



Estágio Profissional: O Culminar de um Esforço no Caminho para ser Professor

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Pedro Daniel de Melo Gouveia

Porto, julho de 2022

Ficha de catalogação

Gouveia, P. (2022). *Estágio Profissional: O Culminar de um Esforço no Caminho para ser Professor*. Porto: P. Gouveia. 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-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; ESCOLAS ATIVAS.

Dedicatória

Aos que diariamente me dão o melhor de si, sem nunca pedirem nada em troca.
Que acreditaram, confiaram e nunca me deixaram desistir, quero agradecer por tudo.

Aos meus pais, ao meu irmão e à minha namorada!

Agradecimentos

Isto não seria possível sem a ajuda de todos eles, quero agradecer,

À minha professora cooperante, que desde o primeiro instante se assegurou que me sentia bem recebido e confortável, transmitindo continuamente o seu conhecimento e dando liberdade para eu próprio construir o meu.

À minha professora orientadora, pelo auxílio prestado ao longo do ano letivo, guiando e ensinando ao longo do mesmo.

Às minhas colegas do Núcleo de Estágio, que foram uma constante de trabalho em equipa, transmitido opiniões, emoções e acima de tudo apoio.

Ao Grupo de Educação Física, pela enorme disponibilidade e receptividade demonstrada para com o nosso núcleo de estágio, assim como o transmitir de experiências e aprendizagens.

Aos meus alunos, porque sem eles nada faria sentido, mesmo com as dores de cabeça proporcionadas ao longo do ano letivo, não podia ter ficado com melhor turma.

Aos meus pais, que diariamente se sacrificam para me fornecer a melhor educação, mesmo com os seus próprios problemas e dificuldades, acabaram sempre por me colocar à frente deles, e isso não tenho forma de retribuir.

Ao meu irmão, que mesmo sendo capaz de testar a minha paciência, não teria conseguido realizar metade do que fiz sem ele. Cuidou de mim em pequeno e continua a fazê-lo.

À minha namorada, por me fazer feliz todos os dias, por constantemente me motivar a ser o melhor de mim próprio, por acreditar em mim e por me transmitir amor e carinho quando mais precisava.

A todos vocês, um grande obrigado!

Índice Geral

Dedicatória.....	V
Agradecimentos	VII
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Quadros	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo	XIX
Abstract.....	XXI
Lista de Abreviaturas	XXIII
1 Introdução	1
2 Enquadramento Pessoal	5
2.1 O estudante-estagiário que era preguiçoso enquanto aluno.....	5
2.2 Preguiçoso, mas a querer ser professor	6
2.3 Aprender a ser professor.....	7
2.4 Expectativas e objetivos para o Estágio Profissional	8
3 Enquadramento Institucional	11
3.1 Onde o desafio se iria desenrolar – A Escola Cooperante.....	11
3.1.1 Normas e Regras do Agrupamento	12
3.1.2 As instalações desportivas	13
3.1.3 Preocupações acrescidas.....	14
3.1.4 Dinâmicas relacionais e tipologia de alunos	15
3.1.5 Consideração final	16
3.2 As minhas companheiras de guerra – O Núcleo de Estágio	16
3.3 A voz amiga da experiência – Professora Cooperante	18
3.4 A voz orientadora do conhecimento – Professora Orientadora.....	19
4 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	21
4.1 Entendimentos e Conceções	21
4.1.1 A disciplina de Educação Física	21
4.1.2 Os dilemas na lecionação da Educação Física	23
4.1.3 Conceções pedagógicas de ensino da Educação Física.....	23
4.2 O Processo de Planeamento	24
4.2.1 Os meus pequenos grandes alunos – Turma Residente.....	25
4.2.2 Os ginastas entusiasmados – Turma partilhada.....	36

4.2.3	Os traquinas cheios de amor para dar – 1º Ciclo de Escolaridade	39
4.3	Realização do ensino	43
4.3.1	Aplicação do Planeamento	44
4.3.2	Clima e Relação com os alunos	45
4.3.3	Autonomia, Motivação e Disciplina	47
4.3.4	Instrução	50
4.3.5	Dos Estilos aos Modelos de Ensino.....	53
4.4	Avaliação como promotora de aprendizagens	58
4.5	Área da Aptidão Física	61
4.6	Área dos Conhecimentos	65
5	Participação na Escola e Relações com a Comunidade	67
5.1	A dor de cabeça – Corta-Mato Escolar	67
5.2	O conflito entre os dois mundos – Mega-Sprinter	69
5.3	O melhor 7º ano – Taça do Desporto Escolar	71
5.4	O alcançar o topo – Desporto Escolar na modalidade de Escalada ...	72
5.5	A tão antecipada visita de estudo – Parque das Águas do Porto.....	73
6	Alicerces para a implementação futura de uma Escola Ativa na dimensão extracurricular: Estudo de caso numa escola do concelho do Porto	77
6.1	Resumo	77
6.2	Abstract	78
6.3	Introdução	79
6.4	Escola Ativa	80
6.5	Objetivos	82
6.5.1	Objetivo geral.....	82
6.5.2	Objetivos Específicos	82
6.6	Metodologia.....	82
6.6.1	Participantes	82
6.6.2	Instrumentos	82
6.7	Procedimento de recolha	83
6.8	Procedimentos de Análise.....	84
6.9	Apresentação dos Resultados	85
6.9.1	Importância da Atividade Física.....	85
6.9.2	Espaços e Equipamentos	86

6.9.3	Pausas Ativas.....	88
6.10	Discussão	90
6.11	Conclusão	92
6.12	Referências Bibliográficas.....	94
7	Conclusão e Perspetivas Futuras	97
8	Referências Bibliográficas.....	99
9	Anexos.....	XXV

Índice de Figuras

Figura 1 Corta-Mato - Fase Regional.	69
Figura 2 Mega-Sprinter - Fase Escola.....	70
Figura 3 Mega-Sprinter - Fase Regional.	71
Figura 4 Aluna a escalar em competição.	73
Figura 5 A alegria do Desporto Escolar.....	73
Figura 6 Alunos no Parque das Águas do Porto.	75
Figura 7 Mapa de Orientação para a prova.....	75

Índice de Quadros

Quadro 1 Número de alunos incluídos em cada zona da bateria de testes FITescola - Avaliação Inicial.....	27
Quadro 2 Planeamento Anual para o 7º Ano de Escolaridade - Educação Física	31
Quadro 3 Planeamento Anual para o 1º Ano de Escolaridade - Educação Física	41
Quadro 4 Exemplo ficha de coavaliação - Estafetas	61
Quadro 5 Número de alunos incluídos em cada zona da bateria de testes FITescola - Avaliação Final	63
Quadro 6 Percentagem média do número de alunos, por período, em cada zona de aptidão física	64

Índice de Anexos

Anexo 1 Regras de Conduta	XXV
Anexo 2 Cartão Controle - Orientação	XXV
Anexo 3 Grelha de Observação de Aula	XXVI
Anexo 4 Guião da Entrevista aos Coordenadores	XXVII
Anexo 5 Ficha de trabalho - Relação Educação Física e Saúde (Frente) ..	XXVIII
Anexo 6 Ficha de trabalho - Relação Educação Física e Saúde (Verso)	XXIX
Anexo 7 Ficha de Trabalho - Jogos Olímpicos na Comunicação Social	XXX

Resumo

O Estágio Profissional representa um dos marcos principais e fundamentais do culminar da formação inicial de um futuro professor. É neste momento que o estudante-estagiário sente efetivamente o que é estar a exercer a profissão de professor, através das suas funções, deveres e desafios constantes que vão surgindo no decorrer do dia-a-dia. Este ano letivo chegou com a esperança de ser o início do pós-pandemia, com o regresso completo ao modo presencial, mas ainda com as restrições, caracterizando-se por um novo leque de desafios, onde foram necessárias medidas e formas de atuar diferentes do normal. Foi um processo essencial para a construção, mudança e evolução do meu próprio ser, não só como futuro professor, mas também como pessoa, promovendo assim a construção da minha identidade docente. Assim, este documento espelha um olhar interior acerca do processo de estágio, que é complexo, mas repleto de aprendizagens e ensinamentos pedagógicos, sociais e pessoais, que promovem a reflexão. Para isso, este relatório foi formulado em capítulos que demonstram o decorrer desta mesma aventura, iniciada numa escola secundária do concelho do Porto, de um estudante-estagiário meio receoso, mas com muita vontade de aprender e ensinar, com as suas conceções teóricas criadas previamente a esta experiência. O Estágio Profissional permitiu, assim, testar essas mesmas conceções, comprovando-as ou transformando-as, tendo em conta os novos desafios que constantemente surgiam e a forma como foram ultrapassados. O relatório é ainda complementado com um estudo alusivo à Escola Ativa, de forma a analisar os diferentes pontos de vista no que se refere aos espaços escolares como promotores de atividade física. Foi possível perceber que na escola cooperante a atividade física nos espaços escolares é uma preocupação comum a todos, verificando-se uma boa receptividade para o desenvolvimento de projeto de Escola Ativa. No entanto, colocam-se alguns problemas na sua execução, nomeadamente no que se refere aos espaços exteriores, cuja rotação de horários condiciona a prática de atividade física, assim como a dificuldade de integração de pausas ativas no contexto das salas de aula.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; ESCOLAS ATIVAS.

Abstract

The School Placement represents one of the main and fundamental milestones of the culmination of the initial training of a future teacher. It is at this moment that the preservice teacher effectively feels what it is like to practice the profession of teacher, through their functions, duties and constant challenges that arise during everyday life. This school year arrived with the hope of being the beginning of the post-pandemic, with the complete return to face-to-face mode, but still with its restrictions, characterized by a new range of challenges, where different measures and ways of acting were necessary. It was an essential process for the construction, change and evolution of my own being, not only as a future teacher, but also as a person, thus promoting the creation of my identity as a teacher. Thus, this document reflects an interior look at the internship process, which is complex, but full of pedagogical, social and personal learning and teachings, which promote reflection. For that, this report was formulated in chapters that demonstrate the course of this same adventure, started in a secondary school in the municipality of Porto, of a preservice teacher a little afraid, but with a lot of desire to learn and teach, with his theoretical conceptions created previously to this experience. The School Placement made it possible to test these same concepts, proving them or transforming them, considering the new challenges that constantly arose and the way in which they were overcome. The report is also complemented with a study alluding to Active School, to analyse the different points of view regarding school spaces as promoters of physical activity. It was possible to perceive that in the cooperating school physical activity in school spaces is a common concern to all, verifying a good receptivity for the development of the Active School project. However, there are some problems in its execution, namely with regard to outdoor spaces, whose schedule rotation conditions the practice of physical activity, as well as the difficulty of integrating active breaks in the context of the classroom.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING-LEARNING PROCESS; ACTIVE SCHOOLS.

Lista de Abreviaturas

AA – Autoavaliação

AD – Avaliação Diagnóstica

AE – Aprendizagens Essenciais

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

EE – Estudante-Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

EF – Educação Física

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PC – Professora Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professora Orientadora

REP – Relatório de Estágio Profissional

UD – Unidade Didática

1 Introdução

O presente documento, designado de Relatório Final de Estágio, foi elaborado no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional (EP) do 2.º Ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Ao longo de todo o ano letivo, os Estudantes Estagiários (EE) são acompanhados ao longo de toda a sua Prática de Ensino Supervisionada (PES) por dois grandes pilares nesta etapa, o Professor Cooperante (PC), professor da escola onde o estágio é realizado, com o qual partilham o dia-a-dia e pelo Professor Orientador (PO), professor da FADEUP que orienta e também guia, de uma forma menos pessoal e direta, mas seguindo na mesma todo o processo e desenvolvimento ao longo desse mesmo ano. No decorrer do EP, é necessária a elaboração do Relatório de Estágio Profissional (REP), sob a orientação do PO, permitindo ao mesmo tempo que o EE o elabore, espelhando e descrevendo as suas vivências, dificuldades, desafios e, acima de tudo, as suas conquistas durante o mesmo. Assim, é um documento pessoal e único, porque, além disso, cada um tem o seu próprio contexto e a sua forma de o viver e interpretar.

O EP tem como grande finalidade a integração do EE na cultura escolar, vivenciando, na primeira pessoa, o que é ser um docente na respetiva instituição escolar. Dessa forma, no primeiro momento em que o EE (o autor) entrou nos portões da escola, rapidamente sentiu, como se de uma nuvem se tratasse, que estava ali para ser professor, não aluno, e que toda essa componente envolveria muito mais do que somente “dar a aula”, algo muito mais rico e complexo. Como evidencia Queirós (2014), a aprendizagem da docência não se inicia, apenas, no imergir da profissão, mas sim por um percurso construído ao longo da vida do estudante-estagiário, abrangendo crenças, concepções, ideologias, vivências e experiências pessoais, que vão moldando e influenciando as suas tomadas de decisão, práticas e métodos. De acordo com Batista e Queirós (2013), a possibilidade de existirem momentos de prática de ensino em contexto real permite ao EE vivenciar um processo relevante na sua formação inicial como

professor, evidenciando assim que se avizinhava um período de emancipação, evolução e aprendizagem. Assim, o EP é percecionado como potenciador de local e contexto onde o EE assume o papel de professor em quase toda a sua totalidade, faltando apenas o vínculo contratual (Batista e Queirós, 2013).

Neste contexto, a escola é o local onde as conceções, o planeamento, a realização e avaliação estão sempre presentes, juntamente com a reflexão, permitindo que haja uma análise para posterior ação, além de que está intimamente relacionada com o profissionalismo docente e as suas funções letivas.

De modo que o EE consiga corresponder às novas responsabilidades que lhe são atribuídas, assim como proporcionar aos seus alunos um contexto de ensino de qualidade, é necessário que tenha a capacidade de utilizar toda a bagagem presente no seu reportório pessoal, nomeadamente ao longo do seu percurso académico, conjugando e adaptando esta ao ambiente em que está inserido. Do lado mais pessoal, é extremamente notória a flutuação de sentimentos, alguns mais negativos, como ansiedade, stress, vontade de desistir, com sentimentos de alegria, superação e felicidade, proporcionando momentos de um desgaste mental e a sua ultrapassagem. De pontos altos a pontos baixos, este documento tem como objetivo demonstrar, expor e refletir acerca da aventura que foi ser EE ao longo do ano letivo, na escola cooperante e suas atividades adjacentes.

É com base neste encadeamento lógico que os capítulos deste relatório se desenrolam. Assim, inicialmente, é feito um enquadramento pessoal, no qual se recorre a uma pequena apresentação do EE a que este relatório reporta, bem como o seu percurso escolar e a ligação que tem mantido com a EF. Além disso, é abordada também a perspetiva que possui relativamente à profissão de professor, interligando-a com as expectativas e objetivos que o EP potencia nesse sentido. Segue-se o enquadramento institucional, que engloba não só a descrição da instituição que o acolheu durante toda esta caminhada, com as instalações desportivas disponíveis e eventuais constrangimentos das mesmas, mas também as dinâmicas de toda a envolvente que o local permitia. Assim, é

feita uma caracterização de todos os intervenientes que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que este fosse um ano de aprendizagens e ensinamentos, enriquecido com o bom ambiente que proporcionaram. O capítulo seguinte, da organização e gestão do ensino e da aprendizagem, remete a uma fase do relatório mais embrenhada em todo o processo de trabalho que foi realizado ao longo do ano letivo. Desta forma, após uma definição e apresentação da disciplina de EF, com eventuais dilemas que lhe são inerentes, prossegue-se uma fase de aprofundamento do planeamento que a disciplina implica. No seguimento deste capítulo aborda-se a relação com a comunidade, onde se incluem atividades fora do âmbito da sala de aula, as quais se mostraram essenciais na construção da identidade profissional. O relatório finaliza com um estudo sobre Escolas Ativas, com o intuito de perceber não só qual a importância atribuída à inclusão deste projeto, mas também quais os principais entraves à implementação do mesmo.

2 Enquadramento Pessoal

2.1 O estudante-estagiário que era preguiçoso enquanto aluno

Mas afinal quem é a pessoa por detrás destas palavras, um nome perdido no meio de um documento que, provavelmente, somente poucas pessoas o irão ler, ou alguém com uma história e justificações que o levaram a estar onde está, a escrever estas mesmas palavras que leem e é isso que irei procurar explicar aqui.

Pedro Gouveia, sim, sou eu, um rapaz nascido a 4 de fevereiro de 1999, numa pequena cidade chamada Chaves, algures a Norte de Portugal. Um rapaz sortudo, por ter crescido rodeado de pessoas que me queriam bem e que, desde muito cedo, me associaram ao desporto, nomeadamente o meu irmão mais velho. Com ele jogava à bola na rua, com balizas feitas de chinelos de dedo ou até mesmo de pedras, não esquecendo as tradicionais corridas, na procura de ver quem era o mais rápido. Claro está que, como mais novo, acabava por perder sempre. Quando tinha 10 anos comecei a praticar a modalidade que mais me marcou, o voleibol, no qual me mantive até entrar para a faculdade! Durante o secundário estive no Desporto Escolar (DE), praticando também atletismo, que veio a revelar-se de grande importância nos anos seguintes.

Sendo um aluno de Chaves, optei por estudar longe de casa, visto que realizei a minha Licenciatura em Lisboa, na Faculdade de Motricidade Humana, uma casa que me viu e fez crescer. Esta experiência aumentou a minha bagagem ao nível de prática desportiva, não só no curso, Ciências do Desporto, como também fora do mesmo, pelo facto de ter incorporado o atletismo de alto rendimento enquanto lá estudava.

No currículo formal, as experiências que fui tendo em EF variaram bastante ao longo do meu percurso escolar. Durante o meu 1º ciclo, não existem grandes momentos a recordar, pois eram poucas aulas e o ambiente era mais lúdico. A partir do 2º ciclo foi quando a disciplina começou a criar um maior impacto em mim, sendo o momento em que me sentia mais integrado e com vontade de participar e melhorar, tanto a nível de conhecimentos das

modalidades, como também nas chamadas "*soft skills*", com o constante trabalhar em equipa. No 3º ciclo manteve-se parecido ao descrito anteriormente, onde, em ambos, tive a sorte de ter professores que se interessavam pela disciplina e tentavam cativar os alunos ao máximo, tornando as suas aulas interessantes e desafiantes ao mesmo tempo. Contudo, no ensino secundário senti que foi uma experiência muito subaproveitada, onde as aulas acabavam por ser muito anárquicas, deixando os alunos fazer o que eles queriam, sem uma aprendizagem e transmissão de conhecimento propriamente dito, não havendo, portanto, algo que se pudesse chamar de aula.

2.2 Preguiçoso, mas a querer ser professor

Sempre vi a profissão de professor como algo de enorme respeito e prestígio, sendo que permite moldar e educar pessoas, não somente alunos, tendo sempre como objetivo tornar cada um no melhor dele próprio, sem nunca os homogeneizar. Esta visão manteve-se neste ano letivo, ao longo deste EP. Além disso, juntando o gosto por desporto e as experiências prévias com professores que fizeram parte da minha escolaridade, assim surgiu a minha escolha por este curso. Ou seja, mesmo com as experiências de estágio vividas e ultrapassadas, de uma forma geral a resposta mantém-se exatamente igual. Não obstante a experiência de vivenciar o que um professor realmente faz, continuo a acreditar que é algo que devemos defender e trabalhar para.

O processo experienciado até ao momento tem-me ajudado a criar e interpretar um portefólio individual de crescimento como professor, olhando e integrando diferentes ferramentas no decorrer do meu dia-a-dia. A vantagem que eu tenho de ser treinador de voleibol de dois escalões completamente diferentes, atletas com idades dos meus alunos e atletas sub-21, permite comparar estes dois processos. Nomeadamente na forma de organização do treino propriamente dito, assim como a sua posterior reflexão, ajudando a entender melhor sobre o que poderia ter sido feito, ou o que fazer nas próximas vezes. Contudo, é preciso distinguir o processo de treino das aulas de Educação Física, que foi algo que também foi verificado ao longo do tempo, tanto a nível de empenhamento e

forma de estar, como a nível de transmissão do conhecimento, que é diferente em todos os aspetos, seja aprofundado ou não.

