alunos à atenção e sensibilizando-os para o que estão a ser naquele momento. Notava, com alguma satisfação, que fora das aulas alguns alunos aprendiam boas maneiras, nem que fosse um mero *obrigado* ou um *se faz favor*. O respeito mútuo é a base do meu trabalho.

Caracterizo-me por uma excelente relação quer com os alunos, quer com os funcionários, e este aspeto foi algo em que investi muito de mim nesta etapa

da minha vida. A maioria das pessoas não faz a mínima ideia de como um sorriso ou um bom dia podem melhorar o dia a uma pessoa, nomeadamente a um aluno ou a um funcionário.

No que concerne os alunos, esforcei-me por criar empatia com todos, desde os mais pequeninos até aos mais velhos. Todos sabemos que nas escolas existem aqueles alunos designados de malcomportados, ou simplesmente com situações bastante difíceis fora da escola, e virar a cara a estes miúdos não é a solução. Aprendi ainda mais sobre o que eu já sabia..., que não é necessário ter pena para existir uma preocupação amigável com estes miúdos, e eles sentem isso como ninguém. Ignorar não é a solução, porque solução pode não existir, existe sim um refúgio de qualidade chamado escola para que eles se tornem melhores, e não se tornem o reflexo opaco dos seus progenitores/família. Em suma, consegui criar uma relação empática muito forte com todos os alunos com que me relacionei.

Relativamente aos funcionários da escola, classifico-os como um dos grandes alicerces do meio educativo. É absolutamente incrível o que podemos aprender com estes mestres da sabedoria do quotidiano, foram uma das surpresas mais agradáveis que este ano me ofereceu. Desde que passava o portão e recebia o meu primeiro bom dia guarnecido por um sorriso matinal, até descer a longa rampa onde (se olhasse com olhos de ver) se via a energia a fluir através dos alunos, até entrar e receber outro bom dia de uma pessoa que não falhou uma única vez no ano inteiro, até chegar ao bar dos professores e ver uma das pessoas mais bem-dispostas e que alegra o dia a qualquer pessoa minimamente sã. Sem estas pessoas uma escola não é uma escola, pois de que vale licenciatura e mestrado se não cumprimentamos o porteiro?

O estágio mostrou-me inequivocamente que a humildade e as relações interpessoais são *El Dorado*, são o âmago de um docente. Eu acho, eu sei, que um docente não é meramente alguém que vai ensinar as suas matérias e que já está pronto a sair pelo mesmo portão por onde entrou, um docente é muito mais do que isso. Um docente é um ser responsável que tem a obrigação de estar atento ao que o rodeia, não só nas aulas, mas em todo o meio escolar, e que

consiga filtrar todas as energias presentes de forma a resolver o maior número de problemas e situações inimagináveis.

3.2.5 A Turma Residente

A turma do 9º ? da Escola Básica Leça do Balio, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Padrão da Légua, é proveniente do 8º? do ano letivo 2015/2016.

É composta por 13 rapazes e 10 raparigas, sendo que duas alunas têm Necessidades Educativas Especiais (NEE). Estas duas alunas estão ainda com um CEI (Currículo Específico Individual) e no Projeto de Integração *Escolar* e Social (PIES), juntamente com outro aluno.

Existem ainda alguns alunos que apresentam alguns problemas de saúde, tais como bronquite asmática e crise em esforço físico, entorses frequentes no tornozelo, depressão, hiperatividade diagnosticada, asma, défice cognitivo grave e défice no palato e na fala.

A turma não tinha repetentes do ano anterior, mas tinha vários alunos com retenções. A média de idades dos alunos era de 14 anos, tendo o aluno mais velho 17 anos e o mais novo 14 anos.

Relativamente aos encarregados de educação e agregado familiar, apenas 3 pais estudaram até ao 12º, o que significa que os 23 alunos desta turma já ultrapassaram ou igualaram o grau de escolaridade da grande maioria dos pais.

Verifiquei ainda que as mães dos alunos apresentavam mais habilitações académicas que os pais, e que todos os alunos viviam com as mães, mas apenas 50% vivia com o pai ou os irmãos.

Quanto à saúde, o peso variava entre os 35kg e os 77kg, sendo que o peso médio variava entre os 49kg e os 63 kg, ou seja, nenhum aluno estava em excesso de peso.

Com enorme satisfação, a disciplina preferida dos alunos era a Educação Física, seguida pelas Ciências.

Um facto preocupante é que dos 23 alunos da turma, 11 já tinham reprovado alguma vez no seu percurso escolar, perfazendo uma taxa de

reprovação de quase 50%. E, no que toca a ocupações extraescolares, mais de metade da turma passava os tempos livres a jogar no computador, sendo poucos os que praticavam desporto fora da escola. O grau de sedentarismo desta turma era bastante elevado.

Estas informações, obtidas por mim através de um questionário na primeira aula do ano, e complementadas por uma troca de informações com a diretora de turma, perfizeram a ideia de que iria ter um belo desafio diante de mim.

Assim, ficou claro que a disciplina e as regras seriam um ponto em que me iria focar com afinco. Desde a primeira aula que deixei bem claro que a disciplina e o respeito iriam ter um papel preponderante em todas as minhas aulas, e que a sua falta iria ser acompanhada pelas devidas consequências. Desde que comecei a preparar o meu ano e as minhas aulas, no meu refúgio, considerei imprescindível criar um ambiente organizado, educado e divertido. A meu ver, só assim os alunos iriam aprender com qualidade e ao mesmo tempo desfrutar do que lhes era oferecido.

“Logo no início da aula, defini algumas regras de funcionamento que precisam ser cumpridas para o sucesso da aula. Institui a regra dos cinco segundos, para voltarem até mim entre exercícios, e deixei bem claro que, quando eu falo, exijo a máxima atenção e respeito.” (reflexão da aula de basquetebol 20-09-16)

3.2.6 Turma Partilhada

A turma partilhada do sexto ano, com a qual tive um contacto efetivo no terceiro período, era constituída por 19 alunos, dos quais 8 eram raparigas (1 NEE) e 11 rapazes. A média de idades era de 11,1 anos.

Os Encarregados de Educação dos alunos eram maioritariamente as mães, em que mais de 50% tinham pelo menos o 3º ciclo de escolaridade. Grande parte dos alunos vivem com os pais e irmãos, sendo que uma aluna vive com os avós.

Nesta turma dois alunos tinham problemas de saúde, um com alergias e problemas respiratórios e um com problemas cognitivos.

As disciplinas em que sentiam mais dificuldades eram o Português, a Matemática e o Inglês. Mais de 50% dos alunos estudavam em Centros de Estudo, os restantes diziam ter ajuda da família e da escola nos trabalhos de casa. A maioria dos alunos referia que os Encarregados de Educação verificavam os trabalhos de casa, e mais de 50% possuíam computador com internet.

Quanto aos tempos livres, a maioria dos alunos via televisão, ouvia música e praticava desporto.

Relativamente ao futuro, sete alunos pretendiam ingressar no ensino superior e os restantes ainda não sabiam.

Como principal problema, esta turma apresentava um défice de atenção/concentração enorme e ainda a falta de aquisição de regras de saber estar.

Discorrendo acerca da definição das matérias de ensino ao nível do planeamento anual, elas foram escolhidas pela professora da turma, sendo que, como lecionei as aulas no terceiro período, fiquei responsável por lecionar as modalidades de futebol e de badminton. Como éramos três estagiários, cada um teve a responsabilidade de escolher um dos períodos para lecionar as cinco aulas à turma partilhada. Cada aula lecionada a esta turma era de noventa minutos, e as duas modalidades eram ensinadas de forma equitativa, ou seja, metade do tempo útil de aula para cada uma. Como sou da área de futebol, esta modalidade revelou-se fácil de lecionar, e com um empenhamento motor bastante satisfatório. Relativamente à modalidade de badminton, o seu início revelou-se desafiante, apesar de já ter lecionado a modalidade à minha turma residente no primeiro período. A simples existência de várias raquetas e volantes foi suficiente para, passo a expressão, “enlouquecer” os alunos, pois acho que pensavam que estavam numa festa. Mais uma vez as regras e a disciplina revelaram-se fulcrais.

Este sexto ano era completamente desconhecido ao meu PC, pelo que o que sabia sobre o seu nível de trabalho e comportamento foi apenas o que tinha

observado ao longo das aulas lecionadas pelos meus colegas estagiários, e o que ia falando com a professora da turma aquando da observação das aulas dos meus colegas.

Na generalidade, a turma manifestou-se algo fraca, tendo algumas exceções que se mostraram razoáveis. Esta turma era demasiado barulhenta e com graves problemas de concentração, fruto da idade. Devo confessar que estes problemas, de não ouvirem atentamente o professor, de dizerem que perceberam e, de seguida, na prática mostrarem que não percebiam rigorosamente nada, já eram observáveis quando os meus colegas deram as suas aulas, e eu sempre pensei que ia ser fácil para mim contornar isto através de algumas estratégias e de muita disciplina. Contudo não se revelou tão fácil como supus, na realidade foi um verdadeiro desafio.

“Confesso que ao observar os meus dois colegas durante as 5 aulas de cada um, e apesar de a indisciplina ser notória, pensei que me ia ser extremamente fácil colocá-los no rumo certo, acabando rapidamente com este problema. Acontece que esta pequena arrogância da minha parte, não se revelou tão fácil de resolver como era de esperar. ” (Reflexão aula 3 turma partilhada)

Nesta turma, como regras de trabalho e disciplina, utilizei a regra dos cinco segundos para retornarem ao lugar, não deixei que qualquer aluno tivesse material perto de si, quer bolas quer raquetas, expliquei-lhes que seria impossível ouvirem se estivessem a falar e, por último, até aprenderem o significado de silêncio e respeito, coloquei-os a realizar inúmeras flexões de braços , abdominais e *burpees*.

Após a adoção desta estratégia (quase) militar, os alunos perceberam o que lhes estava a ensinar, pois já pediam silêncio uns aos outros para ouvir o professor e executar o que era pedido, tirando dúvidas sempre que não entendiam algo. Entenderam então o significado da palavra rigor. Contudo, olhando neste momento para trás, entendo que apesar da estratégia ter resultado, esta não será a melhor opção a tomar. Desta forma, estava a atribuir um sentido negativo ao exercício físico, e sempre que noutras situações os

alunos tivessem que fazer aqueles exercícios pensariam neles como um castigo e não como atividade física. O exercício físico não pode ser questionado enquanto castigo.

O que a turma partilhada mais me ensinou é que não existem duas turmas iguais, e não podemos nem esperar, nem tratar um conjunto de alunos da mesma forma. Pretendo assim afirmar que ao elaborar o plano de aula e na consequente aplicação, o meu grande foco era realizar os exercícios propostos no tempo predestinado para os mesmos. Porém, fui-me apercebendo que, com estas idades, o importante não é a quantidade mais sim a qualidade, e desejo salientar que não se tornou importante respeitar o tempo, tornou-se importante dar-lhes o tempo que eles necessitam para aprender. Se tivesse que retirar um exercício previsto para dar mais tempo a outro, esse era o caminho a seguir.

Sinto que criei uma boa relação com esta turma, pois o respeito não se impõe, conquista-se. E eu sei que os conquistei, sobretudo as meninas que nada queriam fazer e estavam totalmente alheias à aula. Passaram dos 8 aos 80, o que valorizou o empenho delas e o seu empenhamento motor cresceu substancialmente nas últimas aulas.

Não tive a oportunidade de ensinar muitos conteúdos, mas consegui ensinar o essencial, pois eles demoram o tempo que necessitam para crescer e eu apenas dispus de 6 aulas.

No início destas aulas comecei por não ser tão interventivo com eles, pois estava constantemente preocupado em resolver o problema da indisciplina. Contudo, ao longo das aulas fui-me focando mais nos alunos e menos no ambiente da aula (que gradualmente foi evoluindo para onde eu desejava), corrigindo-os, demonstrando e dando os *feedbacks* necessários.

“Termino este pequeno encontro com a turma partilhada com um sabor de conquista, tanto pelos alunos, como sobretudo por mim. Esta turma fez-me perceber ainda mais que o papel do Professor de Educação Física não é só o de ensinar, é o de observar e detetar o que é necessário ajustar para a obtenção de sucesso. Nós, Professores, somos uns guias com o objetivo de dar a conhecer um pouco de cada modalidade aos alunos, para que a partir daí eles

(caso gostem) procurem o desporto que mais lhes agrada fora da escola, ou mesmo na escola, no desporto escolar. ” (Reflexão turma partilhada)

A PRÁTICA PROFISSIONAL

4 A PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1.1 Análise dos Programas de EF e da Escola

É através da concepção do ensino que o EE começa o seu caminho no planeamento. Bento (2003) considera que o ponto de partida para a fase de planeamento nasce através da concepção de ensino e dos conteúdos definidos nos programas. Este prisma consiste em organizar e projetar a atuação dos EE ao longo do ano letivo, através da análise e investigação de documentos das práticas que vamos lecionar. A meu ver, e segundo Guimarães (1988), as concepções de ensino são as bases conceituais que influenciam o modo de interagir e de pensar dos professores com o mundo a que chamamos escola.