2.3 Aprender a ser professor

Ninguém nasce ensinado, nem ninguém nasce com o seu destino traçado. Cada indivíduo é dono do seu próprio caminho e, dessa mesma forma, também se engloba a questão do ser professor, que é algo que é ensinado e aprendido. Sendo esta uma transformação que foi decorrendo ao longo do meu percurso académico, e, mais recentemente e com grande ênfase, no decorrer deste ano letivo. Desde o momento que decidi que era este o rumo que queria dar ao futuro até ao momento em que me encontro agora, já com algumas experiências vividas, principalmente neste ano, a lidar com alunos reais, com os seus problemas e dificuldades reais, ocorreu uma progressiva mudança de comportamentos e atitudes. Contudo, sei que este processo é algo que vai estar constantemente a ser formulado, mesmo com este ano finalizado. Será algo que estará a acontecer ao longo da minha vida toda, pois um professor nunca deixa de o ser, simplesmente pode parar de exercer. De acordo com Feiman-Nemser (2008), a identidade profissional pode ser dividida em quatro pontos fulcrais:

- a) Aprender a pensar como um professor – As crenças, transformando na sua abordagem pedagógica;
- b) Aprender a “saber” como um professor – A bagagem de conhecimento que transporta consigo;
- c) Aprender a sentir como um professor – A interligação de emoções com a identidade e o intelecto;
- d) Aprender a ser professor – A necessidade de possuir *skills*, estratégias e rotinas para os desafios apresentados.

Algo que considero também importante referenciar são as dimensões da profissão que, de acordo com António Novoa (2009), se intitulam de conhecimento, cultura profissional, tato pedagógico, trabalho em equipa e compromisso social. A dimensão onde verifico que possa ter existido uma maior mudança foi provavelmente na cultura profissional, nomeadamente no que toca à reflexão sobre o trabalho realizado, em que comecei a ter uma visão mais

interpretativa e prescritiva, ao invés da inicial descritiva. Deste modo, fui capaz de modificar planeamentos ou ações nas aulas seguintes. Contudo, a cultura profissional foi uma dimensão que me causou uma certa sensação de montanha-russa, com situações que me surpreenderam um bocado. Verifiquei, ao longo do ano letivo, talvez erradamente, que havia algum egoísmo por parte de certos professores, que demonstravam a sua falta de capacidade de se colocar na posição dos colegas. Por outro lado, também se constatarem situações de uma entreaajuda tremenda, com um trabalho em equipa e sacrifício do próprio em prol do colega, algo que me despertou a atenção e me fez refletir que era dessa forma que eu queria vir a agir no futuro. A dimensão onde senti que fui melhorando ao longo de todo o ano letivo, em crescendo, foi o trabalho em equipa, aproveitando o Núcleo de Estágio (NE) em que estive inserido para a elaboração de documentos, planos e trabalhos que facilitaram e melhoraram todo o processo.

2.4 Expectativas e objetivos para o Estágio Profissional

As experiências que vivi permitiram-me formular um ponto de vista pessoal relativamente à forma como um professor deve ser e quais devem ser os seus objetivos. Portanto, com um ano de prática pedagógica, mesmo sendo em PES, considero que um professor deve ter sempre como objetivo principal a aprendizagem dos alunos, reforçando a palavra aprendizagem, pois, por vezes, um professor pode ensinar, mas o aluno não aprender, tornando-o assim o centro do Processo Ensino-Aprendizagem. Foi nesta lógica que trabalhei com a minha turma ao longo do ano letivo, tornando o aluno o foco da aula e não o professor, tentando criar situações que promovessem o trabalho em equipa, a autonomia e o desenvolvimento pessoal dos mesmos. Apesar de não ser sempre possível, foi sempre um ponto tido em grande consideração, nomeadamente através da utilização do questionamento, de forma a orientar uma espécie de Descoberta Guiada. Não esquecendo que a Educação Física deve ter um papel relevante na educação integral do aluno, pois esta disciplina é a única que tem como foco principal a corporalidade e, portanto, deve ser-lhe atribuída uma grande importância educativa. O desporto é, assim, utilizado como principal matéria do currículo, visto que é dele que provém a maior parte dos conteúdos,

habilidades e capacidades que vão ser trabalhadas. É necessário que os alunos entendam que, no final de contas, nós somos o nosso próprio corpo, quase tudo aquilo que somos passa pelo nosso corpo, e, portanto, temos de o conhecer, dominar, aceitar e, acima de tudo, temos de gostar dele, tornando-o essencial para o nosso bem-estar.

Concluindo, ao longo deste ano letivo, os objetivos que mantive para o mesmo, e que vou tentar manter ao longo da minha carreira profissional, foram conseguir transmitir aos alunos que, para além de ser professor deles, estava lá para ajudar e nunca o contrário, querendo que tivessem sempre o completo à vontade para fazer as suas questões sem se sentirem intimidados, ao mesmo tempo que mantive a normal diferenciação de papéis. Mantendo-me, efetivamente, um profissional, um professor, transmitindo conhecimento, gosto e curiosidades pela disciplina, tentei também motivar os futuros membros ativos da sociedade a manterem-se ativos, felizes e autónomos.

Com o passar dos dias, cada vez mais fui tendo a certeza de que ser professor era o que pretendia e pretendo fazer no futuro. Quero ser professor de Educação Física e, mesmo com as dúvidas que costumavam aparecer nos momentos de maior stress e ansiedade, tenho a certeza de que fiz a escolha certa. A minha intenção é formar não somente alunos, mas pessoas, preparando-as para uma futura integração na sociedade, com os melhores princípios.

Como Mahatma Ghandi uma vez referiu, “In a gentle way, you can shake the world.”, e é isso que pretendo fazer.

3 Enquadramento Institucional

Os nervos existentes na primeira ida à escola são algo que nunca vou esquecer. Apesar de nesse dia ter sido somente para ir entregar as informações à secretaria, sentia que ia lá com um estado de metamorfose, em que estava a ocorrer uma evolução de aluno para professor, o que se intensificou quando ocorreu a primeira reunião de departamento, rodeado de professores, rodeado de futuros, presentes, colegas de profissão.

3.1 Onde o desafio se iria desenrolar – A Escola Cooperante

Acerca da instituição que me recebeu é de relevar a sua localização central no Porto, numa área urbana com proximidade a diversas ruas conhecidas, potenciando o acesso a diversos transportes públicos, tais como autocarro e metro. Por ser uma área urbana, também possui diversos cafés, supermercados, lojas comerciais e restauração. Beneficiando também a Educação Física, graças à existência de parques públicos e espaços verdes, que permite a realização de atividades fora da escola. Desta forma facilita a que a escola consiga realizar diversos passeios e atividades sem muitos custos adicionais. Além da Educação Física, também permite a interdisciplinaridade com outras disciplinas, tais como as Ciências Naturais, por razões da flora existente, o Português, através do estudo da cidade, a História, percebendo o nome das ruas, entre outros exemplos. Assim, entende-se que a comunidade escolar consegue tirar bastante proveito da localização da mesma.

Em termos de protocolos e acordos certificados, o agrupamento possui com um clube na modalidade de andebol, que está a trabalhar com alunos do 5º ano. Também existe parceria com um clube de judo, em que até se preparou um espaço na escola secundária para o mesmo, promovendo assim que existissem duas sessões de treino de judo com alunos de qualquer idade. Por fim, há uma parceria desenvolvida com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, nomeadamente ao nível do DE, recebendo estudantes-estagiários.

A origem deste agrupamento deve-se ao despacho governamental em 4 de julho de 2012, que tornaria a escola secundária como a sede do mesmo,

criando assim uma oferta de todos os ciclos de ensino, desde o pré-escolar até ao 12º ano de escolaridade. Contabiliza, no dia em que escrevo isto, um total de 1780 alunos, sendo estes distribuídos por duas escolas de ensino pré-escolar e 1º ciclo, uma escola de 1º ciclo, uma escola de 2º e 3º ciclo e, por fim, uma escola de 3º ciclo e ensino secundário regular e profissional.

3.1.1 Normas e Regras do Agrupamento

Através desta unidade organizacional criada em 2012, assumiu-se, desde então, uma história comum entre as escolas integradas, com nomes de prestígio nacional e internacional, nomeadamente no campo das artes e das letras. Neste sentido, gera-se uma estrutura organizacional que pretende ter como pilares que guiam a sua atividade, a formação para a cidadania, a manutenção de padrões de exigência e qualidade elevados, coabitando com um clima de inclusão, responsabilidade, rigor, humanismo e em constante abertura para desafios que o tempo venha a criar.

O Projeto Educativo, que entrou em vigor em 2018, tem por base a Educação para a Cidadania, com o objetivo de se constituir, simultaneamente, como Instrumento de Planeamento e Quadro de Referência da Ação Educativa do agrupamento e verificar, durante o seu período de vigência, o grau de adequação do documento aos contextos e finalidades que se destina. Algo curioso e de referência ao Projeto Educativo é o poema que se encontra na entrada da sede do agrupamento, da autoria de Ricardo Reis, pseudónimo de Fernando Pessoa, que transmite a mensagem que o Projeto pretende atingir.

“Para ser grande, sê inteiro: nada

Teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa. Põe quanto és

No mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda

Brilha, porque alta vive.”

(Pessoa, 1933, p. 143)

3.1.2 As instalações desportivas

Em termos de espaços desportivos para lecionação da disciplina de Educação Física, existem três principais e dois secundários. Os três principais são o ginásio no interior da escola, com uma dimensão pouco maior que um campo de voleibol, também existe o polidesportivo, situado no exterior, mas coberto, com a dimensão de um campo de andebol e, por fim, os campos exteriores, os quais se encontram completamente ao ar livre, descobertos e com dimensão pouco maior do que dois campos de basquetebol, além das duas pistas de atletismo de 50 metros. São considerados os principais porque são os únicos englobados na rotação de espaços nas aulas de Educação Física, que vai trocando a cada terço de período. Os outros dois espaços, a sala de dança e a sala de judo, são ambas muito pequenas, do tamanho de uma sala de aula, mas adaptadas, de certo modo, à prática desportiva.

O ginásio é o “único” local onde tem possibilidade de se lecionar algumas modalidades como as mais diversas ginásticas e danças, pois é o espaço que contém os materiais em melhor estado, espaldares, possibilidade de utilizar uma rede de voleibol e cujo piso permite que os alunos trabalhem no solo. Para além dessas modalidades, também é inúmeras vezes utilizado para realização dos testes de aptidão física, que implicam a utilização do solo com contacto de joelhos, mãos ou costas no chão.

O polidesportivo, tendo as dimensões de um campo de andebol, também possui, desenhadas no solo, linhas que permitem delimitar os campos de voleibol, badminton e ténis. O único material que está presente são duas balizas sem redes, tendo também a possibilidade de colocar postes para a inclusão de uma rede de voleibol. Na sua lateral possui uma pequena bancada, para que os alunos se sentem e possam deixar algum material que tragam consigo. Apesar de considerado um espaço apto para os dias de chuva, não tem cobertura sólida lateral, possuindo apenas uma rede, cuja função passa por impedir que bolas saiam para fora do espaço, mas que permite que chuva entre. Quando, num determinado horário, coincidem quatro turmas a ter aula de Educação Física, é o único espaço que é dividido a meio, ficando cada turma com a respetiva metade para si.

Os campos exteriores possuem dois campos de basquetebol, juntamente com as tabelas e cestos, sem rede, que se encontram rodeados de uma cerca metálica, na maior parte do seu perímetro, de forma a evitar que as bolas saiam do espaço. Fora dessa cerca situam-se as duas pistas de atletismo de 50m, em alcatrão. Este espaço, em dias de chuva, impossibilita a lecionação da aula de Educação Física, e, portanto, quem estiver nessa rotação, tem prioridade na utilização da sala de dança ou de judo. A sala de dança é uma pequena sala, com uma parede coberta em espelhos e uma barra de ballet na mesma. A sala de judo é uma sala de aula normal, simplesmente retiradas as mesas e cadeiras, e colocados tatamis no chão.

Quem estiver a lecionar no espaço exterior e no polidesportivo, partilha a mesma arrecadação de material, que está bastante desgastado, devido à permanente utilização em solo de cimento degradado, além de que não existe uma oferta muito grande de material, que por vezes é necessário adaptar, visto poderem existir três turmas ao mesmo tempo. O ginásio tem a sua própria arrecadação de material, em melhor estado de conservação e é o único espaço com material específico para ginástica de aparelhos.

3.1.3 Preocupações acrescidas

Como referido anteriormente, existe uma rotação dos espaços desportivos, de forma que todas as turmas tenham o mesmo tempo de aulas em cada espaço, ou o mais semelhante possível, sendo um terço de período em cada, ou, no caso de existirem quatro turmas em simultâneo, um quarto em cada. Contudo, como neste caso o polidesportivo é partilhado, torna-se o local com maior utilização em termos de tempo, o que dificulta a sua gestão. Deste modo, as unidades didáticas e os conteúdos a lecionar têm de ser planeados tendo sempre em atenção o espaço destinado à turma em questão. Ou seja, e recuperando a ideia anterior, acabam por ser espaços desportivos com pouca polivalência tanto de material como de infraestrutura em si. Além disso, ainda pode surgir a agravante de algumas turmas terem de mudar de instalações a meio das aulas de 100 minutos, o que destabiliza completamente os alunos e a sequência lógica de lecionação. A única vantagem que estas situações acabam por criar, agora em forma de brincadeira, é o desenvolvimento da criatividade do

professor, na medida em que, seja no espaço que for, o professor tem de ser capaz de manter a sua criatividade elevada, de forma a conseguir transmitir conteúdos e conhecimentos em contextos não tão aliciantes. Ao mesmo tempo, o professor tem ainda de fazer com que os alunos desenvolvam uma atitude resiliente e paciente, o que vai depender muito da idade dos mesmos.

Devido ao que nos tem assombrado nestes últimos anos, a pandemia mundial por causa do Vírus COVID-19, foram adotadas algumas medidas, por parte da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente manter o distanciamento social, desinfetar as mãos e pés à entrada e saída dos espaços, arejar os espaços e utilizar máscara dentro da escola, mesmo sem ser obrigatório durante a prática desportiva. Contudo, estas medidas foram sendo ligeiramente facilitadas com o decorrer do ano letivo. Cada turma teve o seu próprio balneário para as aulas de Educação Física, um para rapazes e outro para raparigas, sendo o mesmo fechado, durante a duração da mesma.

3.1.4 Dinâmicas relacionais e tipologia de alunos

O meio escolar pode ser assumido como um sistema aberto, onde a comunidade escolar e o contexto em que está inserido se consideram como a energia e a matéria em constante relacionamento. Deste modo, é importante perceber que as dinâmicas existentes entre professores, funcionários e mesmo entre alunos têm um efeito relevante.

Algo que por vezes ouvi comentar, por parte de colegas na faculdade, foi que os professores de EF se costumam refugiar um bocado no ginásio durante os intervalos e tempos livres, sem conviver muito com os restantes colegas das outras disciplinas. No entanto, não foi isso que verifiquei ao longo do ano letivo. Era muito habitual ver diferentes professores a conversarem na sala, ou irem juntos ao bar comer o seu pequeno-almoço, evidenciando sempre uma relação de amizade. Este bem-estar manteve-se ao longo de todas as reuniões em que estive presente, nas quais existia cordialidade e respeito pelo outro, mesmo em situações de diferença de opiniões.

As dinâmicas relacionais por parte dos funcionários é que me provocaram alguma preocupação. Apesar de ter reparado que existiam diferentes formas de

tratamento com os professores ou com os alunos, também verifiquei que o mesmo acontecia entre eles. Estes manifestavam-se através de desabafos e queixas acerca dos colegas, talvez provocados pelo descontentamento perante a falta de pessoal, que era recorrentemente referenciada pelos mesmos.

O facto de a escola abranger tantos alunos potencia um misto de culturas, o que acaba por tornar complicado reportar a tipologia de alunos que habitava a escola. Um intervalo a circular pela escola chegava para conseguir verificar diferentes grupos de alunos com os seus gostos específicos. Na generalidade é uma escola com alunos empenhados e focados em alcançar boas classificações no final do ano, contudo, não é uma escola em que os alunos adiram muito à prática desportiva.

Cada pessoa tem a sua própria maneira de ser, pelo que se revela complicado aglomerar mediante o grupo em que se insere. No entanto, o objetivo deve ser comum, providenciar a melhor educação aos alunos.

3.1.5 Consideração final

A escola cooperante não é perfeita, contudo, se na vida andarmos à procura da perfeição, simplesmente vamos andar frustrados e nunca satisfeitos com o que temos no presente. Portanto, no meu entendimento, a escola apresenta inúmeras possibilidades para um crescimento saudável e feliz dos seus alunos, seja durante o horário letivo, como fora dele, com espaços de convívio e socialização, assim como para o resto da comunidade educativa, como foi o meu caso!

3.2 As minhas companheiras de guerra – O Núcleo de Estágio

O meu percurso desportivo desde cedo me demonstrou, nomeadamente na modalidade de voleibol, que tudo se torna mais fácil quando é feito em equipa. É necessário confiar e acreditar em quem nos rodeia e que nos acompanha ao longo de todo o percurso. Como no jogo da corda, se a equipa não trabalha em sintonia, puxando todos para o mesmo lado e com vontade de vencer, o objetivo não é alcançado, ou somente com muito maior esforço e dispêndio energético.

E foi com esta mentalidade que foi encarado o trabalho no NE, tanto por mim, como pelas restantes colegas.

O NE, para além de mim, integrava mais duas estudantes-estagiárias, as que eu denomino de companheiras de guerra. Ambas realizaram a licenciatura na FADEUP. No momento em que me candidatei às escolas disponíveis para realizar o EP, optei por fazê-lo a um nível mais individual, focando-me em referências ditas por antigos estudantes-estagiários, bem como professores, optando por não tentar combinar a candidatura com diferentes colegas. No entanto, não podia estar mais feliz com o resultado que surgiu, uma junção de três estudantes-estagiários com bagagens pessoais muito diversas, uma EE com especialização no rugby, um desporto coletivo e outra EE numa arte marcial de origem vietnamita. Conjugando isso com duas personalidades e formas de estar completamente diferentes, desde a descontração ao perfeccionismo, mas ambas com a mesma vontade de fazer o melhor possível, cada um à sua maneira.

No entanto, nem sempre foi possível conseguir conjugar horários, com o objetivo de trabalhar em equipa, comprometendo assim um dos fundamentos do NE, em que a partilha de opiniões, valores e conhecimento é um pilar para a evolução de todos os envolvidos. Por esse motivo, foi algo trabalhado ao longo do ano letivo, graças à atenção dada pela PC, em que nos lembrava diariamente da sua importância e o esforço que deveríamos fazer para tentar conjugar horários e trabalharmos em equipa. Desta forma, foi possível ultrapassar este pequeno obstáculo na caminhada, criando uma união e entreajuda superior a qualquer existente previamente.

Outro aspeto muito importante foram as aulas observadas entre o NE, onde um olhar externo à aula consegue observar, perceber e identificar certos aspetos que muito provavelmente passaram despercebidos, ajudando assim a uma reflexão em grupo, partilhando diferentes pontos de vista e opiniões sobre possíveis futuras formas de intervenção na aula. Esta perspetiva vai ao encontro do evidenciado por Ferreira (2013), que indica a importância da partilha, estando disponível para observar aulas, aprendendo com os erros que não foram

cometidos na própria prática de ensino, mas sim como observador, ao mesmo tempo que permite contemplar ideias geniais que doutra forma não iria conhecer.

3.3 A voz amiga da experiência – Professora Cooperante

Quando foi o dia de ter a primeira reunião, entrei na escola com um pequeno receio, sem saber como seria o encontro com a PC, mas rapidamente este se desvaneceu, pois fui logo recebido com um caloroso abraço e um demonstrar de simpatia que ficará para sempre guardado na minha memória.

A função de PC é de extrema importância, sendo a voz amiga da experiência, permanentemente ao lado do EE, ao mesmo tempo que apoia e o eleva quando necessário, tendo um papel fundamental de “conduzir os estudantes estagiários, de forma gradual, a passar de uma participação periférica para uma participação mais interna, mais ativa e mais autónoma” (Batista, 2014, p. 30). No meu EP, não podia ter ficado com melhor PC, uma professora que exerce todas as funções anunciadas previamente, acrescentando de um enorme gosto pela disciplina, pelos alunos, pelas pessoas, ao mesmo tempo que consegue transmitir todo esse sentimento para as pessoas que a rodeiam.