Seguindo este pressuposto, é seguro afirmar que na EF as concepções assumem-se como um sistema de valores e crenças sobre a forma como vamos ensinar e, sobretudo, sobre o que vamos ensinar.

Assumindo e concordando que todos os alunos têm o dever de aprender, independentemente da sua dificuldade ou limitação, contemplo que é o Professor que se deve adaptar aos alunos e não o contrário. Como afirma Graça (2015)“ não há soluções definitivas, mas que, em cada época, umas nos parecem melhores do que as outras, nossa tarefa é, como a de todo o professor, carregar a pedra montanha acima e recomeçar quando ela rola montanha abaixo”. Ou seja, no meu entender, um professor competente e que almeje a excelência, deve saber em que contexto está a atuar e a melhor forma de se adaptar a ele, sem nunca retirar o pé do degrau da excelência.

Adotando esta visão, promovi um ambiente com um clima democrático, que não visava apenas o desenvolvimento das habilidades motoras, mas também o desenvolvimento do caráter, quer como desportista quer como ser humano.

O início deste ano letivo trouxe a necessidade de entender e analisar todos os documentos referentes à escola, como o programa nacional de educação física, o projeto educativo da escola (PEE), o Regulamento das Aulas de EF, o Plano Anual de Atividades (PAA) e o Regulamento Interno. Da mesma forma que tudo tem um fim, tudo tem um começo, pois “ todo o projeto de

planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção de conteúdos dos programas e normas pragmáticas do ensino” (Bento, 2003, p. 7)

Logo na primeira reunião de núcleo de estágio, o PC aconselhou-nos a ler estes documentos, visto que ficámos informados sobre a forma como a escola é regida, as suas características e a sua cultura. Ao ler estes documentos, e como é natural, apareceram dúvidas e opiniões, que gradualmente se tornaram uma mais-valia para nós, estagiários. Através da leitura do PEE e do regulamento interno, ganhei uma base sobre o funcionamento e organização da escola/agrupamento. Relativamente ao PAA, este revelou-se absolutamente fulcral para coordenar a lecionação das aulas e os conteúdos com as atividades propostas. O estudo destes documentos, bem como as orientações que fui absorvendo do meio escolar revelaram-se impreteríveis para um começo de sucesso.

Além da leitura destes documentos e das orientações absorvidas, como referi anteriormente, foi-me pedido que realizasse uma caracterização do meio e também da minha turma. Este tipo de trabalho permitiu-me entender melhor o contexto social e económico em que a minha escola se inseria, e também perceber (numa realidade textual) quem eram os meus alunos. De salientar que esta realidade textual não passa disso mesmo, porque informações no papel, ou seja, através de um questionário, nem sempre são fiáveis, e apenas confio nos meus olhos e nos meus ouvidos para conhecer um ser humano.

Através da leitura dos programas de educação física, percebi que o seu grande objetivo é uniformizar a disciplina a nível nacional, para que todos os estudantes do país sejam guiados pelas mesmas linhas orientadoras. Contudo, fui-me apercebendo que posso e devo adaptar este programa ao contexto em que estou inserido, nomeadamente às condições apresentadas pela minha escola e aos alunos da disciplina.

Na minha opinião, e para enorme satisfação minha, foi facilmente visível que um professor não serve apenas para transmitir conhecimentos e orientar uma aula, um docente é muito mais do que isso. É nosso dever e missão ter um papel assertivo na formação pessoal dos jovens, é importante deixar uma marca e encher um copo que se encontra meio cheio. Esta foi a conceção de ensino

que eu achei mais imprescindível e significativa no decorrer do ano letivo. Princípios fundamentais como a motivação, autonomia, criatividade e cooperação estiveram sempre presentes a todo o momento durante o processo de ensino-aprendizagem.

4.1.2 O Planeamento

Bento (2003) afirma que o verdadeiro valor do planeamento está no processo reflexivo sobre a direção e controlo do processo de ensino, numa determinada disciplina. Assim, verifica-se que o planeamento é uma das principais ferramentas do processo de ensino, tendo como base os programas de EF e o projeto curricular de EF do Agrupamento de modo a obter um ensino melhor estruturado e uniformizado.

Como afirma Mesquita (2005), o planeamento “consiste em delinear antecipadamente aquilo que tem de ser realizado, como deve ser feito e quem o deve efetuar”. Desta forma, o planeamento une os objetivos de aprendizagem ao determinado contexto, associa a avaliação e a gestão da aula e prevê o menor número possível de desacertos. Um docente que prepara as suas aulas de forma atempada, que reflita e analise cuidadosamente o seu processo de ensino-aprendizagem, é um docente propício ao sucesso, e eu experienciei isso. Este tipo de trabalho previne os erros e oferece qualidade aos alunos, é uma preparação ajustável em todos os momentos, e mutável no seio da aula, focada nos seus principais intervenientes, os alunos.

É de facto observável que quem opta por não estruturar e delinear um planeamento não é reflexivo, e opta por um ensino suscetível a falhas. Contudo, o planeamento nem sempre se revelou totalmente eficaz, pois para ele ser à *prova de água*, nós, os docentes, é que temos que o sustentar. Quero com isto dizer que em alguns momentos durante o meu estágio nem sempre pude seguir o meu planeamento, seja por falta de aulas que me foram retiradas por greves, seja por atividades para as quais os meus alunos se qualificavam, e coube-me a mim ajustar estas pequenas falhas de modo a atingir o mesmo sucesso que previamente delinee. O planeamento é, nada mais nada menos, um documento

que aponta o norte da planificação estruturada pelo professor, de forma adequada e ajustada aos mais diversos momentos pedagógicos. Bento (2003) mostra-nos que “a definição do essencial e a concentração em pontos fulcrais são requisitos indispensáveis em todos os níveis de planeamento”.

Por forma a uma melhor organização a nível de planeamento, as normas delineadas para o EP requerem a utilização do modelo de Vickers (1990), o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC). Este é um modelo que aborda capacidades específicas de ensino, baseadas no conhecimento. Este modelo contempla 8 módulos, divididos em três partes distintas. A primeira parte está definida como a de análise e engloba os módulos 1, 2 e 3, nos quais decompus os conteúdos programáticos da modalidade, analisei as infraestruturas às quais tinha acesso e caracterizei o nível inicial dos meus alunos, respetivamente. A segunda parte está definida como a de decisão e engloba os módulos 4, 5, 6 e 7, nos quais determinei a extensão e sequência de conteúdos, defini objetivos, determinei a avaliação e criei as diferentes progressões de ensino, respetivamente. Por fim, surge a terceira parte, que engloba apenas o módulo 8 e se define como a fase de aplicação, que foi onde demonstrei como a informação que estruturei para todos os restantes módulos foi utilizada e estruturada para os diferentes meios utilizados no ensino.

A aplicação deste modelo oferece ao professor uma planificação devidamente completa, em que a reflexão está inerente em todos os momentos, devido ao facto de ser necessária uma justificação apropriada às necessidades reais dos meus alunos.

A minha planificação, e tal como enuncia Bento (2003) foi ainda dividida em 3 fases: o planeamento anual (PA), a unidade didática (UD) e o plano de aula (PDA)

Assim, e após a minha experiência, concluí que o processo de planeamento não se revela fácil, mas revela-se satisfatório. Não foi, com toda a certeza, perfeito, pois na escola reina a imprevisibilidade, e coube-me a mim e a toda a docência estar sempre precavido para qualquer situação adversa, para que o nosso processo de ensino-aprendizagem roçasse o excelente.

4.1.2.1 Plano de Aula

O nível micro do planeamento do ensino é o último nível das etapas de planeamento. Bento (2003) afirma que o plano de aula é o momento fulcral onde o pensamento e a ação do professor convergem. O PDA é devidamente suportado pelo planeamento a longo prazo, é a ligação entre o domínio das matérias de ensino, da análise das aulas passadas, do modo de refletir, e de toda a preparação organizada pelo professor.

Considero este o nível mais imprevisível do planeamento, pois está sempre suscetível às mais diversas alterações, seja devido aos alunos, seja devido a fatores alheios ao professor. Contudo, é notório que o professor deve possuir um conhecimento extremamente amplo das matérias de ensino, pois como se resolve um enorme problema utilizando uma simples resposta? Esta é a aplicação prática do processo de ensino-aprendizagem no nosso dia na escola.

“A aula de hoje foi preparada com o intuito de introduzir os movimentos base (...) Contudo e devido à situação gerada pela greve dos funcionários, tive que me reorganizar e simplificar ... com vista à máxima retenção dos conteúdos propostos. ” (reflexão da 2ª aula de patinagem)

Senti a elaboração dos planos de aula, como uma das partes mais simples do planeamento. Não sei se por já ter alguma experiência no treino desportivo com crianças, mas senti-me sempre à vontade e devidamente preparado para elaborar este nível de planeamento. Não quero com isto dizer que foi sempre fácil e que nunca errei ao fazê-lo. Por mais simples que fosse, ocorreram erros e um exercício ou outro menos apropriado para o que pretendia. Contudo, estes são os adversários do EE, os erros. Estes ditos erros revelaram também, e foram ao encontro de uma das minhas filosofias de vida, que é a falhar que se aprende verdadeiramente, através da experiência sentida na própria pele.

Obviamente que, no início, nem sempre tinha uma perceção correta do tempo que os exercícios iriam demorar, seja pelo tempo destinado às transições,

seja pela maior ou menor dificuldade dos alunos em perceber ou realizar o exercício. Contudo, com o passar do tempo, foi-se tornando relativamente fácil.

Após uma das aulas em que me atrasei demasiado na montagem dos campos para o exercício inicial, optei por chegar sempre bastante mais cedo às aulas, para montar todos os exercícios que eram pretendidos, sem perder tempo útil da minha aula a fazê-lo. E, quando se tornava impossível chegar com esta antecedência, ou apenas minutos antes da aula, escolhia dois alunos que normalmente chegavam cedo e eles organizam o início da aula comigo. Acho também que esta envolvência era bastante positiva, pois com o decorrer das aulas eram cada vez mais os alunos que chegavam largos minutos antes da aula, muitos ignoravam o intervalo grande e vinham diretos para o ginásio, fosse para ajudar o professor, fosse para interagir comigo ou com outros alunos da turma. Assim se criam dinâmicas positivas.

A estruturação do plano, e mesmo a experiência obtida devido aos treinos, forçaram-me a estruturar conteúdos, de forma lógica, coerente e progressiva. A despeito de cumprir/seguir o PDA da mesma forma que o tinha estruturado, por vezes senti a necessidade de o alterar, seja porque demorava mais num outro exercício, porque me sobrava tempo, porque um dos exercícios se revelava extremamente fácil e as competências já se mostravam aprendidas, ou para privilegiar o tempo de jogo. Contudo considero da máxima importância um professor ter confiança em si mesmo para proceder a estas alterações sem hesitação. Quando estamos a lecionar a aula e notámos que algo está menos bem, ou até mesmo desadequado, devemos socorrer-nos de uma solução, e a solução somos nós, o docente, a liderança e a confiança que deve existir, que advém de todo o conhecimento que possuímos. Pois, é fundamental um professor nunca esquecer que a aula é vocacionada para o aluno, ele é a principal estrela visada por nós.

Relativamente ainda ao PDA, e a todas as situações que foram surgindo ao longo do ano letivo, sinto que consegui lecionar as aulas de uma forma estruturada e sobretudo lógica. A estrutura do meu PDA era transversal aos meus colegas estagiários, e era elaborada em núcleo de estágio e aprovada pelo PC.

Como cabeçalho, o nosso plano de aula, possuía informações sobre o nome do docente que iria lecionar a aula, o número da aula e o número da aula na unidade didática, a duração, a data, a turma, o número de alunos previstos, os locais onde estava antevisto que a aula iria decorrer, todo o material utilizado, as funções didáticas e ainda, os objetivos gerais da aula. Numa informação mais específica, existia um quadro dividido em três partes: a inicial, a fundamental e a final, em que o tempo para os exercícios era sempre equacionado e escrito, uma coluna para objetivos específicos, outra para as situações de aprendizagem e, para terminar, uma coluna para as componentes críticas de cada exercício.