A sua disponibilidade foi enorme, ajudando a ultrapassar dificuldades e desafios, sejam relacionados com o EP ou simplesmente problemas do foro pessoal, guiando e aconselhando sempre da melhor forma possível. Foi capaz de fazer qualquer pessoa se sentir confortável e lembrar que é perfeitamente normal não estar sempre tudo bem, conjugando com um ambiente de diversão, conhecimento e sabedoria.

Desde o princípio que me permitiu que tivesse um completo à vontade com a turma, deixando o NE experimentar e colocar ideias em prática, desde que devidamente formuladas, justificadas e organizadas, de modo a alcançar as suas conclusões, utilizando, de certa maneira, um género de Descoberta Guiada. Foi capaz de nos incutir autonomia e confiança, que foi gradualmente aumentando com o decorrer do ano letivo. Desse modo, demonstra, assim, um perfeito exemplo do evidenciado por Batista, Silveira e Pereira (2014, p. 355),

que identifica o PC “como responsável pela orientação e preparação dos professores principiantes no contexto escolar, que assume os papéis e funções mais relevantes ao nível da prática de ensino supervisionada”, acrescentando do ambiente de trabalho indicado, ou seja, que seja encorajador de questionamento, com uma atitude aberta à exploração, dando liberdade à reflexão, onde o PC simplesmente apareça como um colaborador, guiando esse pensamento, mas deixando a individualidade do EE permanecer (Rodrigues, 2013).

Através das recorrentes reuniões e discussões acerca dos mais diversos assuntos relacionados com o contexto de aula, aprendi que não existem fórmulas para o sucesso da lecionação, e, mesmo que existissem, nenhum contexto é igual, o que se verificou quando o NE acabava por ter aulas com o plano igual, em que o resultado de cada uma, e o desenrolar da mesma, era sempre diferente, originando perguntas, situações e desafios sempre distintos.

“Não existem fórmulas para o sucesso, é verdade. No entanto, existem situações que podem ser maiores potenciadoras de sucesso. Por outro lado, é necessária uma reflexão prévia para ponderar o que será melhor, mas mesmo assim nada garante que vá funcionar. Portanto, como a professora cooperante comentou uma vez, “O erro é a alavanca do conhecimento.”

Reflexão Especial. 05/10/2021

Foi um descobrir, ao longo do ano, do que é ser professor, muito graças à PC, onde a sua orientação permitiu que não ficasse perdido, quase como sem rumo, mas ajudando na direção a seguir, sempre com uma mão amiga no ombro.

3.4 A voz orientadora do conhecimento – Professora Orientadora

Penso que todos os EE entendem que, mesmo não estando presente a tempo inteiro, o trabalho do Professor Orientador (PO) é extremamente importante, orientando e guiando na construção da identidade profissional de cada um, tal como evidencia Batista (2014). E foi isso que verifiquei ao longo do ano letivo, uma professora com uma agenda própria sempre cheia de trabalho,

mas que, mesmo assim se encontrava disponível para qualquer que fosse a necessidade ou dificuldade que fosse aparecendo, ajudando e orientando, como o próprio nome indica, da melhor forma possível.

A primeira ida da PO à escola, assim como as idas seguintes, geraram sempre algum nervosismo da minha parte, com o intuito de conseguir lecionar a melhor aula possível da modalidade que estivesse a trabalhar. Contudo, com o decorrer do tempo entendi que, mesmo que uma das funções da PO seja realizar a minha avaliação, ela estava ali para me ajudar a crescer enquanto futuro professor de EF, e foi essa mentalidade que fui abraçando, diminuindo assim outras distrações e focando no que realmente importava, os meus alunos. Isto também só foi possível graças à habitual transmissão de tranquilidade, onde sabia que tinha de ser eu próprio, sem me deixar afetar.

Algumas das preocupações que foram aumentando ao longo do ano, têm que ver com a importância da reflexão, pois é através da mesma que se consegue perceber efetivamente o que tinha acontecido, fosse algo de bom, ou menos bom, permitindo assim adaptar, ou não, em futuras aulas. Assim como facilitar a elaboração deste mesmo REP, não deixando ficar tudo “para a última”, organizando um raciocínio contínuo e lógico no tempo.

Percebi também que é necessário a inclusão de picos de intensidade nas aulas, principalmente quando estas são menos intensas, promovendo uma adaptabilidade dos músculos, tendo por base o conceito de sobrecarga. Assim como o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, optando por situações de trabalho em equipa, aumentando a autonomia dos mesmos, mesmo que isso pudessem vir a diminuir os conteúdos que estariam programados para aquela aula.

Todo o profissionalismo envolvente, a exigência, rigor e preocupação para comigo, demonstrando uma disponibilidade constante, permitiram-me ser o melhor de mim mesmo, enquanto eu tento fazer o mesmo com os meus alunos.

4 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1 Entendimentos e Conceções

4.1.1 A disciplina de Educação Física

A EF tem sido uma disciplina em que existem diferentes visões e formas de a ver, fundamentalmente em termos da sua legitimidade. Alguns argumentam que não faz sentido ser uma disciplina como as outras, outros argumentam que deveria ser porque é única em muitos aspetos.

Contudo, conseguimos perceber claramente que esta é importante no currículo escolar, isto porque é a única disciplina que tem como foco principal a corporalidade, ou seja, atribui a importância educativa ao nível do corpo, tendo também o movimento e o jogo como as outras categorias fundamentais. Sendo nós próprios o nosso corpo, é essencial conhecê-lo, dominá-lo, aceitá-lo e acima de tudo, temos de gostar dele, e é aí também que a EF pode e deve ter um impacto e trabalhar nesse sentido.

Sendo o desporto a principal matéria do currículo da disciplina, é dele que provém a maior fatia dos conteúdos, habilidades e capacidades a desenvolver nesta disciplina. Assim, promove um valor intrínseco insubstituível por qualquer outra perspetiva – formação da corporalidade. A prática desportiva, que está presente em todas as aulas, ou praticamente todas, deve ser uma atividade sistemática, com intencionalidade educativa, concebida de forma integrada e que dê prazer ao praticante, motivando-o. Estando esta baseada nos valores do desporto, sendo que também podem ser considerados uma preparação para a vida, pois é constituído por alguns como o esforço, a cooperação, a partilha, o empenhamento, a superação, a partilha e a competição.

De acordo com Crum (2002, p. 62), a EF deve ser entendida como “empreendimento de ensino-aprendizagem no qual é dado aos jovens a possibilidade de adquirirem o conhecimento, as competências e as atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e prolongada na cultura do movimento.”, mostrando assim que não é somente um intervalo

recreativo no currículo escolar, ou que serve somente para a melhoria da aptidão física.

O currículo escolar, por meio da inclusão da EF, está apoiado no seu valor educativo, assim como na possibilidade de aumentar a capacidade de compreender e agir no mundo, pois possui uma perspectiva que espera contribuir para o bem-estar e concretização das pessoas e a melhoria da sociedade (Graça, 2014). No entanto, o currículo escolar foi-se moldando e adaptando ao longo dos anos, sendo agora marcado por uma visão utilitária e reducionista da escolarização, onde a ênfase está na preparação para os exames nacionais e na obtenção dos melhores resultados possíveis, mas onde o processo de ensino-aprendizagem deixa de ser importante e, portanto, com prejuízos na ação educativa.

Esta área disciplinar, dado o seu desenvolvimento ao longo dos anos, não pode basear-se em receitas ou fórmulas que apenas permitem distrair os alunos durante as aulas, é extremamente importante pesquisar e perceber diferentes formas de atrair e fomentar a vontade dos mesmos, essencialmente através de situações de processos de ensino-aprendizagem.

Esta disciplina tem sido constantemente subestimada pelos demais e a busca pela mesma se afirmar, ao contrário do referenciado anteriormente, existe há muito tempo, devido à sua visão como uma atividade educativa relacionada apenas ao físico dos alunos.

De acordo com Batista e Queirós (2015), é referido que tem havido um debate acerca do papel do desporto na Educação Física, pois há um lado que o considera apenas uma parte de um todo, enquanto outro o considera o centro, sobretudo pela sua grande vertente competitiva. No entanto, conforme referido no mesmo artigo, mas citando Capel e Whitehead (2013), estes consideram que esta abordagem pode ser perigosa, pois não permite o desenvolvimento de um conhecimento específico, habilidades e compreensão das práticas. Há também o lado que se preocupa apenas com a saúde, em que a componente do treino físico é claramente dominante. No entanto, a EF deve ser vista como uma disciplina importante no currículo escolar, que é muito mais do que o mencionado

acima, deve ser interligada com a corporalidade, a qual se interpreta como um sistema de comportamentos culturais, com as suas regras, normas e concepções socioculturais (Bento, 1999).

4.1.2 Os dilemas na lecionação da Educação Física

Para Bart J. Crum (1993), o principal problema da profissão docente não é apenas o “ensino fraco” por parte dos professores, mas a situação é algo muito mais complicado. Ele entende que o problema vem da comunidade de professores de EF, que, nos seus princípios profissionais, não dão a importância devida ao fator que o objetivo principal do professor deve ser, certificar-se que os seus alunos aprendem efetivamente. Por não focarem no que ele considera o ponto fulcral, coloca em evidência que os processos de ensino-aprendizagem nem sempre acontecem. No entanto, esses termos são frequentemente mencionados sem qualquer comprovação de que isso esteja a acontecer e, portanto, não há aprendizagem dos alunos. Isto significa que, nesses casos, não se pode assumir que existam efetivamente aulas de EF.

Para que os processos de ensino-aprendizagem ocorram, é necessário que o professor tenha um planeamento prévio para tornar o ensino lógico, com as partes conectadas em torno de uma ideia geral. Não algo baseado em copiar processos, reproduzir movimentos ou procedimentos, mas algo que ajude a coerência do percurso, sendo estes os modelos de instrução. Os modelos de instrução são uma ferramenta que permite vincular as estratégias de ensino utilizadas, pelos professores e pela disciplina, aos objetivos de aprendizagem esperados, entendendo-os também como um avanço em relação aos fragmentos de estratégias e habilidades de ensino (Graça, 2015).

4.1.3 Concepções pedagógicas de ensino da Educação Física

As concepções identificam-se como a base conceitual que vai influenciar a forma de o professor pensar e agir, reportando-se à maneira como este observa e interpreta o mundo.

Segundo Lima (2007), as concepções caracterizam-se como algo em constante evolução através das experiências vividas, assim como as dúvidas que vão aparecendo com a constante busca de conhecimento, sendo um

elemento importante da formação e profissionalização docente, contribuindo para a ativação do sistema cognitivo do professor. Desta forma, interpreta-se as mesmas como algo flexível, não tornando o professor prisioneiro delas.

As mesmas orientações curriculares podem ser operacionalizadas de diferentes formas. Feiman-Nemser (1990) enuncia cinco orientações: prática, que pressupõe uma reflexão sobre a prática propriamente dita, tendo por base as teorias cognitivas, críticas e paradigma interpretativo; académica, que concebe o ensino privilegiando o processo de transmissão de conteúdos de ensino do professor, ao invés da sua formação pedagógica; pessoal, que se baseia na reflexão sobre a pessoa numa perspetiva construtivista; tecnológica, onde o professor é visto como um técnico que aplica com rigor as regras, tendo uma abordagem behaviorista, como foco nos resultados e não no processo; crítica/social, onde visa a transformação da sociedade, tentando desenvolver o conhecimento de forma a construir uma pessoa através da sua emancipação. Na escola cooperante conseguiu-se perceber essencialmente a orientação prática, pessoal e crítica/social.

A Escola pode e deve preocupar-se também com a educação para a saúde, pois é o único sítio onde praticamente todos os jovens se encontram e, por consequente, participam nas aulas de Educação Física, beneficiando assim a possibilidade de atuação. Neste âmbito, Crum (1993) enunciou três papéis principais da Educação Física: Estruturação do comportamento motor; aquisição da condição física e formação pessoal, cultural e social.

Complementando, um professor de Educação Física tem a seu cargo imensos desafios e constrangimentos, tendo de os conquistar e ultrapassar através da utilização das estratégias e conceções referidas anteriormente, adicionando a estes a sua própria marca pessoal, sendo que é um membro ativo e fulcral da aprendizagem dos alunos.

4.2 O Processo de Planeamento

O planeamento é uma das principais dimensões com que um professor se deve preocupar, sendo este um procedimento que tem como objetivo

organizar o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, é considerada a forma como os professores aplicam os programas escolares, tendo em vista as necessidades do contexto existente, potencializando ao máximo a aprendizagem dos seus alunos (Inácio et al., 2015), de forma a conjugar a teoria e a prática, para concretizar os objetivos que lhes são propostos.

O planeamento ao nível do ensino funciona como uma pirâmide invertida, onde o topo, um nível mais macro, começa com o Ministério da Educação, que tem como responsabilidade as medidas para o ensino de todas as escolas do ensino público em Portugal, progredindo depois para o nível meso, onde estão os agrupamentos de escolas, passando pelas escolas individualmente, seguindo-se o Grupo de EF até chegar à aula, o nível mais micro. Dentro do planeamento do professor, englobam-se três patamares, que também funcionam como uma pirâmide invertida, no topo o Plano Anual (PA) sendo o nível mais macro, seguido das Unidades Didáticas (UD) no nível meso, e por fim, no vértice da pirâmide, os Planos de Aula, o nível micro.

Um professor tem de ser capaz de justificar as decisões tomadas e, para isso, é necessário seguir um modelo de planeamento lógico e consciente, sabendo, ao mesmo tempo, que nem sempre tudo corre como o planeado, portanto, a adaptabilidade terá de estar sempre presente.

O PA foi o ponto de partida a nível de elaboração de documentos pelo NE, pois é através deste que se conseguem identificar os objetivos, modalidades e conteúdos a trabalhar ao longo de todo o ano letivo. De acordo com Januário (2017), o PA deve conter alguns elementos indispensáveis, tais como os objetivos específicos da disciplina, a caracterização da turma, as atividades, etapas e unidades de ensino, estando estes de acordo com os Programas Nacionais, assim como as matérias alternativas.

4.2.1 Os meus pequenos grandes alunos – Turma Residente

Uma das maiores ansiedades e curiosidades que tinha antes do início do ano letivo era saber o ano de escolaridade com o qual iria estar a trabalhar, isto é, saber qual seria a minha turma residente. Até que, ainda antes de ter um contacto pessoal com a PC, somos, os três EE do NE, informados de que

teríamos de ler e analisar as aprendizagens essenciais para o 7º ano de escolaridade, pois seria esse o ano que iríamos lecionar. Algo que a PC nos informou posteriormente foi a sua tentativa, e bem conseguida, que o NE ficasse com o mesmo ano de escolaridade, facilitando assim todo o processo de entreajuda, pois estaríamos a lecionar as mesmas modalidades, assim como os conteúdos a transmitir, mas mantendo sempre a individualidade e necessidade de cada turma.

Com o início das reuniões de início do ano letivo, também tiveram lugar os conselhos de turma, onde todo o NE esteve presente nas três turmas disponíveis, sendo que a atribuição a cada EE só foi feita posteriormente, promovendo assim um convívio com restantes professores, de diferentes disciplinas. Enquanto isso acontecia, na minha cabeça ia surgindo o constante pensamento, enquanto aluno, do que seria que os meus professores diriam de mim, imaginando todos os momentos em que isso aconteceu durante o meu crescimento.

Ao nível da caracterização da turma, esta insere-se no 7º ano de escolaridade do ensino básico, no ano letivo 2021/2022. As informações foram obtidas através da plataforma inovar e da 1ª reunião de conselho de turma. Num contexto mais relacionado com o aspeto desportivo, nomeadamente as suas memórias desportivas ao longo da vida, foram recolhidas através de uma atividade de linha do tempo que foi realizada na primeira aula da disciplina. A turma, desde o início do ano, foi sofrendo algumas alterações, nomeadamente no número de alunos. Inicialmente era constituída por 25 alunos, contudo, a meio do 1º período uma aluna solicitou transferência para outra escola, depois, perto do final do 2º período, tivemos a experiência de ter uma aluna ucraniana, refugiada da situação na sua terra natal, tendo retornado no início do 3º período. Ficou assim um total de 24 alunos, dos quais 14 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos, no início do ano letivo (gráfico 2). Sem existência de retenções em anos anteriores, mas com dois alunos com ano de nascimento anterior à restante turma.

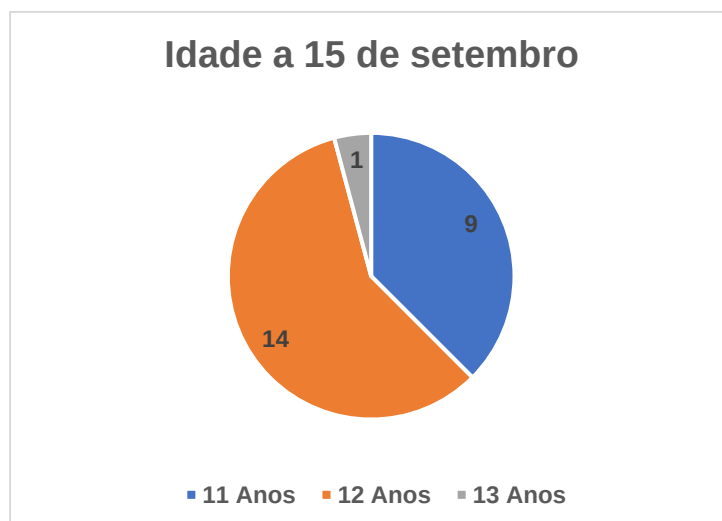


Gráfico 1 Caracterização por idade da turma residente.

A nível de desempenho escolar, a turma que me foi atribuída contava com bastantes alunos que incorporaram quadros de mérito em anos anteriores, existindo somente um aluno que foi aprovado com duas negativas no ano prévio, e outro com uma, mas nenhuma foi na disciplina de Educação Física.

Com a aplicação da bateria de testes FITescola consegui ter uma perceção objetiva do nível de aptidão física em que os alunos se encontravam. Portanto foram realizadas três avaliações com o intuito de monitorizar a sua evolução ao longo do ano letivo. Através da avaliação inicial (Quadro 1), a meio do 1º período, consegui quantificar a turma e perceber que a maioria, excluindo o teste de agilidade e flexibilidade de membros inferiores, se encontrava na zona saudável. Desse modo, percebi que possuía uma base de trabalho interessante que me permitia comprometer em aumentar o número de alunos incluídos na zona saudável e no perfil atlético.

Quadro 1 Número de alunos incluídos em cada zona da bateria de testes FITescola - Avaliação Inicial

	IMC	VO2 Máx.	Abdominais	Flexões de Braços	Imp. Horizontal	Agilidade 4x10 m	Velocidade 40 m	Flex. MI	Flex. MS	Média Total
Zona Não Saudável	6	9	3	8	2	21	9	22	7	9,7
Zona Saudável	18	11	15	11	19	3	12	2	17	12,0
Perfil Atlético	0	4	6	5	3	0	3	0	0	2,3

Ao nível da cultura desportiva, baseando nas experiências prévias, deparei-me com uma turma com alguma antecedência de prática, mas não intensiva, referindo, praticamente, somente experiências formais, ou seja, em

clubes. Apesar de não ser o mais comum na turma, era habitual ter alunos a comentarem sobre resultados e jogos que tinham acontecido no fim-de-semana, das mais diversas modalidades, incluindo basquetebol, hóquei em patins e andebol.

Ao longo do ano letivo pude verificar, ao nível da aula, que se trata de uma turma com alunos, na sua maioria, muito vivos, com vontade de participar, mas que por vezes complicaram o processo de instrução e iniciação dos exercícios. No outro extremo, no início do ano letivo, existiu um momento que me marcou vivamente, uns alunos que tentavam evitar a prática de atividade física ao máximo, chegando ao ponto de questionarem se têm mesmo de fazer aula. Contudo, através de um trabalho gradual, foi possível que esses mesmos alunos chegassem ao final do ano letivo a mostrar empenho e com vontade de fazer aula.

“Algo que me chamou a atenção e que me fez refletir, foi logo no início da aula, quando transmiti à turma que iríamos abordar a modalidade de futebol, foi uma aluna virar-se para mim e perguntar: “Tenho mesmo de fazer a aula?”. Para além disso, durante o decorrer da aula, mesmo com os feedbacks e atenção que lhe fui depositando, era costume ela dizer que não conseguia e que não gostava. Contudo, mais perto do final, acabou por participar mais ativamente, mas sempre duma forma muito acanhada.”