Experienciei ainda os mais diversos motivos para ter de proceder a alterações no que havia planeado. Como por exemplo, as condições climatéricas, alguma falta de assiduidade, dispensas às aulas ou esquecimentos do material necessário, e uma ou outra troca na gestão do espaço entre professores.

“Foi com algum desagrado que denotei que apenas tinha 11 alunos para fazer a aula. Os restantes 12 dividiram-se por 3 dispensas com atestado médico e 9 faltas de material. Portanto, senti-me na necessidade de rapidamente alterar os grupos de trabalho e adaptar alguns dos exercícios propostos. ” (reflexão da aula um de natação)

Escola Básica Leça do Balio

Plano de Aula				
Docente: Diogo Soares	Nº Aula: 11	Nº Aula da UO: 1 de 6	Duração: 40min	Data: 29/11/16
Objetivos Gerais: - Introduzir as peças da raquete; - Introduzir a sustentação do volante; - Avaliar diagnosticamente os alunos.	Ano/Turma: 9º B	Nº de Alunos: 23	Local: Pavilhão desportivo	
	Função Didática: Introdução e Avaliação		Material: 23 raquetes, 15 volantes, 25 sinalizadores, elástica, ficha de avaliação diagnóstica	

Parte da aula	T	Objetivos Específicos	Conteúdo/Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
INICIAL	10'	Proceder à ativação geral	Corrida a um ritmo uniforme à volta da pista de Atletismo com vista a preparação para o Corta-Mato escolar (8km). Objetivos distintos para cada nível.	- Não parar durante a corrida; Correr a um ritmo uniforme.
FUNDAMENTAL	4'	- Introduzir modalidade de Badminton; - Introduzir a pega de direita da Raquete	Badminton - Apresentação da modalidade de Badminton aos alunos: -> História; -> Regras Base. - Introdução da pega de direita da Raquete	- A mão envolve o cabo da raquete fazendo com que o polegar e o indicador formem um "V"; - O dedo indicador deve manter-se mais avançado do que o polegar que aponta ligeiramente para baixo e assenta sobre o dedo médio;
	10'	- Sustentar o volante	Sustentação do Volante - Cada aluno dispõe de uma raquete e um volante. Os alunos ao longo do espaço disponibilizado para o exercício os alunos realizam: - Sustentação simples; - Sustentação em movimento; - Sustentação a diferentes planos (alto, médio, baixo); - Sustentação após volta; - Sustentação após bater palma; - Sustentação após posar a raquete;	- Impedir a queda do volante no chão; - Noção do tempo de uso do volante; - Noção de sustentabilidade.
	15'	- Realizar a Avaliação Diagnóstica dos alunos.	1x1 / Avaliação Diagnóstica Campo do Rei → Os alunos distribuídos pelos campos realizam jogos de 4 minutos, em jogo 1x1; → O aluno que ganha a partida move-se um campo para o lado direito em direção ao "Campo do Rei" e o aluno que perde move-se para o lado esquerdo em direção ao "Campo 0". Notar campos de 1283m	- Realizar as movimentações de forma ordenada; - Realizar as várias habilidades do badminton - Os alunos encontram-se em silêncio e de uma forma ordenada;
FINAL	1'	Retornar à calma	Diálogo com os alunos acerca da aula lecionada; Armazenagem do material.	

Quadro 1- Exemplo de Plano de Aula de Educação Física (9ºAno)

4.1.2.2 Unidade Didática

A unidade didática refere-se ao segundo nível das etapas de planeamento, baseando-se numa organização devidamente estruturada do processo de ensino-aprendizagem de uma determinada modalidade. Portanto, é

natural atribuir determinados objetivos específicos a cada aula, que vão ser desenvolvidos e interligados da mesma forma, numa só direção (Bento, 2003).

Para planejar este nível de planeamento foi utilizado o MEC, desenvolvido por Vickers (1990), onde é contemplada toda a informação necessária ao ensino de uma determinada modalidade, no processo de ensino-aprendizagem. Bento (2003, p. 76) afirma que “em torno da UD decorre a maior parte da atividade de planeamento e da docência do professor”. O autor afirma ainda que este tipo de planeamento não deve focar-se só na matéria propriamente dita, deve focar-se no desenvolvimento da personalidade do aluno, ou seja, nas habilidades, capacidades, conhecimentos e atitudes .

Tal como também Siedentop (2008) refere, o principal objetivo deste nível de planeamento é lograr que todos os alunos, independentemente das suas características únicas e distintas, consigam alcançar os objetivos individuais para a matéria de ensino lecionada. O mesmo autor defende que os conteúdos das UD's devem cumprir os três domínios da educação: motor, cognitivo e afetivo.

A meu ver, é, possivelmente, nesta fase que o professor demonstra a sua capacidade criativa, superando uma visão focada apenas no conteúdo, e vocacionando-a para a procura de ligações e relações recíprocas com outras disciplinas e o meio escolar.

Relativamente ao modelo de Vickers (1990), o primeiro módulo recai sobre quatro categorias transdisciplinares: a cultura desportiva, a fisiologia do treino e condição física e as habilidades motoras e conceitos psicossociais, relativas às modalidades lecionadas. No segundo módulo foi importante analisar o ambiente de ensino em termos de gestão, segurança, instalações e equipamentos, que iria utilizar no decurso de cada UD. No terceiro módulo, foi fundamental entender as capacidades motoras que os alunos possuíam, daí termos (no início de cada modalidade) realizado uma avaliação diagnóstica para perceber em que nível cada aluno se encontrava. No quarto módulo, passei da fase da análise para a fase de tomada de decisão, ou seja, procedi à extensão e sequência de conteúdos, sem nunca esquecer os três primeiros módulos. No módulo cinco defini os objetivos que pretendia que os meus alunos atingissem

quando a UD terminasse, tendo em conta o seu nível inicial e o que era expectável. De referir que neste módulo, o PC deu sempre uma valiosa ajuda sobre onde (possivelmente) os alunos poderiam chegar. No sexto módulo, defini como iria ser procedida a avaliação, devidamente articulada com o que foi observável no módulo três, pois só assim percebia como iria avaliar a modalidade. No módulo sete, e com os meus objetivos e estratégias de avaliação alinhavadas, criei vivências eficazes para ajudar os meus alunos a atingir os objetivos que estabeleci no módulo cinco. Para completar a estrutura de conhecimento (EC), no módulo oito, com a informação identificada previamente, tentei criar uma lógica articulada com vista à máxima qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Procurei, assim, ter uma visão generalizada de tudo o que foi analisado em todos os módulos anteriores.

De salientar que a construção deste documento estruturante do ensino revelou-se sempre uma tarefa complexa ao longo do ano letivo. Apesar de já ter alguma experiência que advém do primeiro ano de mestrado, a construção das UD's não se revelou simples, e foi sempre sujeito a algumas alterações.

Era prática corrente da Escola, a UD era sempre construída antes do início das aulas dessa modalidade e, por conseguinte, nunca sabia concretamente o nível dos meus alunos. Este tipo de preparação prévia revelava-se uma mais-valia em termos da organização do nosso trabalho, mas em contrapartida, sem saber o nível de aptidão dos alunos, todo o trabalho que tinha preparado poderia ficar algo desajustado. Como tal, o que sucedia é que tinha que proceder a alterações na UD, reformulando e reajustando o ritmo dos conteúdos abordados na aula, para beneficiar os alunos. Contudo, com o passar dos meses, esta tarefa foi gradualmente perdendo a sua tão característica complexidade, seja pelo conhecimento motor e cognitivo que ia ganhando acerca dos alunos, seja por algumas semelhanças que eu detetava entre as modalidades, que me faziam perceber se este ou aquele aluno seria dotado para a modalidade seguinte [(Jogos Desportivos Coletivos (JDC))].

Em certas modalidades, senti a necessidade de trabalhar por níveis. Este tipo de trabalho obrigou-me a idealizar exercícios que resultassem nos diferentes níveis e a gerir o espaço de aula em consonância com os distintos grupos.

Uma dificuldade que só senti durante a lecionação das aulas, apesar de ter tido o maior cuidado a estruturar os conteúdos pelas aulas disponíveis, foi o número de aulas para cada modalidade. O que era planeado inicialmente foi algumas vezes mudado ao longo da UD, o que me obrigava a estruturar de novo a UD e a ter de substituir os conteúdos da melhor forma para os alunos não serem prejudicados. No terceiro período, senti este aspeto como nunca. As minhas aulas de cem minutos eram à sexta-feira e posso afirmar que apenas lecionei três aulas de dois tempos durante o período inteiro, devido a feriados e visitas de estudo. Só lecionei cinco aulas de futebol, de um total de onze previstas, optando, e por conselho do PC, por privilegiar a modalidade de patinagem em que lecionei seis aulas de sete previstas. De seguida, e não só devido a este contratempo, no momento da reflexão que realizava no fim de cada dia de trabalho, surgiu-me uma questão sobre as modalidades e o tempo predestinado a cada uma. Será que a melhor forma de passar o conhecimento aos alunos é através da escolha de várias modalidades e só depois organizar o tempo para cada uma delas, ou será melhor escolher duas por período e apenas focarmo-nos nelas, para consequentemente existir um ensino melhor e mais aprofundado? Será responsável ensinar as modalidades desportivas em pequenas unidades, com períodos de instrução reduzidos, ou terá mais valor ensinar as modalidades desportivas em unidades mais vastas com períodos de instrução mais alargados?

Ainda não me considero capaz de responder a esta questão com a devida certeza, contudo, ao longo do ano em que refleti sobre este assunto, fui formando uma opinião. Um dia, em núcleo de estágio, estávamos a discutir de forma saudável este assunto, e nunca vou esquecer as palavras proferidas pelo PC. Ele, com toda a sua experiência profissional, afirmou que o nosso papel como professores de EF na escola é apenas o de mostrar o que são as modalidades aos alunos, dando-lhes a provar em que se baseiam e se são aptos ou não aptos para as aprender com o mínimo de qualidade. Para depois eles as procurarem desenvolver fora da escola, nos clubes ou associações. Ou seja, o que o PC pretendeu com esta afirmação foi mostrar-nos que é nosso dever oferecer aos alunos experiências que eles de outra forma não conseguem obter, para, de

seguida, despertar o seu interesse pelo desporto, pela respetiva modalidade, e para o procurarem fora da escola, para obterem uma formação mais ampla, específica e personalizada. O fruto do nosso trabalho é despertar sentimentos pela atividade física que eles não possuem e que, na maior parte das vezes, não acreditam ser capazes de ter. É com toda a certeza que afirmo que um dos papéis da EF é ajudar o aluno a redescobrir-se, a conhecer parte dos seus limites.

Depois desta experiência, quer ao lecionar as modalidades, quer ao ouvir o PC, sou da opinião que, provavelmente, menos modalidades poderão ser de facto mais benéficas, pois existe mais tempo para assimilar as habilidades técnicas e mais tempo para a exercitação, o que levará a melhorias substanciais, ao invés de, ano após ano, estarem sempre a começar as modalidades praticamente “de novo”.

Neste ano letivo aprendi ainda que o trabalho só é complexo se nós o tornarmos complexo, e este pensamento é resumido numa palavra: confiança, quer a nível de conteúdos, quer a nível de uma organização lógica e concisa dos conteúdos, a construção das UD, e mesmo da “UD tradicional”

[(documento elaborado pelo núcleo)(Anexo 2)], facilitaram-me na realização do nível que abordei anteriormente, o plano de aula.

Unidade Didática – Basquetebol

Conteúdos			aula 1	aula 2	aula 3	aula 4	aula 5	aula 6	aula 7	aula 8	aula 9	aula 10	aula 11	aula 12	aula 13
			45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'
Habilidades motoras	Passe/recepção	Peito		I/E	E	E							C	C	
		Picado		I/E	E	E							C	C	
		Ombro		I/E	E	E							C	C	
	Dirigir	Proteção			I/E	E							E	E	
		Progressão		I/E	E	E							E	E	
	Lançamento	Apelo					I/E	E					E	E	
		Passada						I/E	E	E			E	E	
		Defensiva			I/E	E							E	E	
	Posição base	Ofensiva						I/E	E				E	E	
				I/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	
	Passe e corte							I/E	E	E	E	C	C	C	
	Marcação individual							I/E	E	E	E	C	C	C	
	Sit. de jogo	1x1		I/E	E										
		2x1			I/E	E	E								
		2x2						I/E	E						
		3x2								I/E	E	E			
		3x3			I/E	E	E	E	E	E	E	E			
Eficácia das Hab. Técnicas													I/E	E	
	Eficácia das Hab. Técnicas														
	Marcação														
	Mobilidade														
Físico	Eficácia das Acções de Jogo														
	Capacidades Condicionais		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Capacidades Coordenativas		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comportamentos	Respeito		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Empenho		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Cooperação		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Autonomia		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
C. desportivos															
	Regulamento		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Quadro 2- Unidade Didática de Basquetebol (9º Ano)

4.1.2.3 Planeamento Anual

O plano anual é um panorama global, que procura vocacionar o programa de ensino ao local e aos seus intervenientes (Bento, 2003) . Este refere-se ao primeiro nível de planeamento do ensino, após uma análise da turma e da escola, com a obrigatoriedade de nascer do rigor e da exatidão.