Reflexão da aula nº 1 Modalidade de Futebol. 24/09/2021

Tudo isso somado, faz surgir uma turma típica de 7º ano de escolaridade, ainda com alguma falta de maturidade por grande parte, o que acaba por complicar a lecionação da aula em alguns casos. Contudo, segundo Evertson (1989), para os professores em início de carreira, ou o EE neste caso, acaba por ser natural despender muitas mais energias para encaixar e preservar o “status” da aula, existindo um investimento maior ao nível de organização, comunicação e gestão da mesma, para dessa forma conseguir identificar os “elementos de vida do sistema da aula” que são necessários ser mantidos. Portanto, entende-se que os professores em início de carreira se preocupam mais com a sua

adequação interpessoal, com o facto de os alunos gostarem dele e com o controlo disciplinar da aula. Este aspeto foi algo que me afetou no início, mas, progressivamente, foi sendo ultrapassado. Percebi que não é possível, nem desejável, ter sempre os alunos calados e empenhados e que, por vezes, umas conversas adjacentes podem trazer vida e empenho para a aula. Além destes fatores, também é importante referenciar que estes alunos foram imensamente influenciados pela situação pandémica vivenciada nos dois anos letivos prévios, acabando quase por saltar do 1º ciclo de escolaridade para o 3º ciclo, que é sempre um momento de grande crescimento individual.

A organização semanal consistia em duas aulas de EF, sendo um bloco de 100 minutos, ao início da manhã de quarta-feira e um bloco de 50 minutos a meio da manhã de sexta-feira. No entanto, na quarta-feira somente se consideram 80 minutos de aula disponíveis para a prática, visto ser necessário a atribuição de 5 minutos de tolerância, no início e no fim, para irem ao balneário, mais 10 minutos no final da aula, para compensar o intervalo “perdido” por serem aulas consecutivas. Na sexta-feira considera-se 40 minutos de aula prática, pelos motivos de balneário no início e no fim.

É através da elaboração do PA que é possível a produção de outras planificações, tais como as Unidades Didáticas e Planos de Aula. Para isso foi necessária a organização do inventário de material disponível em cada instalação, assim como a rotação de espaços a que cada turma iria ser sujeita e o número de aulas. Além disso, também se definiram as metas e ações estratégicas de aprendizagem, ficando, para o fim, os elementos necessários para realizar as futuras avaliações diagnóstica, formativa e sumativa. Os documentos de constante consulta foram as Aprendizagens Essenciais (AE) para o 7º ano de escolaridade, em EF, e os Programas de Educação Física do Ensino Básico do 3º Ciclo.

O Modelo de Planeamento adotado foi o Modelo por Blocos, sendo um modelo tradicional em EF, que, ainda nos dias de hoje, continua a ser o mais utilizado pelos professores. Um ensino com uma distribuição dos conteúdos concentrada, em que uma matéria desportiva é lecionada de forma intensiva, é

justificado pela necessidade de rotação dos espaços desportivos, que são monovalentes.

Na elaboração do PA, ficou decidido lecionar sete matérias desportivas, assim como as áreas de Aptidão Física, na qual se engloba a aplicação da bateria de testes FITescola e a área dos Conhecimentos, conforme se pode observar no Quadro 2.

Quadro 2 Planeamento Anual para o 7º Ano de Escolaridade - Educação Física

Período	Nº aulas previstas	Domínio/ Módulo/ Tema	Conteúdos	Aprendizagens essenciais/ Metas de aprendizagem	Recursos Didáticos	Nº de aulas
1º Período	33 - 41	Recuperação das aprendizagens - Jogo	Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Futebol	Em situação de jogo 4×4 (espaço amplo), com GR: - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação - Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	6
		Área das Atividades Físicas Desportivas	Orientação	- Orientação do mapa - Localização no mapa - Percursos lineares com o mapa orientado - Provas de orientação com perguntas (escola)	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	12
			Ginástica	Ginástica de Solo - Cambalhota à frente (membros inferiores (MI) unidos e afastados - com plano inclinado) - Cambalhota à retaguarda (MI e afastados) - Subida para pino com apoio em um plano vertical - Roda Ginástica de Aparelhos		10

				- Boque (salto de eixo e entre mãos) - Minitrampolim (salto em extensão)		
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscular	- Resistência; força abdominal; força superior; flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes FITescola	5
		Área dos Conhecimentos	Aptidão Física e saúde	- Benefícios do exercício físico para a saúde - Relação entre aptidão física e saúde - Interpretação dos relatórios FITescola com base nos resultados da Avaliação Diagnóstica (AD) da Aptidão Física	Plataforma FITescola	4
2º Período	37 - 39	Área das Atividades Físicas Desportivas	JDC: Andebol	- Regulamento - Gestos técnicos - Ataque - Defesa individual - Posição de GR - Encadeamento de ações - Aplicação dos conteúdos em situação de jogo 4x4 - (3 + 1 × 1 + 3), em campo reduzido (aproximadamente 25 metros × 14 metros), com duração de 10 minutos	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	12

			Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Criativa - Corpo (movimentos de base, ações de base, funções da parte do corpo, tipos de formas que o corpo pode projetar) - Espaço (direções, planos, níveis, trajetórias) - Dinâmica (força, tempo, fluxo, espaço) - Relações (centradas na representação de papéis, em função da unidade de grupo, espaciais e em função do tempo)	Coluna de som Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
			Atletismo	- Técnica de corrida - Regulamento técnico - Velocidade (40 metros) - Estafetas (receção na zona de transmissão)	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscular	- Aptidão aeróbia; força abdominal; força superior; flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes FITescola	5
		Área dos Conhecimentos	Dimensão sociocultural do Desporto Jogos Olímpicos	- Os Jogos Olímpicos da Antiguidade e da Era Moderna - Os valores Olímpicos	Programa de Educação Olímpica Projeto/ computador	4

3º Período	21 - 26	Área das Atividades Físicas Desportivas	JDC: Andebol	Continuação do trabalho realizado no 2º Período com introdução do jogo 5×5 (4 + 1 × 1 + 4), em campo reduzido (aproximadamente 25 metros × 14 metros), com duração de 10 minutos	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Fichas de jogo Textos e/ou imagens	8
			Atletismo	- Técnica de corrida - Regulamento técnico - Velocidade (40 metros) - Estafetas (receção na zona de transmissão) - Corrida de obstáculos - Lançamentos (de bola) - Saltos (comprimento e altura - técnica de tesoura)	Instalações e material desportivo Pequenos vídeos Fichas de realização de tarefas Textos e/ou imagens	8
		Área da Aptidão Física	Aptidão aeróbia e neuromuscular	- Aptidão aeróbia; força abdominal; força superior; flexibilidade; velocidade e agilidade	Bateria de testes FITescola	5

A Unidade Didática ou Temática corresponde ao nível intermédio do planeamento, onde cada uma corresponde a uma modalidade em específico, sendo estas, segundo Bento (2003, p. 75) “partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. Desta forma, a elaboração das UD's para cada modalidade foi da responsabilidade do NE, visto estar a funcionar com o mesmo ano letivo. Deste modo, tentou-se promover uma aprendizagem conjunta, orientada em função das necessidades de cada contexto individual, mas ao mesmo tempo partilhando conhecimentos, ideias e pontos de vista.

Como uma das minhas companheiras de guerra disse várias vezes, “a metamorfose é um processo intrínseco na essência de um professor”, querendo dizer com isto que, assim como o conhecimento, o professor não pode ficar constantemente agarrado a algo como se fosse impossível melhorar, devendo seguir na procura de adaptação a situações novas e melhores. Tendo sido exatamente isso que aconteceu na elaboração da UD no decorrer do ano letivo, começou de uma maneira e foi evoluindo com o surgimento de novos desafios.

O modelo de UD utilizado pelo NE teve sempre em atenção o nível de desempenho a alcançar pelos alunos, sendo na maioria o nível introdutório, o número de aulas a lecionar e a definição de objetivos, tanto nas capacidades, como nos conhecimentos e atitudes pretendidos nas áreas de competência do perfil dos alunos. Desta maneira permitia ter uma consulta posterior da UD mais facilitada, onde com uma pequena observação era possível perceber o que se ia lecionar, juntamente com alguns exercícios para facilitar essa mesma transmissão de conhecimento. Também são referenciados os conceitos psicossociais que iriam ter um maior foco nessa mesma UD, bem como as estratégias envolventes e o protocolo de avaliação.

No entanto, o modelo adotado e utilizado pelo NE teve por base de estudo e análise o modelo de Vickers. Este é constituído pelas habilidades motoras da modalidade em questão, literacia desportiva, fisiologia e condição física, completando com os conceitos psicossociais. Resumidamente, o que diferencia

o modelo adotado e o modelo de Vickers é o modo de apresentação e preenchimento das células internas da tabela, com o acréscimo de exercícios, ao invés das funções didáticas.

Na organização da UD para cada modalidade torna-se essencial ter em atenção as suas especificidades. Neste sentido, foi necessário fazer um estudo aprofundado sobre cada, de modo a perceber a melhor forma de a lecionar, através de diferentes metodologias e organizações do processo ensino-aprendizagem. No entanto, todas acabaram por ter o mesmo processo de construção, tendo somente a UD de Dança necessidade de uma maior adaptação, visto esta ter de ser baseada no trabalho realizado pelo coreógrafo durante o workshop.

Apesar de a UD facilitar imenso a organização do conhecimento, estas não são estanques, podendo sofrer alterações no decorrer da sua utilização, tendo como objetivo conseguir corresponder às necessidades que os alunos vão demonstrando.

4.2.2 Os ginastas entusiasmados – Turma partilhada

Na primeira vez que fomos visitar a escola onde iríamos ter esta nova experiência, rapidamente percebemos que o espaço e o material disponível não eram os melhores. Acrescido da rotação semanal de espaços, em que os três espaços disponíveis eram simplistas e monovalentes. O facto de só estarem a ser ocupados dois espaços, no horário que iríamos lecionar, tornou mais fácil o encadeamento das aulas, visto existir sempre um livre pelo qual poderíamos optar. Depois de uma análise e reflexão conjunta com a professora titular da turma e com a PC, ficou acordado que iríamos lecionar a Unidade Didática de Ginástica Artística, com a duração de 10 aulas.

Como o planeamento anual já estava previamente realizado, tivemos de o consultar de modo a conseguirmos organizar e planear a nossa atuação. Através dele foi possível perceber que seria benéfica a utilização de trabalho em circuito, visto sermos três EE a trabalhar com a turma e, com esta estratégia, conseguiríamos acrescentar um trabalho cooperativo por parte dos alunos, bem como a sua autonomia.

Identificando as combinações de habilidades necessárias para aquele ano de escolaridade, são as seguintes:

- Cambalhota à frente engrupada;
- Cambalhota à frente em um plano inclinado, terminando com os Membros Inferiores (MI) afastados;
- Cambalhota à retaguarda engrupada;
- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés em um plano vertical;
- Roda com apoio das mãos na cabeça do plinto;
- Posições de flexibilidade.

A heterogeneidade e número de alunos da turma, 27 no total, foi algo que também foi sempre considerado nas nossas intervenções, não descurando dos alunos que tentavam destabilizar da forma que conseguiam. Contudo, com o decorrer das aulas, rapidamente foram conquistados e participaram mais ativamente nas atividades, respeitando as regras para o bom funcionamento da mesma. Como NE optámos por iniciar as aulas com jogos lúdicos, que incentivassem o trabalho em equipa, ao mesmo tempo que preparavam o corpo para a atividade que se seguia. A instrução, demonstração, questionamento, auto e heteroavaliação foram, assim, estratégias essenciais para uma aprendizagem ativa por parte dos alunos. No final da UD, foi necessário fazer uma avaliação sumativa, em parceria com a professora titular da turma, através da utilização do circuito que eles estavam habituados a trabalhar.

Algo que vai ficar eternamente marcado com esta experiência é um aluno, no final da última aula da nossa atuação, se aproximar de nós, EE, e perguntar se era a última aula que iríamos lecionar, visto ele ter gostado e aprendido mais nas nossas aulas. Foi algo que ficou marcado e acaba por encher um professor, ou neste caso, um EE, de orgulho.

“No final da aula, quando já estávamos a sair do ginásio, fiquei surpreendido com o que um aluno nos disse. Ele veio a correr ter connosco e disse que tinha muita pena que esta tenha sido a última aula que tínhamos dado, pois ele gostou e aprendeu mais nas nossas aulas do

que nas da professora titular. Isto encheu-me de orgulho e deixou-me com um sentimento de dever cumprido.”

Reflexão da aula nº 10 Modalidade de Ginástica Artística – 5º Ano.

24/03/2022

Desde o primeiro momento que alguns desafios estiveram presentes, nomeadamente os relacionados com o contexto envolvente, ou seja, o espaço, o material e o pouco tempo disponível para lecionar e avaliar. Por outro lado, o facto de ser o NE a trabalhar em conjunto permitiu potenciar os esforços ao máximo.

O facto de serem tão poucas aulas não permitiu que existisse uma grande conexão com os alunos. Ou seja, não foi possível conhecê-los como um professor deseja, ficando somente restringido às poucas situações existentes. No entanto, foram verificadas conquistas e aprendizagens por diversos alunos. Entre elas destacam-se a cambalhota à retaguarda engrupada, que era um elemento gímico de grande receio para os alunos da turma em geral, e a subida para pino. A transmissão dos critérios de êxito, assim como a manipulação por parte dos EE, permitiu aos alunos ultrapassarem alguns receios que tinham e concretizar os elementos gímnicos de forma correta.

“... enquanto estava na estação da cambalhota à retaguarda, houve muitos alunos que tinham receio de experimentar. No entanto, através da segurança que lhes tentava transmitir, juntamente com a manipulação que realizava durante o exercício, foi com sucesso que grande parte dos alunos conseguiu perder o medo que tinha. Desta forma, tenho a certeza de que nas próximas aulas a maior parte já vai querer estar a realizar sozinho, e, de certa maneira, o irá fazer com algum sucesso.”

Reflexão da aula nº 3 Modalidade de Ginástica Artística – 5º Ano.

03/03/2022

Nesta experiência é de salientar, uma vez mais, o trabalho em equipa por parte do NE, facilitando o controlo da turma, principalmente numa modalidade que pode ser perigosa se mal lecionada, assim como específica e complexa na

transmissão de conhecimento da mesma, os critérios de êxito necessários e os seus respectivos objetivos.

4.2.3 Os traquinas cheios de amor para dar – 1º Ciclo de Escolaridade

De forma semelhante à situação anterior, foi colocada a oportunidade de, ao longo do 2º e 3º período, lecionar uma aula por semana a uma turma do 1º ano de escolaridade, com a diferença de que, nesta intervenção cada EE estaria colocado na respetiva escola básica, adquirindo experiências distintas. Para essa opção de escola, foi realizada uma reunião com as professoras titulares do 1º ano de cada escola, onde esteve também presente a PC e os EE. Posteriormente foi realizado, em reunião com a PC, o planeamento anual, com o intuito de, mesmo em escolas diferentes, ser possível coordenar e potenciar o trabalho em equipa do NE. Este trabalho conjunto revelou-se mais complicado de gerir a um nível mais micro, devido às diferentes particularidades dos alunos, do espaço e do material.

Após uma reflexão conjunta do NE, entendemos que a melhor organização metodológica seria iniciar as aulas através de jogos lúdicos, à semelhança do realizado nos outros ciclos de estudos, potenciando momentos de preparação do corpo para a atividade e de trabalho em equipa. Na parte fundamental da aula utilizei, essencialmente, o trabalho por estações. Tendo experimentado diversas estratégias, apercebi-me rapidamente de que aquela era a que trazia mais benefícios para a aprendizagem dos alunos. Finalizei as aulas com um exercício de retorno à calma, visto eles ainda voltarem para a sala de aula.

Era uma turma constituída por 24 alunos, todos com muito entusiasmo e gosto pela disciplina de Educação Física. De cada vez que me viam, dava-se um alvoroço de felicidade, seguido de uma correria para as minhas pernas a ponto de ter de me segurar para não cair, apesar de rondarem os 6 e 7 anos de idade. Mesmo com o constante afastamento, devido às medidas iniciais de proteção contra o COVID-19, foi sempre muito complicado que eles cumprissem essa parte.

De um modo geral, a minha atuação foi sempre com o objetivo de desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais na generalidade. Através dos blocos programáticos definidos para esta faixa etária, procedeu-se à organização do planeamento anual (Quadro 3). É de lembrar que a atuação foi somente em dois períodos.

Quadro 3 Planeamento Anual para o 1º Ano de Escolaridade - Educação Física

Período / Nº Aulas	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Organização Metodológica
2º Período	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. Em concurso individual:	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. Em percursos que integram várias habilidades: Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés; Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos;	Jogos de Dinâmica de grupo. Trabalho em circuito.
3º Período	Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo; Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação; Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão; Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.	Fazer cambalhota à frente engrupada, num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com receção equilibrada no solo; Saltar para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos; Cair voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda. Sem apoiar as mãos para travar o movimento; Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão; Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com outro pé/ mão.	Trabalho por estações. Estafetas.

Um desafio que me acompanhou ao longo desta atuação foi a pouca oferta de material para trabalhar com os alunos. Apesar de ter um ginásio que me permitia trabalhar à vontade, o material existente era pouco e, por vezes, algum não estava presente na arrecadação na semana seguinte. Isso condicionou o planeamento das aulas, exigindo imaginação para conseguir contrariar esta falta de material. Tentei, assim, aproveitar o material existente para providenciar situações de aprendizagem benéficas para os alunos.

“Como queria trabalhar o rastejar, decidi unir duas cadeiras com várias cordas, de forma a condicionar o movimento deles. Quando um aluno viu o que estava preparado, chegou-se ao pé de mim e perguntou o que aquilo era, e eu expliquei, tendo ele exclamado de seguida: “São tipo lasers professor, se lhes tocarmos perdemos uma parte do corpo!” Como foi uma metáfora tão engraçada, decidi experimentar na instrução a toda à turma. Todos perceberam muito facilmente através ela.”

Reflexão Aula nº 6 – 1º Ano. 16/02/2022

Nestas idades, a motivação para a prática desportiva está muito presente e isso foi visível desde os primeiros contactos com os alunos. Todos os alunos queriam participar, queriam ser eles a demonstrar e a arrumar o material no final. Contudo, isso tem prós e contras. Por exemplo, um dos desafios inicial era conseguir captar a atenção de todos os alunos, sem que estivessem todos a opinar e a conversar com o colega do lado. Isso foi uma conquista que eles rapidamente atingiram, mas que no início foi um bocado complicado.

Em termos de aprendizagens, estas foram sendo mais relevantes à medida que o ano foi avançando. Todos os alunos conseguiram evoluir ao nível de perícias e manipulações, assim como ao nível de deslocamentos e equilíbrios. No entanto, uma componente muito importante que foi aprendida ao longo do ano pelos alunos, foi o desenvolvimento das capacidades sociais. Desta forma, o saber ser, saber estar e saber fazer estiveram em destaque.

Assim, cada aula lecionada, mesmo que pudesse ter sido um pouco menos conseguida, foi sempre uma aula em que saía com um sorriso enorme e com um sentimento de carinho que me enchia o coração.

“Vou ter saudades de chegar ao ginásio e ouvir mais de 20 alunos a chamarem “Professor!” todos contentes, seguido de uma corrida para me abraçar. Tinham uma energia e vontade de aprender inigualáveis, onde o que o professor diz é para fazer! Impossível não estar feliz enquanto lecionava, assim como é impossível não estar triste por acabar.”

Reflexão Final – 1º Ano. 15/06/2022

De um modo geral, todas as etapas do planeamento estão em constante processo de reflexão, onde o que se planeia no início nem sempre pode dar o melhor resultado, tornando necessária a adaptação no decorrer da realização, de forma a potenciar uma melhor aprendizagem dos alunos.

4.3 Realização do ensino

Como referido, o planeamento existe para algum motivo, e tudo leva ao momento da sua aplicação, ou seja, a passagem da teoria à prática, não existindo uma separação das duas, mas complementaridade entre ambas.