Segundo Bento (2003), o plano anual suporta-se em três importantes tarefas: “ 1. Determinação dos objetivos do ano, com base nos objetivos do programa; 2. Distribuição das aulas e da matéria; 3. Planificação global da matéria nos diferentes ciclos...”. Interpretando o que Bento nos diz, considero que este nível de planeamento é construído a partir das indicações do PNEF em harmonia com as condições apresentadas pela escola onde estamos inseridos, tanto a nível de espaço como de material, apresentando-se no Plano Curricular de EF do agrupamento.

Numa primeira fase, e na primeira reunião de núcleo de estágio, foi proposto aos estagiários que elaborassem o plano anual de atividades relativo ao nono ano de escolaridade (Quadro 3), sendo que as modalidades já estavam previamente selecionadas, apenas tínhamos de as organizar pelos períodos e calcular a divisão de horas predestinadas a cada uma. É então momento para afirmar que foi aqui que senti pela primeira vez um sentido de dever e de responsabilidade para com o meu EP.



Escola EB de Lagoa do Salto

PLANIFICAÇÃO ANUAL DO 3º CICLO ANO LETIVO 2016/2017

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

9º ANO	
- Avaliação da	
Condicion Física	40h
- Atletismo	110h
- Badminton	60h
- Jogos Tradicionais	30h
- Basquetebol	130h
	370h
- Orientação	90h
- Voleibol	170h
- Natação	130h
	390h
- Patinagem	70h
- Futebol	110h
- Avaliação da	
Condicion Física	40h
	220h
98 Horas	

ARTICULAÇÃO FÍSICA

	1º Período	2º Período	3º Período
3º Ciclo	- Velocidade - Resistência	- Força Superior - Flexibilidade	- Força Média - Força Inferior

Área Disciplinar de Educação Física

Quadro 3- Plano Anual de Educação Física (9º Ano)

Foram-nos então apresentadas as modalidades que iríamos lecionar às turmas dos nonos anos, e coube-nos a nós, estagiários, dividi-las pelos três períodos e calcular o número de aulas previstas para o ano letivo, supondo uma

possível divisão das mesmas. Como no primeiro período se ia realizar o cortamato escolar, achamos por bem colocar a modalidade de atletismo neste mesmo período, para os alunos estarem preparados para a respetiva prova. No segundo período estava programado o torneio interturmas de voleibol, por isso colocámos esta mesma modalidade neste período, em que as turmas dos estagiários se iriam defrontar. E, para terminar o ano, no terceiro período realizou-se o torneio interturmas de futebol, de forma que colocámos a modalidade de futebol neste mesmo período. Para avaliar a condição física dos alunos, colocámos esta avaliação tanto no primeiro período como no terceiro, para verificar a evolução ou involução por parte dos nossos alunos.

Durante e após a elaboração deste documento, fomos nos apercebendo de todas as condicionantes inerentes ao mesmo, pois existem regras a seguir. Como é natural, existem certas modalidades que são obrigatórias estarem presentes, e outras em que podemos optar. De salientar que é prática comum da escola lecionar um JDC por período (o que concordo plenamente).

Através desta descoberta guiada, começámos a perceber a importância de um programa adequado ao contexto escolar, pois com este documento as matrizes do ensino da EF estavam completamente alinhavadas.

Tivemos ainda a necessidade de calcular o número de aulas (em horas) para cada modalidade, e por isso foi necessário ter em conta o PAA da escola, pesquisar o tempo necessário para aplicar o programa do *Fitnessgram*, ter em conta a realização de um teste escrito por período, e ainda qualquer outra atividade que retirasse tempo à prática de EF.

Além do PA, tive ainda que realizar um plano periódico por cada período, de forma a estar sempre orientado de uma forma mais simplificada (Anexo 1). Este tipo de planeamento contemplava o número da aula, o número da aula na UD, a data, o dia da semana, a hora e a UD. Desta forma, não existiam confusões ou conflitos entre as modalidades que lecionávamos ao longo de cada período.

Para ser sincero, não achei o planeamento anual um desafio difícil, encarei-o com vontade e convicção, pois marcava o nosso primeiro momento de trabalho durante o estágio. Saliento ainda que já neste momento o nosso núcleo desenvolvia um trabalho colaborativo de uma forma que considero

extraordinária, trocando ideias e estando sempre predispostos a oferecer ajuda e conselhos. A elaboração deste documento, antes do início do ano letivo, como disse anteriormente, revelou-se uma mais-valia em termos de organização das aulas. Assim sendo, foi logo no primeiro dia que entendi o significado de estar sempre preparado para todas as situações, pois no primeiro ano de mestrado falava-se muito na importância do planeamento, que era uma mais-valia, e que iria ajudar, mas acho que só passando verdadeiramente por esse papel é que uma pessoa é capaz de compreender o que outros nos tentam explicar. Esta organização da ordem de trabalhos por parte do PC foi primordial para nós, estagiários. Considero incrível a força que este tipo de trabalho em grupo e a criação de laços proporciona a quem está a começar o seu caminho. Dá outro ânimo, oferece desde logo ferramentas muito úteis ao desenvolvimento da prática letiva.

“O talento vence jogos mas só o trabalho de equipa vence campeonatos”

Michael Jordan

4.1.3 A realização do Ensino

Este ponto marca o momento em que aterrámos no nosso destino. Foi aqui que aplicámos a nossa prática e sabedoria ganha em tantos anos de formação. A realização do ensino marca os nossos problemas e soluções (resolvidos e criados) ao longo do ano de estágio. Aqui, a nossa prática profissional é avaliada. Todos os momentos e todas as situações de aula, a forma de atuar do Professor, a forma como lidamos com os imprevistos e com a turma.

Desde a primeira aula lecionada até à última, onde a aventura começou e não mais terminou, foram aplicadas, desenvolvidas e sentidas as dimensões didáticas – disciplina, gestão, instrução e feedback.

Por último, e não menos importante, foi abordada e novamente experienciada a componente avaliativa de ensino-aprendizagem.

Esta foi a balança que pesou verdadeiramente a palavra “Professor”, quer em desafios, quer em dúvidas, quer em reflexão e consequente evolução e superação.

Em jeito de opinião pessoal, acho que é aqui, na realização do ensino, que muitos de nós se apercebem se esta profissão é ou não uma vocação e não apenas uma habilitação profissional.

4.1.3.1 Modelos de Ensino

“Os modelos instrucionais não são estanques nem sequer se pode afirmar que alguns são melhores que outros. A sua adaptabilidade depende fortemente de variáveis de ensino e de aprendizagem a que é necessário atender no momento da sua escolha ” (I. Mesquita, Pereira, & Graça, 2009)

O primeiro ano de mestrado preparou-nos para sermos professores, inicialmente numa abordagem muito teórica e posteriormente uma abordagem mais prática.

Durante o ano fomos abordando diversos modelos de ensino, que de seguida foram postos em prática nas didáticas que lecionávamos. Após esta experiência, a minha identidade que está em formação começa a preferir mais uns modelos do que outros, no entanto, refletindo sobre o assunto, chego à conclusão de que, apesar de me sentir mais confortável e confiante com os estilos de ensino, também percebo que a nível pedagógico não existe um modelo que esteja mais certo do que outro. Nenhum estilo de ensino é superior a outro na sua globalidade, pois cada um tem características e objetivos próprios. A minha identidade como professor deve ser capaz de perceber o conteúdo a lecionar, assim como todo o ambiente envolvente, as características do professor e da turma.

Como docente, o meu grande objetivo é procurar a máxima retenção de conteúdos por parte dos alunos, promovendo sempre um ensino eficaz e o mais simples possível.

O meu PC afirmou que todos os modelos têm as suas vantagens, e que devemos retirar o máximo de ilações sobre eles para construirmos o nosso modelo. Em reunião de NE, informou-nos que o modelo que deveríamos usar inicialmente era o de instrução direta (MID), e que em modalidades pertinentes poderíamos utilizar o modelo de Educação Desportiva (MED). Explicou-nos que nos primeiros tempos a lecionar poderíamos beneficiar bastante ao utilizar um estilo por comando. Acontece que o que ele nos mostrou foi o que se verificou durante o ano letivo. A nossa identidade como PE ainda estava em construção, numa fase embrionária, e este estilo ajudou-nos a combater a falta de experiência e de controlo da turma, bem como a estabelecer regras, criar rotinas, enquanto observava os seus comportamentos para melhor entender quem são, e traçava assim o perfil da turma. Assim sendo, a tomada de decisão e instrução são centradas em mim, optando por dar menos liberdade aos alunos, e permitindo-me ter o controlo de todas as variantes da aula. Comparando ao treino, a resposta da turma foi muito semelhante, em que o controlo e o foco estiveram sempre presentes.

A aplicação deste modelo fez-me ter um melhor controlo quer das aulas quer dos alunos, aumentando a minha confiança de forma a ganhar a turma. Esta abordagem inicial foi sentida por mim como uma preparação de mim para a turma e da turma para mim. Ou seja, eu tive a oportunidade de me dar a conhecer, e vice-versa. Progressivamente, foram ganhando o meu respeito e confiança, para que com o decorrer do ano letivo lhes fosse atribuindo maior autonomia e responsabilidade, através da implementação do MED.

Este modelo ficou-me marcado por toda a sua festividade, competição e autonomia do aluno. Possibilita que os alunos ousem a tornar-se mais do que o que mostram, que sejam mais responsáveis e conscientes, e que se relacionem mais respeitosamente e de forma mais inclusiva.

Na minha turma, a aplicação do MED decorreu de forma muito positiva, com um ou outro momento menos bom. Ao ser atribuída uma maior

responsabilidade ao aluno, foi notória a forma como a maior parte tentava representar o seu papel, sabendo sempre a sua função e o seu objetivo. Devo ainda salientar o companheirismo, a motivação ao próximo, a entreaajuda, a inclusão e motivação de todos. Sendo assim, o que mais me encheu de orgulho aquando da implementação deste modelo foi a colaboração entre alunos que até aí algumas vezes não se verificava. Para onde remava um, remavam todos. Foi muito satisfatório observar comportamentos verbais e não-verbais entre as equipas, e a inclusão de todos os alunos (muito bons, menos bons e bons), surgindo assim uma maior tolerância à diversidade. Como consequência destas ações, verifiquei que as relações intraturma melhoraram substancialmente, que o comprometimento motor explodiu, e que os resultados, na sua generalidade, foram melhores. O que me mostrou algo que eu já suspeitava, que quando as relações interpessoais melhoram, através da inclusão e do companheirismo, formam-se ligações emocionais fundamentais na promoção de um ambiente de aprendizagem de excelência.

“O torneio decorreu de uma forma incrível, existindo o máximo de festividade, com alguém sempre a tirar fotografias, sempre com música e muito apoio dos adeptos a quem estava a jogar. A comunicação e a entreaajuda entre elementos de equipa estiveram muito presentes e foi um ponto-chave para o sucesso do torneio. ” (aula 68 e 69)

A escolha destes modelos de ensino, consoante a modalidade e o momento do ano letivo, teve em conta a minha experiência e desenvolvimento como EE, as características da turma residente, e foi ainda capaz de munir tanto os alunos como os professores de novas vivências com metodologias distintas.

4.1.3.2 Gestão da aula e controla da turma

“Continuo de aula para aula a aperceber-me que ser Professor não é tão fácil e simples como se assemelha a quem está a ver de fora. Temos bastantes preocupações a considerar, tanto por causa dos alunos como pela gestão da aula, onde por vezes nos escapam alguns aspetos que pensamos que controlámos e dominámos sem falhar. Acontece que não é bem assim, mas continuo a achar que é a errar que se aprende.” (Aula 16 e 17)

A gestão e o controlo da turma caracteriza-se pelo desenvolvimento de estratégias com o objetivo de gerir o tempo, gerir o espaço/material e gerir os alunos com vista a um envolvimento motor de elevada qualidade e quantidade. É com a junção de todos estes elementos que o propósito de ensino-aprendizagem da aula é mais facilmente atingido. Um ambiente controlado facilita uma aprendizagem saudável e vocacionada ao desenvolvimento dos alunos.