A minha bagagem, ainda que muito recente, contava com a minha formação inicial junto da prática desportiva, a nível de alto rendimento e não só, assim como a experiência de treinador de voleibol em diferentes escalões. No entanto, mesmo que esta fosse muito boa, só no momento em que estive a lecionar aulas, com alunos reais, é que me fez compreender efetivamente o que afirma Bento (2014), onde o conhecimento teórico se encontra com o conhecimento prático e com muitos outros fatores. O processo em contexto de aula acaba por ser muito diferente do vivenciado anteriormente, onde encontramos alunos com as suas individualidades, que se vão modificando ao longo dos dias, e, por vezes, até mesmo sem motivação para a prática, o que acaba por dificultar imenso todo o trabalho envolvente.

Cada situação que surgia no contexto de aula tinha a sua especificidade, e isto foi algo que fui aprendendo ao longo de todo o EP. Foi através das dificuldades prévias à lecionação de algumas matérias em que não me sentia tão confortável, ou o surgimento de algum problema por parte de algum aluno, que percebi que é impossível prever tudo o que vai acontecer. Foi uma verdadeira aprendizagem.

4.3.1 Aplicação do Planeamento

A transição do planeamento para a realização faz-se através do nível micro do mesmo, o Plano de Aula. O seu desenvolvimento e criação partiu de um trabalho conjunto do NE, facilitando o trabalho posterior, sendo utilizadas ideias e pontos de vista dos três EE. Algo que ficou muito claro e objetivo desde o início da sua criação, era que tinha de ser um documento prático, fácil de preencher e compreender, com descrições sucintas e diretas ao pretendido, sendo utilizadas imagens apenas quando se considerasse necessário.

Na elaboração do plano de aula, o professor deve ter sempre como objetivo a aprendizagem dos alunos, não confundindo com a transmissão de conteúdos por parte do professor. Para isso é tida em conta a progressão dinâmica de exercícios ao longo da aula, tendo em atenção a completa inclusão dos alunos, o material disponível e um contexto estimulante para todos.

No entanto, a elaboração dos Planos de Aula nunca me causou grandes problemas nem preocupações, isto porque no ensino não existem receitas para o sucesso, e o mesmo se aplica aqui, funcionando apenas como um guião orientador da aula. Nem sempre tudo corre como planeado e é preciso o professor ter a destreza e capacidade adaptativa para conseguir interpretar isso, modificando a aula de modo a concretizar o objetivo proposto inicialmente. Contudo, continua a ser um documento extremamente importante, pois permite uma organização prévia das estratégias pedagógicas a serem utilizadas, assim como dos aspetos fulcrais da aula.

O facto de um professor, ou EE, ter o domínio de uma certa matéria ou modalidade não é, por si só, suficiente para conseguir planejar, da melhor forma,

uma aula, visto esta ser repleta de inúmeros fatores externos à modalidade. Apesar de o domínio ser algo que um professor deve sempre procurar, pois só podemos ensinar o que sabemos, é necessário ter em atenção fatores motivacionais e particularidades dos alunos. Desta forma, o plano de aula torna-se uma junção do modelo de ensino estabelecido, do seu contexto envolvente, dos seus alunos e dos conceitos psicossociais a ser mais focalizados nessa aula.

A qualidade de instrução está aliada ao planeamento da aula. Sabendo o que se vai lecionar e qual o objetivo específico de cada situação de aprendizagem, só assim se consegue atingir uma clareza sobre o pretendido. Segundo Bento (2003) “todo o professor deve esforçar-se por clarificar os objetivos, tanto para ele como para os seus alunos”. Para isso, é necessário a existência de uma reflexão prévia, durante e após a atuação no contexto das aulas, melhorando o processo de ensino-aprendizagem.

4.3.2 Clima e Relação com os alunos

A perspetiva inicial de querer agradar a tudo e todos foi algo que esteve presente, contudo, com o decorrer do EP esta foi-se modificando e permitiu-me perceber melhor a forma de socialização que queria vir a ter com os alunos. Na perspetiva de Rink (2014), um professor eficaz tem de conseguir proporcionar um ambiente eficiente para a aprendizagem, e foi isso que fui desenvolvendo. Percebi que é impossível agradar a tudo e todos, mas que é fundamental manter a motivação e empenho por parte dos alunos, sendo importante gerar uma negociação entre o dar e retirar para se conseguir chegar a bom porto. Quando todos remam na mesma direção, o resultado é mais facilmente alcançado. No entanto, o episódio referenciado no seguinte excerto fez-me perceber exatamente a importância que iria ter esse processo de negociação:

“Desde que os alunos foram informados da Taça do Desporto Escolar, que todas as aulas me têm pedido para treinarem para o mesmo. Sei que preciso das aulas que se seguem para terminar a Dança, no entanto, em conversa com a turma ficou acordado que, caso eles se portem bem e dê tempo no final das mesmas, disponibilizarei um tempo para esse

propósito.. Desta forma consigo incentivar a participação e o empenho, mesmo que o motivo para isso não seja associado à modalidade em questão.”

Reflexão da aula nº 4 Modalidade de Dança. 23/03/2022

A relação com os alunos esteve sempre presente nas minhas preocupações, tentando que esta fosse próxima e de respeito mútuo para todos, seja em contexto de aula ou fora dela, de maneira que os alunos se sentissem confortáveis para expressar as suas ideias ou simplesmente conversar. Assim, foi essencial criar uma afetividade em contexto de aula que favorecesse o compromisso das duas partes para o sucesso da mesma. Contudo, como Garcia (1999, p. 96) afirma, também é extremamente importante que “os professores aprendam a aceitar com naturalidade o princípio da estratificação e classificação dos alunos, assim como a reconhecer que existe um princípio de autoridade e disciplina na classe sem o qual é impossível desenvolver qualquer atividade docente”.

Dessa forma, foi existindo um evoluir das relações ao longo do ano letivo, aproveitando momentos prévios e seguintes às aulas para simplesmente conversar, sobre os mais diversos assuntos, descobrindo gostos e interesses dos alunos, assim como conquistas dos mesmos. Estes pequenos momentos revelaram-se uma grande surpresa, ao descobrir o quão pouco sabia sobre alguns deles, podendo, da mesma forma, aproximar-me e motivar ainda mais os alunos para a prática.

No entanto, nem sempre correu na perfeição. Durante a lecionação da modalidade de Andebol, mais precisamente no início do 2º período, inconscientemente essas pequenas conversas não aconteciam, por culpa própria, onde, enquanto professor, dava a entender que ia à escola para dar a aula e ir embora. Considero que este foi o período mais complicado, onde estava assoberbado de trabalho, essencialmente fora do EP, junto com stress, desânimo e uma desmotivação extrema. Algo que é bastante referenciado ao longo do nosso primeiro ano de estudos no mestrado, mas que, honestamente,

não esperava que me viesse a acontecer. Esta fase menos boa, que deixa sempre uma pessoa em baixo, só foi ultrapassada graças à enorme disponibilidade e amabilidade demonstrada pela PC, onde forneceu conselhos de vida, vestindo a pele de uma grande amiga e relembrando que é normal não estarmos sempre bem.

4.3.3 Autonomia, Motivação e Disciplina

De forma a manter o bom funcionamento da aula ao longo do ano letivo, optei por, na primeira aula, deixar os alunos elaborarem as suas próprias regras de conduta (Anexo 1), funcionando apenas como mero moderador. Quando toda a turma concordou com as regras definidas, cada aluno assinou o seu nome como forma de se responsabilizar a cumprir. Este passo foi de enorme importância, visto consciencializar os alunos de algumas responsabilidades que tinham. É de salientar a barreira existente por terem ficado os dois anos prévios num ensino à distância, o que dificultou a implementação das mesmas regras.

Um dos objetivos de qualquer professor é conseguir ter os alunos envolvidos ao máximo no processo ensino-aprendizagem, incluindo os EE. Para isso, ao longo do ano letivo, fui tentando diminuir a posição central de professor, aumentando as situações de aprendizagem que procurassem a autonomia dos alunos, tornando-me assim uma espécie de moderador, com o qual eles iam tirando dúvidas. Foi um processo que nem sempre correu bem, melhorando com o tempo, também justificado com a pouca experiência que possuía para dinamizar este tipo de situações, conjugando com a idade dos alunos.

Esta ideia de aumentar a autonomia dos alunos ganha ainda mais importância com o referenciado por Pereira et al. (2009), visto que quando se atribuem responsabilidades aos alunos pela consecução de alguma tarefa, o compromisso aumenta, e, desse modo, favorece o desenvolvimento de condições vantajosas para que determinados níveis de performance sejam alcançados.

O nível de maturidade dos alunos influencia a forma como estes encaram as aulas. A turma residente, devido à sua idade precoce, revelou alguma

difficuldade em distinguir um clima positivo de aula de um clima com menos empenho e esforço. Apesar disso no final do ano letivo já se conseguia verificar uma autorresponsabilização maior do que no início, traduzindo assim uma melhoria por parte de alguns. Portanto, e concordando com o que Moreno et al. (2011) defende,  necessário trabalhar sobre dois elementos para a criação de um bom clima de aula, a motivação e a disciplina.

Dessa maneira, é preciso perceber que a motivação dos alunos , em grande parte, responsabilidade do professor. Este deve conseguir fornecer um contexto de aula mais desafiante e divertido, aproximando os alunos do sucesso das aprendizagens, pois as pessoas em geral tendem a gostar mais daquilo em que têm sucesso, e  através desse caminho que também se promove o gosto pela prática desportiva. Além disso, um objetivo ao longo do EP, enquanto professor, foi conseguir aumentar o número de alunos praticantes de desporto federado dentro e fora da turma.

Um aspeto que deve ser identificado dentro dos alunos da turma é a sua motivação para a prática, percebendo quais as situações de aprendizagem que promovem um maior empenho, assim como o inverso. Isto pode ser relativamente fácil de se observar, como aconteceu com a minha turma residente, em que os alunos constantemente pedem exercícios em específico, ou, no caso do andebol, estarem sempre a pedir para fazerem “jogo”. No entanto, quando isto não acontece, também se consegue observar, de uma forma muito rudimentar, através dos níveis de empenhamento e se existe, ou não, atividades fora da tarefa.

“Apesar de oferecer situações de aprendizagem que considero motivadoras e divertidas, é sempre complicado contrariar a vontade existente para o jogo formal. Isto porque, como aconteceu hoje, alguns alunos perguntam “ hoje que vamos jogar no campo inteiro?”, mesmo com a utilização de jogo reduzido, para eles nunca é a mesma coisa.”

Reflexão da aula n 7 Modalidade de Andebol. 26/01/2021

Outro elemento que também foi objeto de constante preocupação foi o agrupamento dos alunos, isto é, que tipo de grupos eu queria que se formassem nas aulas. Para isso, mediante a aula em questão, eu respondia às seguintes questões: “Quero grupos heterogéneos ou homogéneos?; Quantos elementos em cada?; Quantos grupos no total...”. Isto pode parecer relativamente fácil de responder, no entanto nem sempre assim foi. Algo que se promoveu ao longo do ano letivo foi a inclusão e a boa relação entre todos os alunos. Para isso, tirando algumas exceções relacionadas com os testes de aptidão física, grupos mistos e heterogéneos foram sempre a primeira opção. Esta configuração heterogénea dos grupos permitia que os alunos com mais habilidades ajudassem os que tinham mais dificuldades, enquanto eles próprios evoluem aspetos relativos à entreajuda e melhor interpretação dos conteúdos evoluindo ambos desta forma. Contudo, era necessário fazer os grupos previamente, para não agrupar certos alunos que sabia que se iriam prejudicar entre eles e os restantes, ao mesmo tempo que conseguia promover grupos competitivos. Portanto, este ponto foi sempre alvo de muita cautela e preparação prévia à aula, onde, mesmo assim, no início do ano letivo, os alunos continuavam a querer estar com os seus amigos mais próximos e não o grupo designado, mas foi um processo gradual que foi melhorado e ultrapassado até o final do ano.

“Relativamente à parte fundamental da aula, é necessário ter em atenção o nível em que estão os alunos, promover grupos heterogéneos e mistos, criando assim uma ajuda entre os que se sentem mais confortáveis com os que têm mais dificuldades, podendo e devendo criar variantes para manter a motivação de todos na tarefa.”

Reflexão da aula nº 4 Modalidade de Andebol. 19/01/2022

A elaboração de grupos foi uma questão que desde cedo foi frisada pela PC como algo com que nos devíamos preocupar, identificando os alunos que funcionavam com quem e perceber a razão de não funcionarem com outro colega. Desse modo, no início do ano letivo, como ainda não conhecia bem os alunos, permiti que os grupos fossem formados por eles, tentando incutir

algumas regras. Desde então verifiquei que só em casos específicos, nomeadamente na aptidão física, é que não iria formar grupos heterogêneos e mistos.

Os grupos heterogêneos e mistos permitiram que existisse uma maior evolução por parte de todos os alunos em todas as matérias. Nas primeiras vezes que utilizei esta estratégia, os alunos que tinham mais facilidade em alguma matéria demonstravam um certo descontentamento, no entanto rapidamente perceberam que estavam a ter um papel fundamental no seu desenvolvimento e no dos colegas, o que os permitiu evoluir em diferentes variantes. Para a criação de grupos de aptidão física, contrastando com as restantes matérias, optei pela utilização de três grupos homogêneos e mistos, tendo por base o resultado obtido na bateria de testes FITescola. Aqui, os alunos podiam variar mediante o período, subindo ou descendo de grupo com base no seu desempenho.

Algo que me aconteceu no início do EP foi, em alguns momentos, a minha percepção de problemas de atitude e a falta de disciplina como sendo culpa dos próprios alunos. Quando, após a reflexão, percebi que, na realidade, era culpa minha, com a monotonia criada na aula, repetindo exercícios de aulas prévias que podiam não ter corrido tão bem, passei a ter outra percepção sobre esse mesmo problema, que não voltou a acontecer de forma tão evidente.

4.3.4 Instrução

A instrução é um dos pilares fundamentais de um professor. De acordo com Siedentop e Tannehill (2000), esta é entendida como uma competência fulcral no processo de ensino-aprendizagem, sendo basilar no reportório de competências de um professor. É através dela que se apresentam as situações de aprendizagens, a forma de as realizar, os objetivos e todas as situações organizativas. No entanto, este não fica somente preso à utilização da voz para apresentar as tarefas, mas também à utilização de feedbacks, individuais ou coletivos, facilitando a compreensão dos exercícios.

A utilização de diferentes estratégias na apresentação das tarefas motoras, em concordância com a natureza específica das habilidades de aprendizagem e o nível de desempenho dos alunos, demonstra ser particularmente eficaz (Mesquita e Rosado, 2009).

Dessa forma, torna-se essencial que um professor possua um leque de estratégias que permita ao aluno uma maior facilidade de compreensão e entendimento do que é pretendido transmitir, conjugando com uma apresentação eficiente, que vá direta ao importante, respondendo às perguntas de como e o que fazer. No entanto, como muitas vezes a PC referiu, nem sempre o que nós pensamos que estamos a transmitir é o que efetivamente transmitimos, pois estamos a dizer algo que, se for escrutinado e analisado dentro da cabeça de 24 alunos, origina o mesmo número possível de diferentes compreensões.

Percebe-se assim a necessidade de garantir a atenção dos alunos, promovendo uma maior assimilação geral. No entanto, não se pode assumir que estar calado é igual a estar a prestar atenção. Portanto, para esta ser ainda mais otimizada, é necessário “convencer” o aluno, para que exista uma adesão à atividade proposta, através do fator persuasivo do professor, tendo em conta que esta vai influenciar o desempenho dos alunos (Mesquita e Rosado, 2009). Além disso, também se referencia o grau de vivacidade de apresentação da informação e a linguagem corporal como fator de impacto na recordação dos alunos.

Um fator importante no momento de instrução, que foi melhorado ao longo EP, é o local onde optava por realizar o mesmo, assim como o meu próprio posicionamento. Desta forma, era importante garantir que não tinha elementos nas minhas costas que pudessem causar distrações nos alunos, assim como ser eu a ficar de frente para o sol, quando necessário.

“Como estas aulas são dadas no espaço exterior, é necessário estar atento ao local onde me posiciono para fazer a instrução dos exercícios. Ou seja, tenho de me colocar de frente para o sol e garantir que tenho

todos os alunos à minha frente, assim como nenhuma distração nas minhas costas, garantindo que sou o único foco de atenção para todos os alunos.”

Reflexão da aula nº 4 Modalidade de Orientação. 03/11/2021

No decorrer das atividades físicas é necessário e importante fornecer aos alunos informação relativa à sua prestação, com o objetivo de conseguirem evoluir. Desse modo, como afirma Mesquita e Rosado (2009), após a realização de uma tarefa motora, o aluno deve receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a ação, de modo a melhorar o desempenho. No entanto, é necessário ter em atenção o número de feedbacks emitidos, podendo atingir-se um máximo onde passa a ser somente ruído para os alunos.

Para ser possível fornecer um feedback, o professor necessita de ter o conhecimento necessário para saber o que corrigir e como corrigir. Esse foi um pequeno problema que me surgiu, essencialmente durante o início da lecionação de orientação, onde verifiquei que o domínio que possuía da modalidade era menor do que pensava, o que me obrigou a realizar um maior estudo para conseguir ensinar corretamente. Através desse trabalho feito extra-aula, fui capaz de ter um maior à vontade e confiança para a deteção do erro, assim como ajustar o feedback às necessidades demonstradas.

“Ainda bem que fui aprofundar o meu conhecimento sobre Orientação. Isto porque me permitiu detetar mais facilmente critérios de êxito que provavelmente me passariam ao lado. Nomeadamente, a manutenção da orientação do mapa e o polegar a indicar a posição que se encontra. Desta forma também permite que os alunos se corrijam entre si, algo que verifiquei enquanto trabalhavam em pares.”

Reflexão da aula nº 7 Modalidade de Orientação. 10/11/2021

É através da informação transmitida aos alunos que eles mesmos tentam corrigir a sua execução num determinado movimento realizado, no entanto, enquanto professor, é necessário ter em atenção o ciclo de feedback. Ou seja,

não basta chegar ao pé do aluno, fornecer o feedback e ir embora, há toda uma envolvente. Este é constituído pela avaliação diagnóstica do problema, a prescrição do feedback e a observação para identificar se foi perceptível e se obteve o resultado pretendido. No caso de não ter sido atingido, repete-se o processo. Tal como afirma Mesquita e Rosado (2009, p. 90) “aconselha-se (...) que, depois do feedback inicial, o professor verifique se este teve o efeito pretendido (alteração ou manutenção do comportamento), para de novo diagnosticar e prescrever, se necessário”.

“...fico por vezes a pensar, após dar um feedback, se foi o mais correto e se foi dado da forma certa, além de pensar noutras formas em que o podia ter dado, contudo, mantendo o ciclo de feedback, consegui verificar que, na maior parte das vezes, acabava por ter resultado positivo.”

Reflexão da aula nº 5 Modalidade de Futebol. 01/10/2021

No entanto, como um dos objetivos gerais ao longo do ano letivo era o desenvolvimento da autonomia dos alunos, o fornecimento de feedback da minha parte foi reduzindo ao longo das UD's, sendo este substituído pelo feedback fornecido entre os alunos, identificando os seus erros e ajudando os seus pares.

4.3.5 Dos Estilos aos Modelos de Ensino

A formação das pessoas deve ser feita a partir de um conjunto de experiências diversificadas que consigam estimular diferentes facetas da sua personalidade e da aprendizagem, sendo necessária a existência de variação de estilos de ensino, não como questão de alternativa, mas sim de complementaridade. Relembrando que a designação “estilo” não é para ser interpretada como a forma pessoal de um professor lecionar, mas sim como estratégias a adotar. Como indica Gomes et al. (2017, p. 89), relativamente aos estilos de ensino, “cada um deles possui características próprias em relação aos comportamentos de ensino e de aprendizagem, e cria condições específicas relativamente ao alcance de determinados objetivos”. Com isto demonstra que não existe nenhum estilo considerado melhor que outro, mas que se

complementam e oferecem diferentes contributos para um melhor desenvolvimento do aluno, a curto e longo prazo.

Foi através desta ideologia que fui trabalhando ao longo de todo o EP, tentando identificar o momento que era mais apropriado para usar estilos de ensino convergentes ou divergentes. De forma a não prejudicar o objetivo de autonomia, optou-se por estilos de ensino divergentes.

Apesar de terem existido momentos onde praticamente todos foram utilizados, considero importante referenciar o que mais se destacou, a Descoberta Guiada, enquadrada no espectro dos estilos de ensino divergentes. De acordo com a literatura, “A característica fundamental deste estilo consiste no desenvolvimento sequencial e lógico do pensamento do aluno. O professor desenvolve no aluno a atividade de exploração, investigação e descoberta da resposta ou modelo de desempenho mais adequado a um problema.” (Gomes et al., 2017, p. 99). Este estilo promove que o aluno desenvolva atividades de exploração, investigação e descoberta da resposta, com o intuito de encontrar a mais adequada ao problema existente, escolhendo e ensaiando várias opções de solução para o mesmo. Por outro lado, eu, enquanto EE, tinha como papel acompanhar esse mesmo processo, orientando e questionando o aluno, de forma a estimular na direção da solução ajustada ao problema.

“Um dos objetivos da escola tem de ser formar pessoas para uma futura inserção na sociedade. Desse modo, algo que vou querer utilizar no decorrer de todo o ano letivo é a Descoberta Guiada, procurando desenvolver as noções de autonomia e capacidade de reflexão dos alunos.”

Reflexão Especial. 20/09/2021

A utilização da Descoberta Guiada tinha como intenção promover a capacidade de raciocínio dos alunos e a sua autocondução na progressão das aprendizagens, consciencializando-os da sua capacidade individual ou de grupo, para conseguirem descobrir a solução. Desta forma, promovia-se o desenvolvimento ao nível dos canais cognitivo, emocional e social, através dos

trabalhos em grupo que foram uma constante ao longo de todo ano, onde a evolução do canal físico esteve presente nas situações de aprendizagem utilizadas.

Com o pretendido com a turma ao longo do ano, este estilo de ensino revelou-se uma grande ajuda e proporcionou aos alunos um evoluir dos níveis de autonomia muito acima do esperado.

Ao longo do ano letivo foi realizada uma transição contínua, começando com um estilo de ensino convergente, mais focado no professor, até chegar ao estilo de ensino divergente, dando mais liberdade ao aluno. Portanto, tudo teve uma lógica temporal. No 1º período, as aulas de recuperação das aprendizagens de futebol foram condicionadas pelo meu receio inicial, onde procurava não deixar a aula fugir do que tinha planeado, tentando manter tudo sob o meu controlo, o que diminuía o grau de liberdade que os alunos tinham para formarem o seu próprio conhecimento.

“Como era esperado, alguns alunos revelaram uma grande facilidade no segundo exercício da aula, o que começou a gerar alguma monotonia e desmotivação passado algum tempo. Na próxima aula tenho de ter esse fator em consideração e incluir condicionantes, nomeadamente a utilização do pé não preferido.”

Reflexão da aula nº 3 Modalidade de Futebol. 29/09/2021

Ainda no 1º período, a modalidade de orientação era uma matéria que não me sentia preparado para lecionar, o que originou, à semelhança do futebol, um ensino não tão focado no aluno como seria pretendido. No entanto, foram utilizadas também situações de aprendizagem que promovessem alguma autonomia, mas num grau controlado.

A ginástica, face às suas características, acaba por ter um maior risco de lesão devido às suas especificidades, portanto, apesar de grande parte das aulas ter sido realizada através de circuito, já se começaram a incluir situações de autoavaliação, aumentando ligeiramente a autonomia e a sua própria perceção.

“A inclusão de situações de autoavaliação permitiu-me verificar a noção que os alunos têm do seu desempenho. De uma forma geral, a percepção que eles tinham deles próprios ia ao encontro da minha, exceto em dois casos, em que vou ter de averiguar na próxima aula para perceber o porquê de ter uma noção acima do que elas se percecionam. Isto porque tanto pode ser uma má avaliação minha como delas.”

Reflexão da aula nº 3 Modalidade de Ginástica. 19/11/2021

No 2º período, apesar de ter começado com o pé errado, sei que quando ultrapassei essa pequena barreira, houve um crescimento exponencial no envolvimento com os alunos e na evolução do seu empenho.

“O empenho demonstrado na aula de hoje surpreendeu-me pela positiva. O facto de me ter “libertado” e deixar-me envolver com os alunos, tal como a professora cooperante aconselhou, permitiu melhorar imenso o clima de aula e aumentar a participação geral.”

Reflexão da aula nº 6 Modalidade de Andebol. 21/01/2022

Dessa forma também originou que os estilos de ensino fossem progressivamente passando para os divergentes, onde os alunos ganhavam mais autonomia. Enquanto eu, sendo professor, ganhava mais à vontade, liberdade e confiança para os utilizar, tendo melhorado com o decorrer das aulas. Isso ainda se evidenciou mais com o início da lecionação da modalidade de atletismo porque, sendo uma matéria onde possuo uma maior bagagem, permitiu-me organizar situações de aprendizagem que promovessem a descoberta autónoma dos alunos.

“A utilização da competição, com quadro competitivo visível e organizado pelos alunos, potenciou uma aula que considero ter sido a minha melhor até então. O envolvimento de todos os alunos, com as suas respetivas funções, promoveu um clima de aprendizagem e festividade que vou ter de repetir em aulas futuras.”

Reflexão da aula nº 5 Modalidade de Atletismo. 23/02/2022

O início da lecionação da Dança Criativa deu-se através de um workshop, que promoveu a interdisciplinaridade com a matemática, através do Plano Nacional das Artes. A primeira aula foi lecionada por um coreógrafo que deixou as bases para o resto da UD, organizando os alunos em pares para a produção da sua própria coreografia, através da utilização de diferentes formas geométricas.

“A dança surpreendeu-me! Não pensei que iria gostar tanto de lecioná-la, nem que os alunos fossem gostar tanto de dançar. Mesmo os que no início se apresentavam reticentes, agora estão muito mais libertos e a divertir-se a dançar. Acrescendo do trabalho autónomo que todos têm realizado.”

Reflexão da aula nº 7 Modalidade de Dança Criativa. 01/04/2022

O resultado de todo o trabalho ao nível da autonomia foi verificado no decorrer de todo o 3º período, tanto na modalidade de andebol, como na de atletismo. Aqui, todas as situações de aprendizagem tinham o completo foco no aluno, potenciando a sua aprendizagem ativa.

“O facto de ter permitido que fossem os alunos a experimentar, explorar e descobrir diferentes formas de lançamento, permitiu verificar a evolução ao longo da aula. Deste modo, não foi necessário estar a indicar efetivamente como eles tinham de realizar o lançamento, o que seria um bocado aborrecido para eles, mas sim funcionar por Descoberta Guiada, o que os manteve mais empenhados e entretidos.”

Reflexão da aula nº 13 Modalidade de Atletismo. 03/06/2022

Um método, estratégia ou estilo de ensino é tipicamente utilizado em algumas atividades de aprendizagem ou em objetivos a curto prazo, sendo um modelo a inclusão dessas três componentes. Este é desenhado para ser utilizado ao longo de toda a unidade de instrução, incluindo o planeamento, a implementação e a avaliação (Metzler, 2000).

Um modelo de instrução engloba uma estrutura global e coerente para o ensino, clarificando os objetivos de aprendizagem em torno de grandes

propósitos. Estes perspetivam todo o contexto envolvente, os papéis dos alunos e professor, os recursos necessários, o envolvimento e as formas de organização de cada sessão.

Na modalidade de atletismo foi utilizado o Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994) como forma de integração de momentos em equipa numa modalidade que é maioritariamente individual. Através do enfatizar na dimensão social, pedagógica e educativa do desporto foi possível promover a filiação dos jovens ao mesmo.

A utilização de diferentes funções por parte de todos os alunos promoveu a compreensão e organização das tarefas e competição em si de uma forma mais ativa. A junção dos valores do desporto, a distinção de uma boa ou má prática desportiva e a identificação das regras, tradições e rituais da modalidade, permitiu que se moldasse um aluno mais culto desportivamente.

A inclusão de competição demonstrou rivalidade, competência e, acima de tudo, festividade, assim como a criação de grupos heterogéneos e mistos promoveu um equilíbrio entre a competição e inclusão.

O evento culminante de velocidade demonstrou a alegria e competitividade que esteve presente em todos os alunos, apresentando uma vontade de querer vencer e fazer corretamente os movimentos técnicos.

“A diversidade de funções como atleta, treinador, anotador de pontos e juiz de linha potenciou um envolvimento como ainda não tinha acontecido... O anunciar da classificação final do 4º até 1º lugar promoveu um momento de antecipação por todos, o que despoletou um festejar pela equipa vencedora, assim como um gesto fair-play pelos restantes alunos.”

Reflexão da aula nº 5 Modalidade de Atletismo. 23/02/2022

4.4 Avaliação como promotora de aprendizagens

A avaliação, ao contrário do que a população em geral considera no ensino, não é sinónima de classificação. Esta é uma vertente fundamental, em

que somente através dela se consegue averiguar o nível em que os alunos se encontram, de forma a ajustar as situações de aprendizagem futuras. Está presente desde o início até ao final do ano letivo, sendo utilizada em todas as aulas, mediante o objetivo pretendido.

No princípio do ano letivo utilizei a avaliação diagnóstica (AD), através de exercícios modelo aplicados na modalidade de futebol, em que se realizava recuperação das aprendizagens, visto o ano letivo anterior ter sido condicionado pelo ensino a distância. O objetivo passou por recolher informações que averiguassem se os alunos estavam capacitados a iniciar novas aprendizagens. No entanto, como afirmam Rosado e Silva (199, p. 8) “a avaliação diagnóstica não ocorre em momentos temporais determinados, podendo realizar-se no início do ano..., no início de uma unidade de ensino e sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem”.

Como a PC referiu inúmeras vezes, os jogos desportivos coletivos de invasão acabam por ser sujeitos ao que ela apelidou de “teoria do bacalhau”, pois este pode ser cozinhado de diversas formas, mas é sempre “bacalhau”. Esta teoria tem por base o facto de existirem muitas semelhanças entre os jogos desportivos coletivos, podendo quase utilizar as mesmas situações de aprendizagem, adaptando às condições próprias da modalidade, onde existe uma equipa atacante, uma defensora, período de transição defesa-ataque e período de transição ataque-defesa. Como a única modalidade coletiva que foi abordada e avaliada foi o andebol, optou-se por não se realizar outra AD num jogo desportivo coletivo de invasão, visto já ter sido utilizada na recuperação de aprendizagens de futebol. Inicialmente isso foi algo que me gerou alguma confusão prévia à primeira aula de andebol. Todavia, verificou-se uma semelhança entre as duas modalidades, onde os alunos que tinham mais disponibilidade física para o futebol também a demonstravam no andebol, e os alunos que tinham mais dificuldade, assim continuaram a demonstrar nesta nova modalidade.

Visto um dos objetivos do EP ser colocar o aluno no centro do processo ensino-aprendizagem, não podia ficar de parte a autoavaliação (AA) constante ao longo das aulas. Através dela, é possível que os alunos tenham uma noção própria das suas capacidades e dificuldades, ao mesmo tempo que são integrados na construção do seu conhecimento. Esta componente era algo que estava sempre presente nos planos de aula, incorporada nos exercícios que assim o permitiam, onde, mediante o objetivo específico, eles tinham de responder. Utilizando como exemplo um exercício de corrida contínua, onde o objetivo estava em focar a aptidão aeróbia, no momento após a exercitação eram colocados três sinalizadores de cores diferentes, onde cada cor correspondia se tinham ficado muito cansados, pouco cansados ou nada cansados e os alunos dirigiam-se para o correspondente. Apesar de ser algo simplista, esta estratégia facilitou e diminuiu o tempo que era necessário utilizar para a autoavaliação, transmitindo uma noção geral da turma e, caso fosse necessário, focalizar-me nos alunos em que considerava mais relevante a melhoria da aptidão aeróbia.

“O facto de utilizar sinalizadores de cores diferentes para os próprios alunos se conseguirem avaliar mediante os objetivos propostos, manter o ritmo de corrida constante e sem parar, permite que os mesmos tenham um papel ativo na sua própria avaliação. Outra vantagem na utilização deste método é o pouco tempo despendido para a realização da autoavaliação.”

Reflexão da aula nº 3 Modalidade de Orientação. 23/02/2022

Relacionado com a AA, também esteve presente a coavaliação (Quadro 4), onde eu também realizava a avaliação dos alunos, assim como eles próprios faziam a sua AA. De seguida comparavam-se as mesmas, e no caso de existir diferença entre elas, procedia-se a uma discussão, procurando perceber os pontos de vista e explicações. A AA encontra-se também muito presente nos momentos de avaliação sumativa (AS), onde existia uma classificação, seja para final de UD ou mesmo de período, visto ser o momento onde todos os conteúdos de ensino terão de ser colocados em prática. Como afirma Rosado e Silva (1999,

p. 7) “a avaliação sumativa fornece um resumo da informação disponível, procede a um balanço de resultados no final de um segmento extenso de ensino”.

Quadro 4 Exemplo ficha de coavaliação - Estafetas

Alunos	Estafetas				Cooperação com os colegas Aceitação das ações e das falhas pessoais e dos colegas Esforço por fazer mais e melhor				Classificação Final
	Não altera a velocidade da corrida na passagem testemunho	Abranda na transmissão do testemunho	Para na transmissão testemunho	Marca	Sempre	Quase sempre	Por vezes	Raramente	

Algo que considero que não foi atingido, mesmo tendo existido uma batalha para isso, foi o tentar incutir nos alunos uma menor preocupação quanto à classificação final. Neste contexto, bastava dizer que ia haver avaliação e já se conseguia verificar o nervosismo e ansiedade presente em alguns alunos, o que, por vezes, originava uma prestação aquém do que eles eram capazes. Continuamos numa sociedade com uma mentalidade muito focada nas notas, nas classificações, em querer ter uma média alta, considerando isso acima do que realmente o aluno aprende. Mesmo estando no 7º ano de escolaridade, que era a minha turma residente, os alunos já possuem uma enorme pressão intrínseca e extrínseca para obterem classificações elevadas, o que, a curto e longo prazo, acaba por desgastar o psicológico.

Apesar de terem existido vários momentos de avaliação, considero que o primeiro momento me fez cair um bocado em mim, onde tive uma realização de que era efetivamente eu que estava a avaliar os alunos, era eu que tinha essa responsabilidade de observar o melhor que conseguia, de modo a proporcionar uma avaliação fiável e fidedigna. Foi algo que me fez crescer a longo prazo.

4.5 Área da Aptidão Física

A escola também deve ter o dever de se preocupar com a educação para a saúde, pois é o único sítio onde praticamente todos os jovens se encontram,

e, por consequente, participam nas aulas de Educação Física, beneficiando assim da possibilidade dessa mesma atuação. Ao mesmo tempo, desenvolve o corpo ao nível da capacidade cardiorrespiratória, capacidade de trabalho muscular, flexibilidade e composição corporal, permitindo assim melhorar a capacidade física, tanto nas capacidades coordenativas como nas condicionais (Romão e Pais, 2013). Ou seja, as capacidades condicionais (força, velocidade, flexibilidade e resistência) e as capacidades coordenativas (execução e domínio do gesto técnico) são necessárias de ser trabalhadas, desenvolvidas e avaliadas e, para isso, ao longo de todo o ano procedeu-se à utilização do FITescola.

O FITescola é uma bateria de testes utilizada em contexto escolar como forma de avaliação da aptidão física dos alunos, através das capacidades condicionais, dividindo-se em três grandes áreas, sendo elas a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular. Os testes que foram utilizados com a minha turma residente para a aptidão aeróbia foi o Vaivém, na composição corporal foi o IMC e na aptidão neuromuscular foram os Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Agilidade 4x10m, Velocidade 40m, Flexibilidade dos Ombros e Flexibilidade dos Membros Inferiores. Nesta plataforma é possível encontrar a descrição detalhada sobre cada teste, assim como alguns materiais de apoio, sendo que ao longo da minha utilização com a turma recorreu-se ao documento disponibilizado como forma de os alunos irem relembrando os benefícios para saúde e os valores de referência.

O facto de já ter realizado estes testes enquanto aluno facilitou a aplicação dos mesmos, tendo apenas acontecido um episódio em que me confundi nos valores de referência para o vaivém.

“A aula de hoje fez-me perceber o quão importante é manter sempre a atenção, mesmo em situações com as quais já estamos habituados. Isto porque confundi os valores de referência do vaivém com os de abdominais. Ou seja, assumi que o máximo eram 80 quando na verdade não tem limite, tendo transmitido isso a um aluno. No entanto, quando

reparei no erro, voltei ao aluno a quem tinha indicado e corriji a informação dada.”

Reflexão da aula nº 14 Modalidade de Atletismo. 08/06/2022

Ainda através da plataforma foram preenchidos todos os resultados que os alunos obtiveram nas três avaliações, a inicial, a intermédia e a final. Desta forma, é possível enviar um email personalizado a cada aluno acerca da sua performance na avaliação e comparação com a sua evolução ao longo do ano letivo, bem como com as médias nacionais.

Com o objetivo de melhorar a aptidão física dos alunos, algo que foi tido em consideração em todas as aulas, promoveram-se momentos com pico de intensidade, onde os alunos aumentavam a sua frequência cardíaca, quer através de jogos mais ativos, de estafetas ou corrida contínua, mediante a capacidade condicional que se ia trabalhar.

O desenvolvimento da aptidão física da turma teve uma tendência crescente ao longo do ano letivo, onde se verificou um aumento do número médio de alunos na zona saudável e no perfil atlético (Quadro 5).

Quadro 5 Número de alunos incluídos em cada zona da bateria de testes FITescola - Avaliação Final

	IMC	VO2 Máx.	Abdominais	Flexões de Braços	Imp. Horizontal	Agilidade 4x10 m	Velocidade 40 m	Flex. MI	Flex. MS	Média Total
Zona Não Saudável	4	3	1	5	2	18	5	11	7	6,2
Zona Saudável	20	13	20	15	18	5	12	10	17	14,4
Perfil Atlético	0	8	3	4	4	1	7	3	0	3,3

Assim como se comprova através da percentagem média do número de alunos, por período, em cada zona (Quadro 6). Neste quadro verifica-se uma evolução que vai ao encontro daquilo a que me tinha proposto, que era diminuir o número de alunos na Zona Não Saudável e aumentar nas restantes, tentando potenciar ao máximo o Perfil Atlético. Estes resultados só foram possíveis graças ao empenho demonstrado pelos alunos, assim como o aumento do próprio gosto pelo objetivo.

Quadro 6 Percentagem média do número de alunos, por período, em cada zona de aptidão física

	1º Período	2º Período	3º Período
Zona Não Saudável	40%	37%	26%
Zona Saudável	50%	53%	60%
Perfil Atlético	10%	11%	14%

Foi uma construção conjunta com os alunos, assistindo-se a um aumento do gosto e empenho nas tarefas de aptidão física, deixando de parte a visão punitiva que esta tinha.

“A utilização de um minicircuito de aptidão física como forma de demonstrar que tinham atingido o objetivo, provocou desconfiança em alguns alunos. Ao ponto de questionarem se este não deveria ser utilizado como castigo para quem “perdesse”. Isto fez-me realizar a visão punitiva que eles já possuem sobre a aptidão física, assim como a necessidade de a alterar.”

Reflexão da aula nº 4 Modalidade de Andebol. 19/01/2022

O trabalho nesta vertente esteve presente ao longo de todo o ano letivo. No entanto, só contou para a classificação final de período nos 2º e 3º. No 1º período funcionou em conjunto com a área dos conhecimentos, visto esta permitir que os alunos percebam melhor os benefícios da aptidão física. Todavia, não foi descurada ao longo do ano letivo, sendo recorrentemente trabalhada nas aulas, nas mais diversas modalidades, promovendo a evolução contínua de todos os alunos. A sua avaliação foi feita através da bateria de testes FITescola, que permitiu a criação de três grupos, homogéneos e mistos, com o intuito de trabalharem em conjunto para a melhoria da sua aptidão física. Estes grupos não eram fixos, ou seja, os alunos podiam variar mediante o período letivo, subindo e descendo, com base no seu desempenho.

O desenvolvimento da aptidão física pode ser feito de diversas formas, contudo, a meu ver, tem muito mais proveito se este for realizado com o envolvimento do aluno, promovendo a compreensão dos seus próprios

resultados e a importância que uma boa aptidão física pode trazer para o seu cotidiano.