Relativamente ao **controlo dos alunos** e transparência sobre os regulamentos adotados pelo Agrupamento, foi feita a leitura aos alunos do Regulamento Interno de EF da Escola. Este documento tinha como propósito mostrar aos alunos os pontos essenciais de um bom funcionamento no espaço de aula, todas as normas e deveres que os alunos tinham que respeitar, como a utilização de espaços e materiais escolares, bem como informações sobre equipamentos e dispensas, e ainda acerca de faltas de material e de disciplina. Foi a meu ver fulcral para o início do sucesso do ano letivo, tanto meu, como dos alunos, um diálogo sobre esta tão importante temática, as regras, e que tantas vezes falham em contexto escolar. Desta forma, foi permitida como turma a criação de rotinas de trabalho com vista à máxima retenção de conteúdos de qualidade, e de procura de momentos de crescimento quer do Professor, quer do aluno.

“ Logo no início da aula, defini algumas regras de funcionamento que precisam ser cumpridas para o sucesso da aula. Instituí a regra dos cinco segundos, para voltarem até mim entre exercícios, e deixei bem claro que quando eu falo, exijo a máxima atenção e respeito.” (Aula nº3)

Durante este ano, e aconselhado também pelo PC, adotei rotinas sistemáticas desde o início até ao final de cada aula ou modalidade, para rentabilizar tempo útil de aula e para maximizar o ensino de todos os conteúdos propostos. Desde a regra dos 5 segundos para retornar ao lugar para receber explicações sobre os exercícios, como também falar para eles de cima para baixo, pedindo que se sentassem sempre que falássemos em grupo.

“Alertou-me ainda para o facto de que em todas as aulas, sem exceção, devemos informar os alunos qual é o objetivo da aula, para eles terem conhecimento e para ficarem motivados. ” (aula nº9)

Desde as primeiras aulas que os alunos ao chegar ao ginásio se sentavam para ouvir as indicações e o objetivo da aula, permitindo assim uma envolvimento ainda maior por parte deles, e permitindo que ousassem demonstrar interesse pelo que era a aula.

“Em virtude do bom controlo que tive sobre os alunos, e a rápida resposta deles à Mão dos 5 segundos (para retornarem), consegui que quase toda a aula fosse jogada, ou seja, cumpra o principal objetivo das aulas que é uma densidade motora elevada, pois é fulcral que os alunos estejam em total exercitação. ” (aula nº15)

Ao longo do ano, fui notando que quanta mais concentração e predisposição para a aula os alunos tiverem, mais tempo útil existe e, consequentemente, a densidade motora da aula aumenta exponencialmente.

“Após observação de uma aula em que o Professor Cooperante teve momentos semelhantes, apercebo-me da extrema importância do comportamento ordeiro e de ter os alunos sentados quando estamos a falar com eles, explicando alguma coisa. Falar para eles em grupo, de pé ou sentados, a olhar para mim com atenção, são situações completamente distintas, ou seja, o mais pequeno detalhe faz toda a diferença.” (aula nº6)

O comportamento da minha Turma Residente inicialmente foi de teste, pois tentavam sempre ver até onde se poderiam esticar. A minha turma tinha alunos bastante inquietos, outros desinteressados ou desmotivados, e também tinha alguns mais interessados. Um dos objetivos que defini para mim mesmo no início do ano foi a transmissão de confiança e de motivação para a turma que eu encontrasse na escola, com vista a atingir níveis de satisfação maiores e de melhor comportamento possível. Aprendi, e já suspeitava, que se os conquistasse por respeito mútuo, qualquer que fosse a postura inicial dos alunos para com o Professor Estagiário, eu iria “sobreviver com qualidade de vida”. Até

porque, eu não queria só ensinar-lhes os conteúdos propostos no início do ano, eu queria marcar a vida escolar deles a outros níveis (educação e ambição). Obviamente que até os conquistar existiram momentos de estranheza, contudo, na grande maioria do tempo, os alunos foram sempre leais e respeitadores, o que levou a que no final de cada período os níveis de satisfação da turma fossem sempre bastante elevados. Claro que, ao longo dos três períodos fui “testado pelos alunos”, seja por um comentário desajustado, seja por um “não quero fazer”. Tanto pela experiência do treino, como por conselhos que fui recebendo de todos os docentes que tenho na família, entendi que estes pequenos momentos teriam influência direta no controlo da turma ao longo do ano, razão pela qual sempre incuti o máximo respeito pelo próximo, e sempre tentei “ganhar” os alunos não por obrigação, mas sim pelo exemplo.

Com a implementação do MED, este tipo de confiança que estava a ser criado foi ainda mais viável e sustentado. Subimos todos juntos uma escada, o que trouxe à minha turma, dentro do respeito, uma envolvimento mais pessoal comigo.

Este tipo de envolvimento, aliada à aplicação do MED, reforçou ainda mais a criação de laços, e sobretudo atribuiu muita responsabilidade a quem nunca quis ter nenhuma. Noutra perspetiva, o MED mostrou-me momentos de interação muito satisfatórios, e, em situações isoladas, momentos menos qualificáveis como tal. Quero com isto dizer que um ambiente competitivo e inclusivo como o do MED beneficiou tanto os alunos mais extrovertidos e irreverentes, que se puderam exprimir tanto a nível emocional e motivacional, criando assim um laço intraturma ainda maior, bem como os alunos mais introvertidos e menos predispostos para a aula, que se sentiram mais parte do grupo, e mais responsáveis pelo desfecho das suas opções a nível de comprometimento motor para com a turma/aula. Por outro lado, e a nível de competição, numa ou noutra situação, os alunos estavam de tal forma envolvidos que por vezes perdiam o bom senso, seja a nível de regras, seja a nível de comportamento. Queriam tanto vencer que o tentavam a todo o custo, criando algumas situações mais desagradáveis dentro das equipas. Mas, por outro lado,

este tipo de vivências possibilitou-me, em primeiro lugar, experienciar este tipo de ações no terreno, como também possibilitou ações de consciencialização entre Professor e turma, permitindo-me mostrar a diferença entre o certo e o errado, promovendo pedidos de perdão conscientes e de um aumento do respeito sentido pelos alunos uns para com os outros.

A **gestão do espaço e do material** foi um ponto em que devido ao tempo que despendi a nível do treino já estava habituado. Contudo, como me encontrei numa nova experiência num contexto mais sério e desafiante, levou-me à necessidade de me adaptar ao tempo que dispunha para esta tarefa, e a encontrar o meu método para não despendar mais tempo do que o previsto para esta tarefa. Aqui, constatei que a aula em si depende de mais fatores do que apenas da elaboração do plano de aula e de todo o conhecimento que adquirir para poder lecionar. O início do Estágio revelou-se um constante desafio de adaptações e de transformações necessárias para um bom proveito desta experiência, com vista à progressão do saber ser Professor.

“Começo a aperceber-me que a aula começa antes do toque de entrada, pois a montagem do material começa a revelar-se fulcral para o bom início e sucesso da aula. Acho que é um pormenor que faz toda a diferença, e quando não tenho tempo para, antes da aula, montar tudo, conto sempre com a ajuda de dois ou três alunos para me ajudarem a colocar o material no devido lugar, rapidamente.” (aula nº6)

Por outro lado, a **gestão do tempo** foi o maior desafio a nível da gestão da aula que eu senti, e que esteve sempre em constante preocupação e consequente evolução ao longo do ano letivo.

“Apesar de alguns momentos da aula não terem corrido como eu esperava, consegui uma excelente gestão do tempo de aula, algo que começa a “sair-me” naturalmente. Quero com isto dizer que o que antes era uma preocupação, deixou de o ser, é algo que coabita naturalmente com o decorrer da aula. Ou seja, antes andava sempre a olhar para o cronómetro com o decorrer

dos exercícios e mesmo da aula, enquanto que agora já não o faço, é algo que começou a ser natural. ” (aula 65 e 66)

Mesmo com um planeamento bem delineado e estruturado, no terreno esta aplicação mostrou-se muito mais desafiante do que eu pensava, mesmo com a experiência do treino. Nas primeiras aulas sentia o peso do nervosismo e ao mesmo tempo queria estar à altura das minhas próprias expectativas, no entanto não conseguia cumprir o tempo que determinava e idealizava ao fazer o meu plano de aula para cada exercício. Depois fui sentindo algumas contradições nesta temática no decorrer de várias aulas. Em certos exercícios explicava o que era pedido demasiado rápido para alguns alunos compreenderem e outras vezes despendia bastante tempo em demonstrações. Começaram então a surgir-me questões contraditórias em relação à gestão do tempo. O que era melhor? Explicar mais rápido e demorar mais tempo a demonstrar? Explicar com mais calma e fazer uma demonstração mais rápida? Como é que alguns alunos percebem logo o que é para realizar e outros não percebem nada? Porque é que toda a gente diz que percebeu e depois ao realizar era notório que alguns não tinham entendido mesmo nada?

“Os meus exercícios são sempre precedidos por demonstração minha, porém acho que devo demorar mais tempo a demonstrar para eles entenderem melhor. ” (aula nº4 e 5)

“Apercebi-me também que devo relaxar mais e não ser tão apressado a explicar os exercícios (por causa da gestão do tempo). Acho que mais vale demorar mais tempo a explicar para eles perceberem, demore o que demorar. ” (aula nº4 e 5)

“Nesta aula o tempo fugiu-me, geri-o muito mal.” (aula nº4 e 5)

Foram-me surgindo este tipo de questões que só o tempo e o decorrer das aulas me foram respondendo. “Chamo-lhe caminhar caminhando... experienciar experienciando”.

Com a lecionação de mais de 80 aulas, fui encontrando as minhas respostas e sobretudo o meu método e forma de fazer as coisas. O que para mim fazia sentido, podia não fazer para os meus colegas estagiários. Não existe uma receita para o sucesso.

Com o avançar das aulas, naturalmente, a minha confiança melhorou, o nervosismo desapareceu, e consegui deixar de chamar à gestão do tempo um desafio, passou apenas a ser mais uma componente da aula como tantas outras.

“Apesar de alguns momentos da aula não terem corrido como eu esperava, consegui uma excelente gestão do tempo de aula, algo que começa a “sair-me” naturalmente. Quero com isto dizer que o que antes era uma preocupação, deixou de o ser, é algo que coabita naturalmente com o decorrer da aula. Ou seja, antes andava sempre a olhar para o cronómetro com o decorrer dos exercícios e mesmo da aula, enquanto agora já não o faço, é algo que começou a ser natural.” (aula nº65 e 66)

Através da reflexão de todas estas questões, fui encontrando causas e razões, para descobrir as suas conclusões. Logicamente que a falta de experiência, a complexidade de exercícios escolhidos, a ligação com os alunos e os objetivos que queria atingir estão todos relacionados, e fui refletindo sobre isso ao longo do tempo.

4.1.3.3 Instrução e demonstração

“O exercício seguinte, onde introduzi a cobertura ofensiva, foi um verdadeiro sucesso pela forma simples como o organizei e demonstrei aos alunos. Durante o exercício insisti bastante com os discentes para que o aluno que cria a superioridade numérica nunca estivesse paralelo ao outro atacante. Em ambos os grupos, o exercício correu extremamente bem, tendo que intervir algumas vezes no nível 2, motivando para a prática com elevada densidade motora.” (aula 79 e 80)

Ao longo de todo o ano letivo, o processo instrucional revelou-se um dos alicerces no crescimento intelectual e pessoal deste PE. O momento de instrução caracteriza-se por um ato comportamental com o objetivo da transmissão de informação aos seus praticantes. Desde o início que este momento se declarou essencial para o meu crescimento como profissional, e para o sucesso de todos os momentos-chave da aula. O seu papel no processo de ensino-aprendizagem desde o início do Mestrado que se revelou complexo e desafiante. De facto, a forma como os alunos interpretam a informação, e de seguida a executam, depende muito da qualidade do momento de instrução, surgindo aqui uma influência direta no sucesso da aula.

“Relativamente à situação jogada, já coloquei o posicionamento dos alunos no plano de aula, e expliquei-lhes (tal como na aula passada) como queria que eles se posicionassem no terreno de jogo (triângulo).” (aula 79 e 80)

Em fase pré estágio, este foi um dos momentos em que mais me foquei para ter uma prestação que fosse de acordo com as minhas expectativas. Seja por causa do treino, seja por causa de toda a docência na família, sempre procurei entender como simplificar este momento da forma mais clara possível. No que toca ao treino, desde o início que me ficou claro que quanto mais simples a instrução, maior entendimento atingido por parte dos praticantes. Por outro lado, toda a bibliografia disponibilizada no 1º ano de Mestrado, quer todos os conselhos que me foram dados tinham sempre algo em comum: as palavras-chave.