4.6 Área dos Conhecimentos

A Área dos Conhecimentos foi dividida pelos dois primeiros períodos devido à dimensão temporal de ambos. Em reunião de NE foi decidido que a sua leção seria realizada por meio de aprendizagem ativa, ou seja, não ia ser adotada a tradicional palestra sobre os conteúdos, até porque os alunos não retêm praticamente nenhuma informação. Para colocar isso em prática foram feitas fichas de trabalho em grupo (Anexo 5 e Anexo 6), assim como fichas de trabalho individual, nomeadamente no tema dos Jogos Olímpicos da Era Moderna (Anexo 7), em que tinham de ser eles a pesquisar sobre uma notícia relacionada com o tema e, posteriormente, apresentá-la.

A primeira vez que foi referenciada aos alunos a existência desta componente de avaliação, reparei numa sensação de novidade, como se na cabeça deles não fizesse sentido Educação Física ter uma área teórica.

“Quando um aluno me perguntou o porquê de estarmos a ir para uma sala de aula e eu lhe explicar que iríamos ter uma aula acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde, ele ficou surpreendido e perguntou se era matéria.”

Reflexão da aula nº 1 Área de Conhecimentos. 13/10/2021

O enunciado na reflexão anterior deixou-me a pensar como esta área teria sido abordado em anos anteriores.

Com o intuito de não provocar aulas enfadonhas, em que o professor debita matéria e os alunos ouvem, foi decidido em NE a utilização de várias fichas de trabalho, dispensando o teste escrito. Esta decisão veio a trazer benefícios na evolução do trabalho em equipa e da autonomia na descoberta do próprio conhecimento. No entanto, também se verificou, nomeadamente na 1ª apresentação, a falta de autonomia que existia e que foi necessária trabalhar.

Tal como na área de aptidão física, o trabalho pode ser realizado de diversas formas, contudo, a meu ver, é mais proveitoso se for realizado com o aluno no centro da sua aprendizagem.

5 Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Quando ainda estudava nos ensinos básico e secundário, era o tipo de aluno que estava envolvido em praticamente todas as atividades desenvolvidas na escola, principalmente as de carácter desportivo. Na altura enquanto aluno e agora como professor, foi através dessas experiências que fui conhecendo o mundo ao redor e a comunidade em que estava inserido.

A comunidade escolar é um contexto onde, por vezes, um EE pode passar despercebido, sendo confundido com um aluno de secundário. No entanto, o desenvolver de projetos e participações em atividades extracurriculares vai tornando a escola mais ativa, ao mesmo tempo que integra o EE na comunidade. A organização do Corta-Mato escolar, a participação no Mega-Sprinter, fase escola e fase regional, a participação na Taça do Desporto Escolar, os treinos na modalidade de escalada no DE, assim como a atividade interdisciplinar com visita de estudo ao Parque das Águas do Porto, foram as atividades que vieram ajudar a desenvolver ainda mais a minha identidade profissional. Neste sentido, um EE não se pode esquecer que o ser professor vai muito além da sua própria aula. Desde o momento que assume esse papel, este ficará connosco até ao fim dos nossos dias. Desse modo, as atividades realizadas pela escola proporcionam um contexto diferente, por vezes fora do recinto da mesma, que permite aos alunos vivenciar novas experiências. E é exatamente isso que venho aqui retratar, a forma como estive envolvido e a perceção do envolvimento dos alunos em geral.

5.1 A dor de cabeça – Corta-Mato Escolar

O Corta-Mato Escolar, realizado no âmbito do DE, tem como principal objetivo a promoção da atividade física, assim como o gosto pelo desporto, ao mesmo tempo que se divulga a modalidade de atletismo. Ainda durante o apuramento dos alunos que vão representar o agrupamento na fase regional, a participação de toda a comunidade escolar permite fomentar e criar novos laços entre todos os envolvidos.

A organização desta prova foi da responsabilidade do NE, com o auxílio da PC e da professora coordenadora do DE, e a quantidade de trabalho que deu foi muito mais do que alguma vez esperava. Enquanto aluno era só ficar nervoso, chegar à prova e correr, mas agora, enquanto professor, tornou-se muito mais complicado do que isso. Mesmo com as medidas contra o COVID-19, que limitou a prova ao espaço próprio da escola, continuou a englobar uma enorme quantidade de tarefas a realizar.

O planeamento prévio consistiu na elaboração de um cartaz de divulgação, preparação de dorsais para cada aluno, onde cada dorsal continha o nome do respetivo aluno que o iria usar, planificação do percurso juntamente com a forma de contar as voltas de cada aluno, preparação do lanche a que cada aluno participante teria direito, as inscrições dos alunos de todas as escolas pertencentes ao agrupamento, o planeamento de todo o material, a entrega dos dorsais aos professores e a distribuição de tarefas, para o dia da prova, aos restantes professores e alunos voluntários. Foi um mês de preparação intensiva para que tudo corresse dentro do planeado, sem que nenhum problema surgisse.

No dia da prova foi necessário ir mesmo muito cedo, muito antes do início das atividades letivas, com o objetivo de montar o percurso e todo o material necessário. Uma das tarefas que realizei foi organizar todos os alunos participantes por género e escalão, num ficheiro Excel, onde tinha todas as identificações do aluno, juntamente com o dorsal. Devido a esse ficheiro fiquei com a função de estar na meta, a anotar no computador o número do dorsal dos alunos que iam chegando, sendo que o computador originava logo a classificação final. Foi algo que poupou trabalho que teria de ser realizado posteriormente, deixando tudo organizado logo no dia da prova.

Estar do “lado do professor” nesta experiência fez-me perceber o esforço que é necessário para que as coisas se realizem, algo que, enquanto aluno, não tinha essa mentalidade. No entanto, foi um evento com sucesso, recompensando o trabalho investido nele.

O Corta-Mato Regional (Figura 1) acabou por ser mais reduzido do que o habitual, devido às medidas COVID-19, onde só participaram os alunos do escalão iniciados e juvenis, ou seja, nenhum aluno de nenhuma turma do NE. A minha função ao longo dessa manhã foi muito mais passiva em relação à fase escola, tendo somente acompanhado os alunos à câmara de chamada e posterior receção à meta.

Mesmo assim, foi uma experiência muito enriquecedora, que me permitiu falar com mais alunos, de diferentes idades, e conhecer os seus pontos de vista relativos a estas iniciativas.



Figura 1 Corta-Mato - Fase Regional.

5.2 O conflito entre os dois mundos – Mega-Sprinter

Semelhante ao formato da prova de Corta-Mato, o Mega-Sprinter também se divide na fase escola, regional e nacional. Contudo, desta vez, a organização deste não foi da responsabilidade do NE.

As minhas funções, ao nível da escola (Figura 2), foram identificar, previamente, os alunos que iriam representar a turma e motivar os restantes a apoiar. No dia da prova só estive presente nos escalões de Infantis-B e Iniciados, com a função de orientar o aquecimento e dar a partida nos 40 metros, visto esta ser a única prova que a escola conseguiu realizar.

Na fase regional (Figura 3), semelhante às medidas COVID-19 do Corta-Mato, só participaram os alunos do escalão de Infantis-B e Iniciados, podendo assim ter alguns alunos da minha turma residente a participar. Visto no meu

passado ter sido um atleta de alto rendimento de salto em comprimento e velocidade, fiquei com a função de acompanhar os alunos que iriam participar no Mega-Salto (salto em comprimento), dando feedbacks e dicas para tentarem melhorar a marca, tendo em conta o facto de nunca terem saltado para uma caixa de areia. Apesar de ser “muita areia” na sapatilha, como eles referiram, também afirmaram que gostaram muito da experiência e ficaram com vontade de, no próximo ano letivo, tentar outra vez.

Para mim, esta atividade foi o conflito entre os dois mundos, o passado e o presente, onde a vontade de querer voltar a praticar atletismo, correr, saltar, era enorme. No entanto, estava ali para ajudar os alunos a fazerem o melhor que conseguiam, permitindo, ao mesmo tempo, que se divertissem e aproveitassem a festividade aliada à modalidade, e foi isso que fiz. Numa reflexão posterior cheguei à conclusão de que isto faz parte de ser professor de EF, o gosto pelo desporto e a vontade de o praticar, passando aos alunos esse mesmo prazer.

“Que estranho! Parece que ainda ontem estava no lado do aluno, a competir no Desporto Escolar, e agora estou no lado do professor. Isto gerou um misto de emoções que me fez lembrar tempos antigos, onde queria voltar a competir. No entanto, o conhecimento que consigo transmitir aos alunos, assim como o gosto pela modalidade, permitiram aproveitar e desfrutar o momento, mesmo com outras responsabilidades.”

Reflexão Especial – Mega-Sprinter Regional. 30/03/2022



Figura 2 Mega-Sprinter - Fase Escola.



Figura 3 Mega-Sprinter - Fase Regional.

5.3 O melhor 7º ano – Taça do Desporto Escolar

A Taça do Desporto Escolar é uma iniciativa que está a ser desenvolvida em colaboração com a UNICEF. Esta tem como objetivo encontrar a melhor turma do 7º ano de escolaridade, consistindo numa competição combinada de quatro modalidades: Andebol, Atletismo, Basquetebol e Ténis de Mesa.

Na escola, os quatro torneios foram desenvolvidos durante o final do 2º período e o início do 3º. Os meus alunos, mal souberam da existência desta iniciativa, ficaram entusiasmadíssimos e a querer formar logo equipa, assim como treinar no final de cada aula.

Devido a ter ficado infetado com COVID-19, só consegui estar presente na fase escola, nos torneios que ainda se desenrolaram no final do 2º período, que foram os de basquetebol, andebol e ténis de mesa. Os três torneios demonstraram em mim um carinho diferente, visto ser somente as turmas de 7º ano, ou seja, os alunos participantes eram quase todos da minha turma ou das turmas das minhas colegas do NE, portanto eram alunos que conhecia bem. Estes momentos revelaram uma festividade enorme, com um empenho, amizade e respeito demonstrado por todos, ajudando também os árbitros, que eram os próprios alunos a desempenharem esse papel. As únicas funções que os professores e EE tinham era organizar os jogos que iam acontecer, esclarecer dúvidas e averiguar situações mais complicadas, que acabaram por não surgir.

Fiquei com bastante pena de não conseguir estar presente na fase regional, junto dos meus alunos, contudo fiquei na mesma satisfeito pelos mesmos se terem comportado da melhor forma.

5.4 O alcançar o topo – Desporto Escolar na modalidade de Escalada

Enquanto aluno do ensino básico e secundário, estive sempre inserido no DE, principalmente na modalidade de voleibol e atletismo, onde me vim a federar posteriormente. Na escola cooperante, a variedade de modalidades disponíveis para os alunos ingressarem num grupo-equipa do DE é vasta, potenciando assim que se alcancem diferentes alunos. O objetivo passa por aumentar o gosto e desenvolver um conhecimento mais específico sobre a sua modalidade de eleição, ao mesmo tempo que evoluem no seu desempenho.

Apesar da existência de voleibol na oferta da escola, optei por não querer ingressar nesse grupo-equipa, pelo facto de querer aumentar a minha bagagem em diversas modalidades, ou seja, não queria estar ligado a uma modalidade com a qual já me relaciono diariamente e, por isso, optei pela escalada. Algo que também motivou esta escolha foi o enorme gosto que já tinha pela modalidade, além de que a professora responsável é alguém especialista na área e muito acessível.

As competições do DE (Figura 4) provaram ser sempre um momento de muita transmissão de conhecimento e diversão, onde o gosto pela modalidade (Figura 5) estava sempre presente, com os alunos a conviverem todos entre si, sem a existência de rivalidades.

Algo que considero que seria necessário melhorar no próximo ano é a redução de professores e estudantes-estagiários, isto porque estiveram envolvidos, juntamente com a professora responsável, o NE e alunos da faculdade, que estão a realizar o seu estágio final de licenciatura. No entanto, considero que foi uma experiência muito enriquecedora ao longo de todo o ano letivo, onde aprendi bastante e ensinei ao mesmo tempo.



Figura 4 Aluna a escalar em competição.



Figura 5 A alegria do Desporto Escolar.

5.5 A tão antecipada visita de estudo – Parque das Águas do Porto

Finalmente, após a pandemia que colocou as escolas em ensino à distância, voltaram as visitas de estudo, e que contentes ficaram os alunos ao saber dessa novidade. Inicialmente, esta visita estava planeada para se realizar a meio do 2º período, contudo, com o aproximar da data, ameaçava dia de chuva, e visto a mesma ser completamente ao ar livre, acabou por ser adiada para o final do mesmo período. Nesta altura foi novamente adiada, mas desta vez por causa de avaliações que os professores necessitavam de realizar em diversas

disciplinas. Esta ficou então marcada para o início do 3º período, quando finalmente se realizou.

Esta atividade foi desenvolvida com o intuito de promover a interdisciplinaridade, nomeadamente entre as disciplinas de Educação Física, Português, Geografia, História e Ciências Naturais.

O programa da visita estava estruturado na caminhada, com partida na sede de agrupamento até ao Parque das Águas do Porto (Figura 6) e com atividades na chegada. Durante o percurso, os alunos tinham de realizar a atividade que lhe tinha sido atribuída, variando conforme as disciplinas, segundo os temas de: “Mobilidade na cidade”; “Ler uma cidade a pé”; “Mapas e Toponímia”. No parque, os alunos foram divididos em três grupos, para realizarem cada atividade durante 40 minutos, existindo rotação, no final do tempo, entre todos. As atividades consistiam numa prova de orientação, observar a paisagem e, por fim, identificar recursos naturais no parque.

As minhas funções foram, ao longo da caminhada, orientar e controlar o grupo para ninguém se dispersar nem sair dos passeios e, aquando da chegada ao parque, circular pelo espaço, ajudando os alunos que realizavam a prova de orientação (Figura 7) e garantir que não entravam em espaços interditos a visitantes.

Foi uma manhã diferente do normal, que permitiu aos alunos não só conhecer o espaço à volta da escola, mas também explorar parte da sua cidade e da comunidade a que pertencem, ao mesmo tempo que aprendem fora da sala de aula e do espaço escolar.



Figura 6 Alunos no Parque das Águas do Porto.

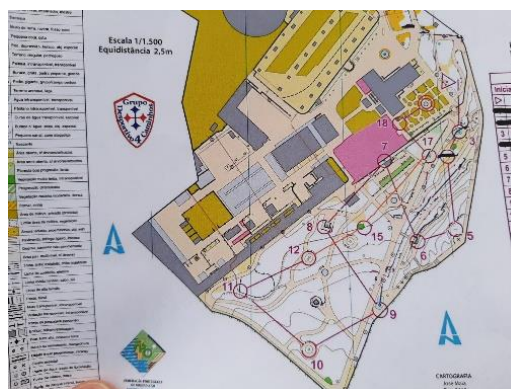


Figura 7 Mapa de Orientação para a prova.

Este tipo de atividades permite passar um dia diferente e divertido, onde se consegue socializar com os alunos e restantes professores envolvidos, de uma forma mais pessoal, conhecendo algumas das suas experiências de vida e dos seus objetivos, mas sem nunca descurar o nosso papel principal, ser professor.

6 Alicerces para a implementação futura de uma Escola Ativa na dimensão extracurricular: Estudo de caso numa escola do concelho do Porto

6.1 Resumo

O objetivo central deste estudo foi caracterizar uma escola secundária do concelho do Porto na dimensão extracurricular de escola ativa, na procura de contribuir para a construção das bases para posterior implementação de um projeto de Escola Ativa. Para isso recorreu-se a entrevistas semiestruturadas aos professores coordenadores de departamento, à professora coordenadora do Desporto Escolar e à subdiretora da escola. A análise temática do conteúdo foi o procedimento utilizado para a análise dos dados. Os professores apontam a falta de espaço na escola como um dos grandes entraves à futura implementação do projeto, além de que consideram igualmente prejudicial a elevada inatividade física demonstrada pelos alunos. Apesar de atribuírem uma importância elevada à atividade física, as opiniões acerca da inclusão de pausas ativas nas aulas não é consensual, principalmente pelo facto de as aulas terem uma curta duração e os professores terem de ser confrontados com algumas adaptações para que estas tenham os efeitos esperados. Desta forma, para ser realizada uma implementação lógica e com sucesso, devem ser procurados espaços escolares que possam ser reabilitados, promovendo a prática de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: ESCOLAS ATIVAS; ATIVIDADE FÍSICA; ESPAÇO ESCOLAR; EQUIPAMENTO ESCOLAR.

6.2 Abstract

The main objective of this study was to characterize a secondary school in the municipality of Porto in the extracurricular dimension of an active school, in an attempt to contribute to the construction of the bases for the subsequent implementation of a Comprehensive School Physical Activity Program Model. For this, semi-structured interviews were used with the department coordinator teachers, the School Sports coordinator teacher and the school's deputy director. Thematic content analysis was used for data analysis. The teachers point out the lack of space in the school as one of the major obstacles to the future implementation of the project, in addition to considering the high physical inactivity demonstrated by the students equally harmful. Despite attributing a high importance to physical activity, opinions about the inclusion of active breaks in classes are not consensual, mainly due to the fact that classes have a short duration and teachers have to be confronted with some adaptations for these to have the expected effects. In this way, in order to carry out a logical and successful implementation, school spaces that can be rehabilitated must be sought, promoting the practice of physical activity.

KEYWORDS: COMPREHENSIVE SCHOOL PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM; PHYSICAL ACTIVITY; SCHOOL SPACE; SCHOOL EQUIPMENT.

6.3 Introdução

O projeto das Escolas Ativas tem vindo a ser desenvolvido em vários países, com o intuito de aumentar os níveis de atividade física, tanto dos alunos, como do pessoal docente e não docente (Webster et al., 2020).

A atividade física é um aspeto importante e necessário para o alcance, e manutenção, de saúde ao longo dos anos, diminuindo o risco de aparecimento de certas doenças. Esta é entendida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que origina gasto energético, ou seja, com um intuito próprio de se mover, podendo ser nos mais diversos contextos, em lazer, no trabalho, na escola, em casa ou até mesmo em transportes (Bull et al., 2020).

Um dos objetivos da Organização Mundial de Saúde, através do seu plano de ação global, é a diminuição da percentagem de inatividade física em 15% nos adultos e adolescentes, numa escala temporal até 2030 (World Health Organization, 2019).

Este panorama foi agravado com a pandemia, que enviou todos os alunos para casa. A redução do nível de inatividade física foi exponencial devido ao facto de não lhes ser permitido sair de casa e grande parte não possuir espaço suficiente para a prática autónoma de atividade física. No entanto, mesmo com o ensino a voltar ao regime presencial, os níveis de atividade física continuam muito baixos, até porque muitos alunos não retomaram a prática desportiva. Neste contexto, a escola, que tem preocupações relacionadas com a saúde, tem necessidade de incentivar a prática e a adoção de estilos de vida mais ativos. Este desígnio pode ser alcançado com a introdução de um projeto de Escola Ativa.

6.4 Escola Ativa

O conceito de Escola Ativa já tem vindo a ser desenvolvido por diversos países, sendo denominado como “*The Comprehensive School Physical Activity Program Model*” (Webster et al., 2020). De acordo com os mesmos autores, apesar de diversos investigadores e organizações de saúde nacional terem vindo a preocupar-se com a importância de atividade física, os “formuladores de políticas” têm direcionado a sua atenção para outras agendas, deixando a atividade física um pouco de parte. É neste entendimento que surgiu este projeto, pois acredita-se que alunos ativos são alunos que aprendem melhor.

O aumento da atividade física em contexto escolar, de acordo com a World Health Organization (2019), pode estruturar-se nos seguintes pontos:

- a) Assumir uma perspetiva global de escola;
- b) Considerá-la em todas as decisões políticas;
- c) Entender a Educação Física como disciplina nuclear;
- d) Monitorizar a EF e as oportunidades de AF na escola;
- e) Assegurar a formação dos professores neste âmbito;
- f) Garantir a equidade no acesso à AF e à EF.

A implementação de Escolas Ativas tem por base modelos comportamentais ecológicos, onde o contexto se constitui como um determinante importante dos níveis de atividade física (Mendes et al., 2020). De acordo com Webster et al. (2020), o projeto de escola ativa tem como objetivo principal incentivar a fruição diária de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, identificando os seguintes fatores fundamentais:

- 1. Educação Física curricular, durante as aulas de Educação Física;
- 2. Atividade física durante o tempo de escola, incluindo momentos em sala de aula, intervalos e hora de almoço;
- 3. Atividade física antes e depois do horário escolar, nomeadamente a atividade desportiva interna, o desporto escolar e o transporte ativo;
- 4. Envolvimento docente e não docente;
- 5. Envolvimento da família e da comunidade.