A minha experiência como PE, neste aspeto, foi por mim sentida como uma descoberta guiada, ou seja, sempre que uma questão se apresentava, o estágio mostrava uma resposta simples e clara. Foi fácil notar que de uma informação dada, nascia sempre uma resposta motora, e consequente informação adicional durante a prática. 80 aulas lecionadas mostraram que existem fatores essenciais para uma instrução de qualidade: enaltecer de forma simples o objetivo da tarefa, mostrar os seus critérios de êxito e simplificar a organização metodológica do exercício. Logicamente que mesmo com experiência de treino e preparação prévia nesta etapa, as dúvidas e os erros

foram sempre surgindo, fosse por falta de interpretação dos alunos, nomeadamente por momentos de desatenção, fosse por demasiada explicação da minha parte, complicando assim a retenção da informação. Depois de refletir sobre estas questões, rapidamente cheguei a uma conclusão: quem tem que resolver este problema sou eu como PE, simplificando a informação para que o aluno entenda de forma correta a mensagem que pretendo passar.

Um dos grandes objetivos que me propus foi melhorar sempre a minha qualidade de instrução, de forma a simplificar a minha aula. Uma vez este objetivo atingido, os exercícios e os conteúdos lecionados teriam um aproveitamento substancialmente maior, a perda de tempo de aula seria menor, e por último o PE passaria a dominar um dos maiores desafios do ano de estágio.

Um problema que notei muito ao longo do ano, relativamente a esta temática, foi o assentimento dos alunos no momento em que perguntava se tinham percebido o explicado e se existiam dúvidas relativamente ao que era pedido. No início do ano letivo notava muito que uma parte dos praticantes dizia que entendia, mas no momento de prática verificava-se o oposto. Depois de refletir sobre este problema, em primeiro lugar tive de melhorar a qualidade da minha instrução e de seguida fui sempre ao encontro da presença e ausência de questões por parte dos praticantes no momento seguinte à minha instrução. Senti que muitas vezes o que o aluno ouve e acha que entende, não é aquilo que realiza. Cabe então ao professor melhorar no aspeto instrucional, pois todos os alunos, com mais ou menos dúvidas, são capazes de entender o que é pedido, desde que o professor transmita a informação da melhor forma, simples e clara. Por outro lado, também é verdade que muitas vezes o Professor só percebe se os alunos entenderam quando a prática começa, daí a ausência de questões no momento de instrução.

No início do ano letivo, de aula para aula, os problemas foram surgindo, em que por vezes os meus tempos de instrução eram demasiado longos e outros demasiado curtos, indo de encontro ao insucesso da instrução pretendida. Com o avançar das aulas, fui cada vez mais utilizando palavras-chave durante o momento de instrução e fui descobrindo que a demonstração tem também um

papel importantíssimo nesta temática. Até a minha instrução verbal ser uma instrução, clara, simples e concisa, a minha grande arma era sem dúvida a demonstração, que quando aliada à componente verbal sempre se mostrou eficaz e certa. Com uma instrução mais sintetizada através das palavras-chave e da demonstração, o tempo de empenhamento motor e de aprendizagem foi sempre potencializado, verificando-se uma diminuição no tempo despendido a instruir os alunos, promovendo assim o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Terminei o estágio muito mais qualificado para uma instrução com conteúdo e objetividade, seja a nível verbal, seja a nível demonstrativo.

“Os meus exercícios são sempre precedidos por demonstração minha, ...” (aula 4 e 5)

Relativamente ao momento da demonstração, o estágio mostrou-me que através deste momento visual, grande parte dos praticantes conseguia assimilar melhor o que era pedido, permitindo assim ao Professor reforçar os aspetos-chave do exercício, corrigir erros e dúvidas. Num conteúdo abordado pela primeira vez, a demonstração trazia o “extra” que me permitia facilitar o processo de ensino aprendizagem. Em determinado momento trouxe também para as minhas aulas de EF o uso da estética na montagem dos exercícios, facilitando assim a demonstração do exercício.

“Hoje optei por organizar os exercícios por cores, ou seja, os sinalizadores que delimitavam os campos e os corredores eram de cores iguais para surgir uma rápida diferenciação e consequente rápida perceção dos alunos. Ao montar os campos por cores, foi muito mais fácil mostrar aos alunos para onde tinham de ir e o que tinham de fazer, pois muitas vezes em aulas passadas tinha alguma dificuldade em passar a mensagem rapidamente sobretudo nas raparigas. Achei que este efeito estético deu frutos (de certa forma) consideráveis, pois o tempo que poupei em explicações, que outrora perdia, foi vocacionado para a existência de mais tempo de jogo.” (aula 15)

Quanto à escolha para demonstrar algo, geralmente optava por alunos que praticavam a modalidade ou que eram bastante aptos para servir de modelo

ao exercício, com vista a tornar este momento no melhor possível. Ao longo do ano também optei por colocar alunos com maiores problemas de atenção a demonstrar os exercícios, de forma a aumentar a concentração destes alunos mais irrequietos.

“No decorrer da aula voltei a escolher o Mauro para me “ajudar” nas demonstrações e consequente motivação a ele e aos colegas, diminuindo assim a possibilidade de existir distrações. ” (aula 13 e 14)

Outro aspeto muito importante para o desenvolvimento deste momento foi o peso das observações realizadas às aulas lecionadas pelos meus colegas, em que sempre analisei a forma como instruíam, mas sobretudo foquei-me muito na componente comportamental dos alunos nesse momento. Fui-me apercebendo que existiam sempre alunos atentos a outra coisa que não o Professor, e sendo assim, no meu momento de instrução comecei sempre por captar a atenção de todos os alunos, seja pedindo-lhes atenção, silêncio, ou simplesmente calando-me até todos terem os olhos postos em mim.

Por ultimo, e como base, o conhecimento teórico e prático do Professor tem também um papel fulcral neste momento. Como posso esperar ensinar com qualidade se não domino a 100% o que pretendo transmitir? Claro que existem modalidades que não domino tão bem como outras, contudo, uma coisa é ter um exame na faculdade em que sempre quero ter a nota máxima, mas que por diversos motivos não consigo, outra é o momento em que estamos no terreno a cultivar mentes de tão tenra idade e em que somos um exemplo, uma base. A um exame eu consigo admitir a mim mesmo não ter a nota máxima, mas aos olhos dos alunos qualquer comportamento que não guie à excelência, não pode por mim ser admitido.

“ A incompetência não deve ser recompensada”

Naquelas modalidades em que o meu conhecimento teórico não é tão alargado como poderia ser, além de procurar toda a informação necessária para

evoluir, senti que o planeamento com recurso ao MEC desenvolvido foi sempre uma mais-valia para me sentir preparado e seguro para o que ia ensinar.

A minha evolução no processo instrucional teve um impacto muito positivo em mim, pois se no início existia algum nervosismo inerente ao início da prática, foi na maior parte dissipado devido às melhorias que fui sentindo no sucesso dos exercícios e conteúdos propostos.

“Em relação à demonstração, acho que de aula para aula tenho melhorado bastante, pois é uma parte da aula em que devo ser bastante assertivo e competente. A demonstração nas aulas de Educação Física é fundamental, pois se eu errar ou hesitar, vai-se rapidamente ressentir na performance e na forma como os alunos encaram o exercício.” (aula 24 e 25)

4.1.3.4 Feedback

O feedback pedagógico é um dos comportamentos do professor que mais influencia o processo de ensino aprendizagem, tendo o propósito quer de informar, quer de reforçar uma ideia ou conteúdo.

Esta ferramenta é utilizada após a instrução, para corrigir ou enaltecer o desempenho motor durante um exercício. Para um docente utilizar esta ferramenta deve saber o momento oportuno para o fazer e deve dominar os conteúdos lecionados, através de palavras-chave, em momentos simples e de fácil absorção do que é corrigido. Tanto o estágio como o treino me mostraram que o feedback é melhor, ou tem maior sucesso, quando se usa o mínimo de palavras possível. Por vezes até um simples gesto pode ser considerado um feedback.

“Considero de extrema importância o feedback e a demonstração dos conteúdos, pois a postura corporal é muito importante para o equilíbrio dos alunos.” (aula 79 e 80)

De aula para aula fui-me apercebendo que a chave de um bom feedback, é toda a nossa experiência, saber e assertividade. Dominar os critérios de êxito e até prever em que momento será necessário a ajuda do professor. Numa

criança, o importante é sempre o incentivar e o encorajar, nunca o oposto. Assim sendo, tentei sempre dirigir-me com um feedback construtivo, maioritariamente em intervenções individuais, mas se necessário, se observasse um erro generalizado, procedia a uma intervenção geral.

“Com o decorrer da aula dei bastantes feedbacks relativos ao posicionamento dos alunos, insisti na noção de recebedor e não recebedor e na forma como “armam” o braço para executar o gesto técnico que era pretendido. ” (aula 60 e 61)

Tal como o meu colega estagiário, igualmente com experiência no treino, ambos experienciamos algo novo, comparando a escola e o treino. Embora em ambos os contextos estarmos a ensinar determinado conteúdo, na escola muitas vezes sente-se falta de interesse ou de curiosidade para melhorar, enquanto que no treino, raro é quem não quer melhorar. Por isso, mais uma batalha foi travada, a de promover o interesse por ser mais e melhor. Em Núcleo de Estágio debatemos este problema e foi-nos sugerido que ao dar um feedback o fizéssemos, em parte, em forma de questão ao aluno. Desta forma, promovemos maior interesse para procurar a solução com a ajuda do professor, maior autonomia do aluno e, conseqüente, maior interesse pelo que se está a aprender.

“Lecionar a modalidade de patinagem está a tornar-se cada vez mais fácil, pois coloco-me num local em que visualizo todos os alunos e onde cada um ouve as minhas correções e as aplica da forma desejada. ” (aula 79 e 80)

Algo que muitas vezes senti durante este contexto, foi o de parabenizar um aluno ou a turma que pode trazer benefícios para a aula. Senti explosões de energia durante a aula e novamente o interesse dos alunos foi desafiado a ousar.

“O facto de ter parabenizado os alunos no fim do Atletismo, pelo seu muito bom comportamento e empenho, energizou-os e motivou-os excecionalmente para o que restava da aula.” (aula 13 e 14)

O desempenho e envolvimento de um aluno cresce exponencialmente quando recebe a dica certa no momento certo, tornando o feedback numa mais-valia para a docência e para a promoção do ensino aprendizagem.

4.1.4 A avaliação

“Antes de começar a aula, discorri sobre o objetivo e importância de um momento de avaliação e da necessidade da existência de seriedade, respeito e intensidade.” (aula 29 e 30)”

Por forma a completar o processo de ensino-aprendizagem, é necessário realizar a avaliação do ensino.

O momento avaliativo é uma processo fundamental na análise dos alunos. A planificação é seguida da realização e consequente análise e avaliação do ensino. Além de neste momento examinarmos o rendimento do aluno, também interpretamos a atuação do professor.

A avaliação é o culminar do processo ensino-aprendizagem, uma vez que se inicia desde a Avaliação Diagnóstica (AD) até ao momento da Avaliação Sumativa (AS). Ou seja, desde a partida (AD) onde registamos o nível de saber em que os alunos se encontram, até à meta (AS) onde mostram toda a sua evolução através do que por nós foi ensinado.

Em cada momento de AD, eu como professor sempre senti que, bem ou mal, o aluno iria sempre mostrar todo o seu nível motor na determinada modalidade, o que não esperava era o peso relevante que essas informações teriam no ajustamento do processo de ensino-aprendizagem. Este momento revelou-se facilitador, pois fornece a informação adequada para o professor ajustar as aulas seguintes às capacidades dos alunos, de forma a promover o sucesso educativo.

Ao longo do ano realizei vários momentos de avaliação e fui progredindo e evoluindo de momento para momento. Acontece que nunca tinha tido a experiência de, num espaço de tempo reduzido, avaliar um número tão elevado de alunos.

Em NE tivemos o cuidado de definir os critérios de avaliação, sempre com supervisão do PC, analisando o plano curricular de EF para o nível de ensino em que estávamos inseridos. Criei, então, grelhas de AD para cada modalidade.

Assim sendo, decidimos que no início de cada UD iria ser sempre aplicada uma AD para conseguirmos perceber em que nível se encontrava cada aluno.

As avaliações do meu NE foram sempre realizadas com referência ao critério, ou seja, criteriosais. Neste tipo de avaliação procurámos estabelecer previamente critérios adjacentes ao que foi ensinado, para de seguida os compararmos com o desempenho do aluno em momento avaliativo.

Aquando da primeira aplicação destes critérios previamente definidos, surgiu o primeiro desafio. Apercebi-me, durante a AD, que a quantidade de critérios idealizada ultrapassava os considerados essenciais, ou seja, não estava a ser objetivo o suficiente. Com o tempo que foi pressuposto para a AD rapidamente se verificou que tinha critérios a mais, o que complicou a tarefa. Em conversa com o NE e com o PC procedemos a uma alteração das nossas inexperientes ideias iniciais e optámos por dar primazia apenas ao essencial, para que o tempo delineado para este momento fosse sempre suficiente.

Um dos momentos avaliativos que mais me marcou no ano de estágio foi o poder diferenciador da Avaliação Contínua (AC). Este tipo de ferramenta está diretamente associada ao crescimento do EE. De forma formativa e informal, vamos observando diversos comportamentos, atitudes, dificuldades e sucessos que os alunos vão mostrando durante as aulas, e que se revelaram extremamente diferenciadoras, em casa de dúvida, nos momentos reflexivos aquando da AS.

A AS foi sempre o culminar de cada UD, pois foi sempre realizada no fim de cada uma, com o intuito de definir se existiu evolução nos conteúdos abordados por parte de cada aluno, permitindo assim uma ponte de comparação desde a AD, a AC até este momento.

De forma a promover a cultura desportiva dos alunos, a escola previa a realização de testes teóricos no final de cada modalidade lecionada, obviamente com um peso na nota final bastante inferior à avaliação das habilidades motoras.

O momento de avaliação final sempre se mostrou um dos momentos mais bonitos que existe na nossa profissão, e o estágio foi o local onde isso me foi ainda mais destacado. Ter o sentimento de aproveitamento/realização por parte de outro ser humano devido àquilo que eu lhe ensinei é de facto muito gratificante.

Por fim, e não menos importante, no final de cada período foi realizada uma Autoavaliação (AA) com a finalidade de promover no aluno uma consciência autorreflexiva da sua forma de estar na disciplina, e ainda para o professor entender se cada aluno tem uma noção verdadeira daquilo que foi o seu trabalho realizado durante todas as aulas.

Em suma, considero os momentos avaliativos cruciais para o desenvolvimento dos alunos, sendo uma ferramenta preciosa para o seu crescimento escolar e pessoal.

Concluindo, afirmo que a tarefa de avaliar se mostrou muito mais complexa do que eu idealizava. Quer seja pela necessidade de desenvolver e ajustar os instrumentos avaliativos às diferentes modalidades, quer seja pelo fator justiça, onde se mostrou essencial ter um ambiente de foco, atitude e respeito para eliminar ao máximo a possibilidade de falha ou injustiça. Senti que de período para período o meu processo avaliativo foi evoluindo e que o facto de ser uma pessoa muito observadora e atenta ao detalhe foi uma mais-valia para uma avaliação justa e ponderada, elevando o meu processo de ensino-aprendizagem para um patamar que ainda não dominava.

4.2 Participação na Escola e Relação com a comunidade

A participação na escola e a relação com a comunidade tem um papel importante na formação do EE, pois integra-nos na comunidade escolar. Além

das atividades letivas, o EE pode participar também em atividades não letivas, compreendendo assim melhor a instituição escolar.

Ao NE e a mim como EE em formação, esta relação com a comunidade foi muito bem-vinda, devido ao meu objetivo de marcar a minha passagem pela escola em algo mais do que a lecionação. Inerente à função de professor está também a função de formar pessoas e, neste sentido, a oportunidade de realizar trabalho em comunidade revelou-se muito importante.

Durante este ano letivo participei no desporto escolar, nas reuniões de departamento, de conselho de turma, nas atividades realizadas pelo departamento de EF e na direção de turma. Relativamente à direção de turma, elaborei a caracterização da turma, partilhando em conselho de turma os resultados obtidos. Com esta caracterização, reuni informações importantes sobre os meus alunos, que me permitiam dialogar com eles sobre o seu dia-a-dia e dos hábitos que tinham, possibilitando assim a melhoria desses hábitos. Com o tempo fomos construindo confiança numa relação aluno-professor, sendo frequente a chegada mais cedo ao pavilhão por parte de alguns alunos para falarem comigo sobre o seu fim de semana, ou mesmo com perguntas sobre o futuro.

A participação nestas atividades não letivas revelou-se, sem dúvida, uma mais-valia pois permitiu-me aumentar o meu conhecimento através de partilha de ideias e experiências, e facilitou ainda mais a nossa integração como EE. Consegui compreender melhor a profissão docente e a sua importância dentro de uma comunidade educativa.

Em retrospectiva, desenvolvi boas relações com todas as pessoas com quem me cruzei neste caminho: professores, funcionários e alunos. De salientar a satisfação e privilégio sentida pelo NE por termos trabalho com pessoas que sempre nos trataram como iguais e nos integraram de forma exímia na comunidade, tornando assim o nosso caminho mais rico e abrindo mais portas à minha identidade como docente.

4.2.1 Desporto Escolar

É fundamental que o DE esteja presente no ensino do nosso País. Representa o acesso a uma prática desportiva variada e de qualidade, acessível a todos os alunos, incutindo assim o gosto pelo desporto à população mais jovem.

“No final da aula, procedi à inscrição dos alunos no corta-mato. Consegui motivar bastante os alunos para procederem à inscrição, levando quase toda a turma a participar na prova (18 alunos).” (Aula 31)

Na minha escola existiram duas atividades que se inseriam neste projeto: o Corta-Mato Escolar e o Mega Sprint Escolar.

O **Corta-Mato Escolar** do AEPL foi realizado na minha escola de estágio, e como a Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua se encontrava em obras, e o seu espaço não reunia as condições de segurança necessárias, preparámos esta atividade para ambas as escolas.

A preparação e organização da prova ficou à responsabilidade do NE, que atempadamente começou a preparar toda a logística necessária para o evento. Para a boa organização do evento, foi fundamental o conhecimento transmitido pelos Professores que já tinham experienciado a realização do mesmo, e ficou evidenciada a importância do trabalho em equipa para o sucesso da prova. Apesar do percurso estar previamente definido, e de ser semelhante ao dos anos anteriores, distribuámos tarefas e preparámos todo o material necessário para a prova. Após divisão de tarefas, eu fiquei responsável por montar os 6 postos de controlo ao longo do percurso, orientando cada aluno do curso de gestão desportiva da Escola do Padrão da Légua para o seu respetivo posto. Esta preparação passou por colocar postes ao longo do percurso da parte de fora da escola, vedando com fita vermelha o caminho, para que os alunos não corressem perigo, ou fossem para a estrada. Esta fita serviu também para os orientar ao longo do percurso. Fiquei também responsável por assegurar que o sistema de som estava devidamente pronto e a funcionar, no dia que antecedia o corta-mato.

No dia do corta-mato fiquei responsável por obter a contagem por escalão e género para os enviar para a partida junto ao PC, e ainda pelo aquecimento de todos os 300 atletas que iam participar na prova. Esta prova ocorreu sem grandes incidentes, e ficou recordada pela qualidade da organização e pela maior afluência de sempre a nível de alunos. De destacar ainda a importância que o planeamento antecipado e o sentido de responsabilidade tiveram neste momento diferente para a construção da identidade do EE.

Foram tidos como principais objetivos da prova realçar, de forma competitiva, a importância da corrida, utilizada na maioria das modalidades desportivas, valorizar as potencialidades dos alunos, através do apuramento de alunos representantes da EBLB, para a participação na prova Corta-Mato Distrital, e contribuir para a promoção de hábitos de vida saudável.

De referir ainda que o NE acompanhou os alunos que se classificaram ao Corta-Mato distrital no Parque da Cidade do Porto, onde pudemos observar de perto um evento de grande escala e onde inúmeros alunos estiveram presentes na celebração da atividade física promovida pela comunidade escolar.

O **Mega Sprint Escolar** foi realizado pelo departamento de EF da EBLB, nomeadamente pelos Professores estagiários, com auxílio dos Professores de EF da escola.

Para existir sucesso nesta atividade, tivemos que nos organizar com antecedência, distribuindo responsabilidades para cada estagiário solucionar atempadamente.

Após a reunião semanal de núcleo de estágio, ficou decidido que o NE iria proceder à elaboração das fichas de inscrição dos atletas, elaborar a ficha de chegada dos atletas e elaborar o cartaz alusivo à modalidade.

Para se proceder à inscrição dos atletas, os respetivos professores de cada turma tiveram de consultar os tempos registados pelos alunos durante a leção da modalidade de Atletismo, nomeadamente a sua prestação na prova dos 60m. Apenas eram escolhidos os 3 melhores atletas masculinos e

femininos de cada turma, que depois eram inscritos no escalão correspondente à sua idade.

Todos estes dados foram colocados previamente no dossier da atividade, elaborado pelos estagiários.

Após esta cooperação por parte dos Professores de EF, comunicámos aos professores das turmas, através da colocação dos nomes dos alunos no livro de ponto, quais os alunos que teriam dispensa das aulas para participar na atividade.

Para existir uma dinâmica positiva ao longo da prova, elaborámos séries de 4 alunos por escalão e sem existirem alunos da mesma turma a competir na mesma série.

Relativamente à montagem do material, tivemos que nos precaver para a possibilidade de chuva na pista de atletismo. Para nos prevenirmos desta contrariedade, montámos uma pista improvisada dentro do pavilhão desportivo, porém o comprimento da área onde os alunos iriam correr não era suficientemente grande para a distância da prova. Então, resolvi o problema pensando numa solução em diagonal, o que favorecia o evento. Com a ajuda das fitas de marcação para separar as pistas e giz para marcar as linhas de partida e de chegada, chegámos a uma solução viável para o torneio, caso chovesse. Ainda tentámos iniciar o torneio na pista de atletismo, porém começou a chover de imediato e tivemos de encaminhar os alunos todos para o pavilhão. Como já tínhamos tudo montado lá dentro, a prova recomeçou logo de seguida. Este plano B pensado pelo NE foi crucial para o sucesso do evento.

Um dos aspetos fundamentais para a excelente dinâmica do torneio foi o facto de as pistas estarem montadas na diagonal, o que dava espaço para todos se prepararem com a devida qualidade, correrem os 40m e ainda terminarem a prova com espaço para desacelerar gradualmente.

Quase todos os alunos aderiram à prova, sendo que de 84 inscritos apareceram 76 alunos. Na meta, aponte os 2 primeiros classificados por escalão e género, e ainda o suplente caso fosse necessário proceder a alguma alteração.

No geral, a prova foi um sucesso e todos os seus intervenientes ficaram contentes, quer com a sua prestação, quer com a sua organização.

Para esta prova tínhamos como objetivos principais aplicar os conteúdos abordados em aula, promover a autossuperação através da participação numa competição formal, valorizar as potencialidades dos alunos através do apuramento dos representantes da EBLB para a participação na prova Mega Sprint Distrital, e contribuir para a promoção de hábitos de vida saudável.

Para mim como EE, e tal como na prova do corta-mato, foi mais uma oportunidade de evoluir como docente, experienciando novos desafios extra-aula, desenvolvendo uma comunicação de equipa mais acentuada e fomentando o planeamento antecipado, entendendo as suas vantagens.

4.2.2 Atividades na Escola

Como atividades extra-aula, e com vista à promoção daquelas que captassem o interesse e participação dos alunos, ao longo do ano letivo, fui pensando em alguns desafios. No final do 1º Período promovi um jogo de futebol entre alunos e professores e no 2º Período promovi o dia do futebol feminino.

De realçar ainda a promoção da modalidade de Atletismo a um aluno com NEE da turma de um dos colegas estagiários. Este aluno sofria de doença mental, nomeadamente surdez neurossensorial, urticária crónica e défice cognitivo, e infelizmente não se sentia muito incluído na turma, mas sempre que podia fazia as aulas de EF da minha colega de NE. Aquando da modalidade de Atletismo, e após a conquista de alguma confiança, desafiei o aluno para praticar a modalidade de Atletismo. Falei com os seus encarregados de educação e trouxe-o à pista da faculdade para participar nuns treinos de atletismo para jovens com deficiência. Até ao final do ano letivo este aluno participou com

regularidade nestes treinos na FADEUP. Consegui ainda levar o aluno à prova do Mega Sprint Distrital, na categoria de Infantis A, onde conquistou uma medalha de prata. Foi indescritível a alegria que este aluno evidenciou, passando de uma criança tímida a alguém completamente distinto. Fez-me sentir muito realizado, fez-me sentir que por um bocadinho fiz realmente a diferença na vida de alguém. O que para alguns parece um casebre, para outros parece um castelo. Consequentemente, este aluno passou a relacionar-se mais com os colegas e a ser mais incluído, passou de algo introvertido para bastante extrovertido. Uma verdadeira satisfação neste ano de estágio, e alguém que representa algo muito importante nesta minha primeira experiência como docente. Por certo posso afirmar que é mais um marco no desenvolvimento da minha identidade como Professor.

O dia do futebol feminino da escola foi promovido nas aulas de EF e com a afixação de cartazes em locais pertinentes e de passagem sistemática pelas alunas da escola (inicialmente a ideia era formar uma equipa para competir no desporto escolar). Foi estipulado um dia por semana em que estaria no pavilhão a promover a modalidade, exclusivamente para o sexo feminino. Inicialmente compareceram muitas alunas, mas com o decorrer dos treinos a afluência foi diminuindo até deixar de ser viável (apenas vinham quatro alunas). Durante algumas semanas do período consegui mostrar a modalidade e incutir o gosto a quem pouco o tinha, e desenvolver alguns conteúdos com alunas mais aptas. Apesar do interesse não ter sido o maior, provavelmente por não haver a possibilidade de competir, consegui levar uma aluna a experimentar a Escola de Futebol do PC que tinha escalões de futebol feminino. Fiquei com um sabor algo amargo por não ter conseguido promover a modalidade da forma que desejava, mas pelo menos, durante algo tempo, promovi maior comportamento motor por parte de algumas alunas, suscitei interesse extra-aula, e ainda, como referi anteriormente, levei uma aluna a procurar a modalidade fora do espaço escolar.

De forma a promover mais atividade física e de reforçar laços Professor-aluno, organizei um jogo de futebol entre alunos e Professores, que ocorreu no final do corta-mato, e contou com a participação de alguns professores e dos

alunos. Em termos de logística para este jogo, elaborei alguns cartazes a divulgar o evento e formei a equipa de professores, incentivando todos os docentes interessados a participarem. O evento correu tão bem que nos restantes períodos foi sempre repetido.

No final do ano letivo e em jeito de despedida, também organizei uma ida à praia, com as devidas autorizações dos Encarregados de Educação. Este foi um momento de descontração, onde o respeito esteve sempre presente pois foi conquistado durante o ano letivo. Eu senti-me confortável em promover este evento com uma turma que deu provas que o merecia.

Concluindo este ponto, o foco no desenvolvimento do aluno foi algo que tentei promover ao longo desta experiência. Para mim, estes foram momentos especiais, que me deram oportunidade de crescer quer como docente, quer como pessoa, promovendo sempre a atividade física e um estilo de vida saudável.

DEPOIS DA EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO

5 DEPOIS DA EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO

Passaram 4 anos desde que eu (quase) terminei o EP numa escola e desde aí tenho continuado a lutar por mim e em constante formação.

Desde o ano 2017 até agora fiz a formação de Personal Trainer do Axis Wellness, trabalhei nas Férias de Verão da Câmara Municipal de Viana do Castelo 3 anos seguidos, dei Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) 1 ano, tirei uma pós graduação em Exercício Clínico, entre outras pequenas formações relacionadas com a área do fitness.

No início da COVID-19, e aquando do primeiro confinamento em Portugal, fui viver 4 meses para Inglaterra onde trabalhei diretamente com um jogador de futebol da Premier League, sendo o seu preparador físico durante o confinamento forçado.

Atualmente sou Personal Trainer (PT) no Health Club Axis Wellness em Viana do Castelo, sendo objetivo do clube influenciar estilos de vida saudável. Como instrutor no ginásio dou aulas de grupo, sou Professor de natação de crianças dos 3 aos 6 e dos 9 aos 12 anos, e ainda sou PT para ajudar os meus clientes a atingir os objetivos aos quais se propõem.

Depois de uma experiência como o EP, eu não faço nada que não me desafie. Continuei a trabalhar com crianças e jovens, o que me fez ganhar ainda mais ferramentas de trabalho, seja a ensinar, seja a nível de relações pessoais e sociais. Por outro lado, também comecei a trabalhar com adultos e fui sempre subindo de patamar ano após ano, cumprindo assim a maioria dos objetivos a que me propus.

A nível pedagógico, o estágio preparou-me muitíssimo bem, e deu-me bases que até aqui não tinha. O brio profissional que exijo a mim próprio requer extrema atenção à pontualidade, à responsabilidade, ao planeamento antecipado, ao compromisso e à reflexão. Por isso, posso afirmar que apesar de não estar a exercer a profissão para a qual inicialmente me formei, eu estou a exercer quase todas as aprendizagens que retirei do meu EP.

Por exemplo, existem pessoas que trazem os filhos ao clube para aprender natação por causa do Professor Diogo Soares. Todos os ensinamentos que eu retirei da lecionação das aulas de natação, e da metodologia aplicada é por mim

adaptada quando leciono no meu clube. Eu criei a minha própria metodologia de trabalho dentro de água, sobretudo na categoria Adaptação ao Meio Aquático.

Outro exemplo é no planeamento quer de aulas de grupo, quer em treinos de PT. Primeiro, o meu trabalho começa como se de um plano de aula de EF se tratasse, ou seja, todas as variantes são analisadas, refletidas e postas em papel para depois serem postas em prática.

Relativamente ao exercício clínico, ajudar quem tem dificuldades ou qualquer tipo de problemas é uma paixão. Inclusive sou o responsável pelos programas de Exercício Clínico para crianças no meu clube. Criei duas turmas de crianças e jovens, os *Crosskids* com idades compreendidas dos 5 aos 8 anos, e os *Crossteens* com idades compreendidas dos 9 aos 14 anos, em que o meu grande objetivo é a promoção de atividade física nestas jovens idades. Mais do que nunca os jovens são sedentários, praticam pouco desporto e passam o tempo todo em “modo digital”.

Em suma, no meu emprego ainda não parei de crescer como profissional, sobretudo devido à forma como me preparo e como sou dedicado. Em grande parte, estes dois critérios de êxito estão presentes em mim devido ao EP. Aposto em momentos de formação, preparo-me com antecedência para cada etapa do meu dia, e sobretudo no final de cada dia, de cada semana, e de cada mês existe uma reflexão feita por mim, em que tento entender onde falhei, o que posso melhorar, e como posso melhorar. “Parar é morrer!”

CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

Após o último dia de aulas deste ano letivo e o último dia de aulas do meu EP, coloco os meus pés fora da escola e anseio por mais. Esta aventura à qual me propus nem por sombra de dúvidas chegou ao fim, apenas começou. Esta experiência foi vivida a mil à hora e aproveitada do início ao fim. Posso, sem dúvida afirmar que saí desta comunidade escolar com a certeza de que o meu futuro é o ensino, a partilha de conhecimento, e o sentido de promover a atividade física. Desde o meu ingresso no Mestrado de Ensino que ansiava experienciar o contexto escolar, e sobretudo o sentido de responsabilidade para com outros. Só assim iria perceber se esta é mesmo a minha vocação, ou se estava redondamente enganado. Este foi um ano de muitas aprendizagens, muitas tarefas, muitos desafios e de muita responsabilidade.

Este foi um caminho que se iniciou no primeiro ano de Mestrado e que me trouxe até ao presente relatório. Desta caminhada levo pessoas para a vida, valores, experiências, competências, e um crescimento imenso a nível pessoal e académico. Termino esta etapa com o sentimento de orgulho, satisfação pessoal e de superação. Nada é fácil, nada é dado, tudo é merecido. Acontece que para transmitir conhecimento é preciso muito mais do que apenas saber a teoria, é necessário confiar, liderar, superar, ajustar e refletir. Naturalmente cometi erros, falhei e não fui perfeito, mas fui dedicado e sobretudo primei pelo brio profissional.

A minha vontade de exercer esta profissão é imensa, e mais dia menos dia lá estarei de novo numa escola a envolver-me na comunidade escolar e a fazer a diferença no dia de alguém. Esta é a minha vocação e este EP só me veio confirmar o que dentro de mim já estava à espera para explodir há algum tempo.

Enquanto a oportunidade não se proporciona, vai ser importante investir numa formação contínua e refletir todos os dias sobre o que foi bem feito, o que foi mal feito, e como farei sempre melhor que o dia que passou.

“Este ato reflexivo marca o último momento de reflexão sobre este período, marca um dos últimos momentos reflexivos deste ano letivo, e marca o início de uma futura reflexão infinita como (docente) Professor de Educação Física. “(Aula 84)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, A. G., A. (2005). *A supervisão pedagógica em educação física: a perspectiva do orientador de estágio*.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física, 1*.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Planeamento e Avaliação em Educação Física*.
- Camilo Cunha, A. (2002). *Camilo Cunha, A. (2002). A Educação Física no Ensino Secundário: Estudo das Representações e Atitudes dos Alunos*. Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Formosinho, J. (2001). A formação prática dos professores: da prática docente na instituição de formação à prática pedagógica nas escolas. *Revista Portuguesa de Formação de Professores, 1*(1), 43.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física, 3*.
- Guimarães, H. (1988). *Ensinar matemática: Concepções e práticas*.
- Mesquita. (2005). *Pedagogia do Desporto: A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, 944-954*.
- Oliveira, M. (1996). *A Prática Reflexiva dos Professores e o seu Processo de Mudança: Um Estudo no Contexto da Formação Contínua. (Dissertação de Douturamento - não publicada)*. Aveiro: Universidade Aveiro.
- Ribeiro da Silva, E. (2012). *Formação Inicial de Professores - Avaliação do Modelo de Estágio Pedagógico em Educação Física no Ensino Superior Universitário*. Coimbra: E. Ribeiro da Silva. *Dissertação de Douturamento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da UC*.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educacion fisica* (2ª ed.).

Barcelona: INDE Publicaciones.

Tardiff, M. (2002). *Saberes docentes e a formação profissional. Petrópolis: Vozes.*

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*: ERIC.

ANEXOS

8 ANEXOS



Agrupamento de Escolas Padrão da Légua

Escola Básica Leça do Balio

Plano Periódico

3º Período

Turma: 9º

Professora: Diogo Soares

Nº Aula	Nº Aula UB	Data	Dia da Semana	Hora	Unidade Didática
74	1/11	21/04/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Futebol
75	1/7	21/04/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Patinação
---	---	25/04/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	FERIADO
---	---	28/04/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	CURSOS
---	---	28/04/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	CURSOS
76	2/11	02/05/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	Futebol
---	---	05/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	VISITA DE ESTUDO
---	---	05/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	VISITA DE ESTUDO
77	2/7	09/05/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	Patinação
---	---	12/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	PAPA
---	---	12/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	PAPA
78	3/11	16/05/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	Futebol
79	3/7	19/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Patinação
80	4/11	19/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Futebol
81	4/7	23/05/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	Patinação
82	5/7	26/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Patinação
83	5/11	26/05/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Futebol
84	6/7	30/05/2017	Terça-feira	10.25h-11.15h	Patinação
85	1/1	02/06/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	Condição Física
86	---	02/06/2017	Sexta-feira	11.25h-13.05h	TESTE ESCRITO

Escola Básica Leça do Balio
Unidade Didática Tradicional
2º Período

Turma: 9º

Professora: Diogo Soares

Nº Aula	Conteúdos	Objetivos	Função Didática	Data
40		Avaliar diagnosticamente os alunos	Avaliação	3/01/2017
41	Passe de frente e deslocamentos	Introduzir o passe de frente e os deslocamentos na modalidade de Voleibol	Introdução	6/01/2017
42	Sustentação da bola	Introduzir a sustentação da bola na modalidade de Voleibol	Introdução	6/01/2017
43		Avaliar diagnosticamente os alunos	Avaliação	10/01/2017
44	Serviço por cima e Manchete	Introduzir o serviço por cima e a manchete.	Introdução	13/01/2017
45	Serviço por cima, Manchete e Recepção	Exercitar a relação entre serviço por cima e recepção em manchete.	Exercitação	13/01/2017
46	Ação dos MI na técnica de crol. Equilíbrio vertical e inversão total do corpo.	Nível 1 Introduzir a ação dos MI na técnica de crol; Nível 2 Introduzir o equilíbrio vertical e inversão total do corpo	Introdução	17/01/2017
47	Tomada de decisão e Comunicação	Exercitar a tomada de decisão e a comunicação	Exercitação	20/01/2017
48	Situação de Jogo 1x1	Consolidar a situação de jogo 1x1	Consolidação	20/01/2017
49	Ação dos MI coordenada com a respiração Alteração de Equilíbrio	Nível 1 Introduzir a ação dos MI coordenada com a respiração na técnica de crol;	Introdução	24/01/2017