Tendo em conta que este estudo se refere à atividade física durante o tempo de escola, o ponto 2 vai ser o tema em destaque em todas as entrevistas e, conseqüentemente, na análise e discussão dos resultados. Este consiste na interpretação da importância atribuída à atividade física na escola, assim como se o contexto é propiciador à promoção da mesma. Deste modo, são analisadas possíveis alternativas a incluir nos espaços existentes, além de uma eventual reestruturação dos mesmos. Por outro lado, também é focada a possibilidade de inclusão de pausas ativas em salas de aula, assim como o entendimento prévio acerca deste assunto.

Apesar de o estudo ser referenciado como extracurricular, o conceito de Escola Ativa também incorpora a atividade física na sala de aula, que é denominada como pausa ativa. Desse modo, fica conjugada com os tempos livres entre atividades letivas, o Desporto Escolar, seja na fase escola ou nas fases seguintes e a participação por parte da comunidade escolar, com pessoal docente ou não docente.

6.5 Objetivos

6.5.1 Objetivo geral

Este estudo tem como propósito central caracterizar uma escola secundária do concelho do Porto na dimensão extracurricular de escola ativa, na procura de contribuir para a construção das bases para posterior implementação de um projeto de Escola Ativa.

6.5.2 Objetivos Específicos

- a) Captar a opinião dos professores coordenadores do departamento das diferentes áreas disciplinares em relação à implementação de pausas ativas na sala de aula;
- b) Averiguar o nível de adesão da subdiretora da escola, da coordenadora do departamento de Expressões e coordenadora do Desporto Escolar para a implementação de um projeto de Escola Ativa.

Adicionalmente, tendo por base o diagnóstico, visou-se apresentar propostas para a dinamização da Escola rumo a uma escola Ativa.

6.6 Metodologia

6.6.1 Participantes

Neste estudo participaram cinco coordenadores de departamento (Ciências Experimentais; Expressões; Matemáticas e Tecnologias de Informação e Comunicação; Língua Materna; Línguas Estrangeiras), a coordenadora do Desporto Escolar e a subdiretora da escola.

6.6.2 Instrumentos

A entrevista semiestruturada foi o instrumento utilizado para a recolha dos dados. Esta possibilita um contacto direto entre o entrevistador e o entrevistado, permitindo uma verdadeira troca de experiências e perspetivas. No entanto, como um dos objetivos era perceber o entendimento dos entrevistados acerca do tema, foi dada completa liberdade aos mesmos, não influenciando ou guiando as respostas em nenhum sentido.

O guião da entrevista foi elaborado com base no guião de Mendes et. Al (2020) e teve uma base comum para todos os entrevistados, com apenas pequenas alterações na parte final referente às pausas ativas, onde se focava na sala de aula ou na escola em geral. Os temas foram:

- Importância da atividade física:
 - Importância atribuída à atividade física fora do contexto de aula.
- Espaços e equipamentos:
 - Condições para a prática de atividade física;
 - Estratégias para dinamização dos espaços;
 - Reestruturação e apetrechamento dos espaços;
 - Modo de utilização dos espaços pelos alunos, mediante o ciclo de ensino.
- Pausas ativas:
 - Promoção da discussão sobre o benefício das pausas ativas no seu departamento ou na escola.

A entrevista à subdiretora da escola focou ainda a temática do Plano de Melhoria da Atividade Física para o pessoal docente e não docente.

6.7 Procedimento de recolha

Para ser possível realizar as entrevistas, foi solicitada a disponibilidade aos entrevistados, com o intuito de se agendar um momento para os encontros. Estes foram realizados no gabinete de estágio providenciando pela Escola Cooperante, na semana de 23 a 27 de maio, tendo as entrevistas uma duração média de 12 minutos.

De forma a facilitar a sua análise, e obtendo o consentimento dos entrevistados, as entrevistas foram gravadas somente com som, para uma posterior transcrição em documento Word das respostas dadas.

6.8 Procedimentos de Análise

A análise temática teve como base o guião da entrevista e foi efetuada recorrendo aos mesmos passos do estudo de Mendes et. Al (2020):

1. Leitura repetida das respostas dos entrevistados, procurando uma familiarização com os dados e permitindo tirar notas sobre assuntos pertinentes;
2. Definição dos pontos-chave e características interessantes dos dados;
3. Captação das características comuns nos diferentes discursos dos entrevistados e agrupamento das ideias, com definição de temas-padrão e respetiva seleção de excertos representativos;
4. Revisão dos diferentes códigos, temas principais e subtemas, descartando alguns devido à falta de pertinência para o objetivo do estudo;
5. Designação aos diferentes temas e subtemas.

6.9 Apresentação dos Resultados

6.9.1 Importância da Atividade Física

Na primeira questão, onde se pretendia perceber o grau de importância que os docentes atribuem à atividade física, as respostas foram ao encontro do esperado, isto é, todos os entrevistados referiram que é “fundamental” no processo de crescimento e manutenção da saúde. Além disso, foram reforçados pela professora coordenadora de Línguas Estrangeiras os benefícios que acrescem à saúde mental, nomeadamente ajudar a lidar com a ansiedade e a relaxar:

“Há um desgaste mental muito grande na saúde mental dos alunos, porque não têm tempo nem espaço, saem da escola vão para as salas de estudo, os mais velhos vão para explicações por causa das notas e as atividades fora da escola acabam por ser muito caras. Estamos a criar jovens demasiado preocupados com a dimensão cognitiva.”

Um aspeto que também não causou surpresa é o enunciado pela professora coordenadora do Desporto Escolar:

“A atividade física na escola é uma forma de “obrigarmos” a prática da mesma na faixa etária com que trabalhamos. Não é a prática ideal, mas é alguma coisa.”

Além destes momentos de atividade física na escola, esta pode ainda ser transportada para uma prática fora da escola, num contexto de desporto federado.

6.9.1.1 Obstáculos

Os alunos de hoje em dia veem-se confrontados com um horário muito completo, tanto a nível escolar como fora dele, onde aparecem explicações, salas de estudo, entre outros. Dessa forma acaba por ser posta de parte a prática de atividade física. Também se acresce à inatividade física o facto de estes passarem os intervalos no telemóvel e a querer ficar fechados nas salas de aula.

Alguns entrevistados também acabaram por revelar opiniões discordantes entre a importância que dizem atribuir à atividade física e o que realmente ela é. Assim, quando comparada com outras obrigações na vida do aluno, o professor coordenador do departamento de Matemáticas e Tecnologias de Informação e Comunicação continua a colocar a atividade física em segundo plano.

“Claro que a prática de atividade física é muito importante e faz parte da formação do aluno... no entanto, com a enorme quantidade de matéria que tenho de lecionar, não posso despendar tempo de aula para dar um pequeno incremento de atividade física aos alunos.”

6.9.2 Espaços e Equipamentos

Os entrevistados foram também questionados acerca da utilidade que os materiais sem finalidade fixa poderiam ter. Neste contexto, essa mesma implementação acabou por dividir as opiniões entre quem concorda totalmente e o outro lado mais conservador, demasiado preocupado com as questões de segurança. Para estes últimos, seria necessária a vigilância por alguém responsável, nomeadamente um professor de Educação Física, tal como referenciado pela subdiretora da Escola:

“A implementação de material como tábuas, não sei até que ponto era benéfico, pois os miúdos hoje em dia são demasiado criativos e ainda se aleijavam sem alguém a controlar.”

As únicas propostas sugeridas foram evidenciadas somente pelas professoras da área de Educação Física, que referem mutuamente a utilização de pintura para o jogo da macaca. Contudo, a professora coordenadora do Desporto Escolar vai mais além, enunciando o jogo do caracol, mesas de ténis de mesa, novas tabelas de basquetebol e uma rede ou fita para voleibol:

“Eu se pudesse punha mesas de ténis de mesa divididas, tabelas de basquetebol, macacas no chão, jogo do caracol, punha redes ou fitas para voleibol e badminton. Portanto, eu poria uma série de vários pontos distribuídos pelo recreio para todos os alunos usufruírem.”

Noutra vertente, de acordo com o enunciado pelos entrevistados, não foram apontadas diferenças entre a utilização do espaço exterior mediante o ciclo de ensino, apesar de os entrevistados considerarem os mais novos mais energéticos. A única diferença foi apontada pela professora coordenadora do Desporto Escolar, que diz verificar uma maior utilização pelo sexo masculino.

Relativamente à forma como este espaço é utilizado, nos intervalos e tempos livres, foi unânime a referência ao facto de os espaços que potenciam a prática de atividade física estarem em constante utilização pelas aulas de Educação Física. Contudo, do ponto de vista da professora coordenadora do departamento de Línguas Estrangeiras e comparando com o estilo de intervalos utilizado em algumas escolas dos Estados Unidos da América:

“O ensino secundário lucrava com um espaço mais livre, menos estruturado, para poderem realizar uma prática desportiva mais diversificada.”

Todos os entrevistados concordaram que a existência de estruturas adequadas, por si só, não leva a uma utilização adequada das mesmas. Contudo, todas as propostas de dinamização evidenciavam uma responsabilidade acrescida ao grupo de Educação Física, seja na organização e supervisão da mesma ou em situação de aula, explicando como se realizaria a atividade proposta. No entanto, a professora coordenadora do departamento de Expressões destaca a importância atribuída à prática de atividade física, mesmo quando esta pode causar algum dano ao material:

“O intuito é incentivar os alunos a terem mais alguma atividade... o ténis de mesa tem vindo a ter uma grande adesão, onde uma mesa está constantemente a estragar-se, mas é melhor estragar com uso, do que estragar na parede.”

Este depoimento mostra, assim, a preferência desta docente para que, sendo inevitável a depreciação do material, que seja através da sua utilização pelos alunos.

6.9.2.1 Obstáculos

Os pontos negativos evidenciados neste tema são a falta de tempo disponível, tanto dos professores como dos alunos, pelo facto de o tempo fora do horário letivo ser muito escasso. Deste modo, foi sugerida a implementação deste projeto, em que o professor responsável seria contabilizado no tempo disponibilizado para o mesmo, como se fosse outra vertente no ramo do Desporto Escolar. No entanto, no meio disso tudo também foram lembrados os custos monetários que isto causaria, um dos grandes problemas de muitas instituições, como referencia o professor coordenador do departamento de Língua Materna:

“A implementação do projeto é muito interessante... por outro lado, tudo isso tem um custo adicional... que é o que acaba por cortar as pernas a tantos projetos nas escolas.”

Algo que se revelou normal foi o facto de os professores que não estão ligados à Educação Física, ou seja, todos menos a professora coordenadora do Desporto Escolar e a do departamento de Expressões, nenhum fornecer uma ideia precisa sobre a forma como o espaço exterior está estruturado, a não ser a opinião geral deste ser demasiado pequeno para a quantidade de alunos existentes. Apesar disso, a professora coordenadora do departamento de Expressões considera que este se encontrava melhor do que o que já esteve, visto ter sido requalificado recentemente:

“Apesar de tudo, com a requalificação da Parque Escolar, nós melhoramos. As instalações do polidesportivo não existiam... nem tínhamos a sala de dança... Podemos fazer as críticas que entendermos, mas mesmo assim estamos melhor que antigamente.”

Contudo, o projeto em questão estava projetado para cerca de 800 alunos e, neste momento são mais de 1000 que frequentam a escola.

6.9.3 Pausas Ativas

Ao nível das pausas ativas, tanto nos departamentos, como ao nível de escola, não há uma discussão acerca dos benefícios da sua implementação,

sendo deixada à forma de ensino pessoal de cada professor. A exceção surge no departamento de Línguas Estrangeiras, na medida em que estas são utilizadas com a aprendizagem das palavras na respetiva língua, através de gestos ou movimentos pela sala de aula, tal como justifica a respetiva Coordenadora:

“Os alunos passam muito tempo sentados e, nestas idades, eles pensam com os pés.”

Contudo, a maior parte dos entrevistados referenciou que utilizam, caso seja necessário, somente uma “pausa mental”, através de alguma piada ou brincadeira que desperte e capte a atenção dos alunos, como referencia o professor coordenador do departamento de Matemáticas e Tecnologias de Informação e Comunicação:

“Nunca utilizei uma pausa ativa propriamente dita. No entanto, quando verifico a necessidade de captar a atenção dos alunos, utilizo alguma brincadeira ou piada enquadrada no momento da aula para esse efeito, mas nunca de forma estruturada.”

Também é tido em conta o facto de as aulas serem somente de 50 minutos, ao contrário das tradicionais de 100 minutos, o que ajuda a não ser tão enfadonho.

No caso do plano de melhoria da atividade física na escola, para professores e assistentes, a única informação prestada pela subdiretora da escola é que de momento não existe, mas que faria todo o sentido estar incluído no projeto educativo, sendo algo de bastante importância na escola.

“Da mesma maneira que temos um plano de melhoria para a escola, um plano de melhoria da atividade física tem de estar inserido nele, faz todo o sentido... para melhorar e potenciar o pouco que temos.”

6.9.3.1 Obstáculos

Apesar de a implementação de pausas ativas ser uma iniciativa que traria várias vantagens para os alunos, os professores assumem que estas só se

espelham na aptidão física. Assim, argumentam que não tencionam perder tempo de aula, que já consideram escasso, na aplicação das mesmas.

6.10 Discussão

Os resultados evidenciam um conjunto de oportunidades e barreiras à implementação de um projeto de Escola Ativa.

Um indicador favorável é a receptividade e importância que todos os entrevistados atribuíram à atividade física, tanto ao nível dos alunos como da restante comunidade escolar, enunciando como “fundamental” no processo de crescimento e manutenção da saúde ao longo de toda a vida, indo ao encontro do veiculado por Bull et al. (2020). Desta forma, viria a beneficiar e apaziguar os níveis de stress com que os intervenientes lidam diariamente, tanto psicológicos como físicos, referenciando em particular os professores, os quais iriam ver aumentados os níveis pessoais de realização profissional (Vercambre et al., 2009). O bem-estar pessoal e social que a atividade física traz, assim como um “estar bem de saúde”, reforça a importância que este pode ter aos olhos de terceiros. Como evidenciam Tannehill et al. (2013), os alunos olham para os membros docentes e não docentes de uma escola como referência para a promoção de uma cultura ligada à atividade física.

Como se verifica no estudo realizado por Mendes et al. (2021), sendo coerente com as respostas obtidas, é a noção de que existe interesse na participação em programas direcionados para a atividade física, contudo, de momento, também não há a sua dinamização. Estes autores enumeram, ainda, alguns problemas que vão ao encontro do que os entrevistados referenciaram neste estudo, como os custos envolvidos, a necessidade de apoio administrativo, de forma a facilitar horários de trabalho e a constante colaboração do Grupo de Educação Física. Além desses, e devido à particularidade do contexto, os entrevistados encontram ainda um problema relacionado com os espaços existentes para a prática de atividade física, por estarem em constante uso para as aulas.

No entanto, lembrando que um dos objetivos do projeto de Escola Ativa é incentivar a fruição diária de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa na comunidade escolar, mesmo com a implementação do projeto torna-se bastante complicado atingir o mesmo face às barreiras existentes. Neste sentido, conforme referencia a professora coordenadora do Desporto Escolar, a prática extra de atividade física além do tempo letivo pode ser incentivada, designadamente através de desporto federado, num clube ou no Desporto Escolar, num dos grupos-equipa disponibilizados.

Relativamente às pausas ativas, seria pertinente a realização de uma formação e explicação dos benefícios que esta ferramenta pode trazer ao contexto de sala de aula. Além do acréscimo que proporcionaria a nível de atividade física, também provocaria melhorias ao nível cognitivo, na atenção e concentração, bem como ao nível comportamental e em resultados académicos (Mendes et al., 2021). Este último ponto pode ser potenciador de um despertar de interesse e receptividade maior por parte dos professores, visto que não querem despende o seu tempo de aula para “apenas ajudarem na atividade física dos alunos”. No entanto, uma política de atuação em diferentes blocos, com rotação semanal para variar a aula em questão, poderia ser mais bem recebida, visto serem só aulas de 50 minutos, o que não ocupava tantos momentos ao longo do ano letivo.

Juntamente com o esclarecimento de dúvidas e benefícios adjacentes a esta utilização, seria necessária a explicação acerca da forma de atuação. Algumas estratégias que podem ser utilizadas para o efeito são *skill cards* com tarefas, ou até mesmo a utilização de tecnologia, dos próprios telemóveis que os alunos tanto usam, para beneficiar essa mesma atuação, assim como experiências diferenciadas para levantar os alunos das cadeiras (Beighle et al., 2020). Dessa forma, cria-se um momento de descontração e revigoração mental e física, que proporcionaria o despertar de atenção e participação dos alunos, algo que os professores tanto desejam.

6.11 Conclusão

Este estudo permite realçar a importância atribuída pelos professores da escola cooperante à atividade física, assim como a necessidade de ser incluída fora das aulas, incentivando os alunos à sua prática autónoma. No entanto, os professores evidenciaram algumas reticências à integração de pausas ativas na sala de aula, enumerando alguns entraves como a falta de tempo para a lecionação da matéria, visto os blocos de aula serem só de 50 minutos, e as dificuldades que a aplicação das mesmas podem causar ao professor.

Como referenciado por alguns professores, apesar dos espaços livres que facilitam a prática de atividade física estarem praticamente sempre ocupados nos tempos livres e intervalos, quando não estão a ser utilizados pela disciplina de Educação Física, a grande parte dos alunos continua a ser muito inativa fisicamente. Assim, são necessárias duas medidas, uma referente ao aumento da disponibilidade dos espaços e outra referente ao aumento da motivação para a prática autónoma de um maior número de alunos.

Existe, por parte dos órgãos diretivos da escola, nomeadamente pela subdiretora, uma boa receptividade à implementação de um projeto de Escola Ativa, especialmente a implementação de um plano de melhoria da atividade física para professores e funcionários, juntamente com outras propostas que possam existir.

É de realçar que este estudo se enquadra na primeira fase de preparação, sendo simplesmente o diagnóstico da situação existente de momento na escola, para uma posterior realização e implementação do projeto. Deste modo, tendo por base algumas das sugestões apresentadas por Mendes et al. (2021), de forma a suportar essa mesma implementação, apresentam-se alguns aspetos gerais a incluir no contexto específico desta escola:

1. Definir o quadro de referência teórico concetual de base;
2. Organizar uma sessão de sensibilização e esclarecimento de dúvidas sobre em que consiste um projeto de Escola Ativa;

3. Eleger um grupo de trabalho responsável pela dinamização do projeto, de preferência contabilizando como horário não letivo;
4. Identificar espaços escolares que possam ser reaproveitados para a criação de zonas potenciadoras de atividade física.

De forma a facilitar o entendimento referente à vertente extracurricular, sugere-se o seguinte:

1. Elaborar um inquérito que tenha como objetivo perceber as necessidades de toda a comunidade escolar;
2. Aumentar os níveis de participação global dos alunos, tentando procurar uma igualdade de género;
3. Manter os espaços desportivos livres de aulas, pelo menos nos intervalos maiores;
4. Disponibilizar materiais das aulas de Educação Física depreciados, mas ainda em bom estado, para uso autónomo dos alunos;
5. Oferecer apoio aos docentes das diversas disciplinas, de forma que se sintam mais capazes na implementação de pausas ativas;
6. Organizar atividades destinadas à aquisição e manutenção da aptidão física, durante os intervalos, podendo ter um dia fixo semanal;
7. Organizar atividades destinadas à promoção da atividade física, para toda a comunidade escolar, num horário pós-laboral, com uma temática mensal, potenciando assim diferentes experiências a todos os envolvidos.

6.12 Referências Bibliográficas

- Beighle, A., Erwin, H., Webster, C., & Webster, M. (2020). Physical Activity during school. In *Comprehensive School Physical Activity Programs: Putting Research into Evidence-Based Practice*. Human Kinetics.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of teaching in physical education*, 21(2), 128-144
- Mendes, D. N., Cunha, F. P., O'Hara, K. L., & Batista, P. M. (2021). Para a construção de uma escola ativa na dimensão extracurricular: estudo de caso numa escola portuguesa. *Movimento*, 27.
- Singletary, C. R., Weaver, G., Carson, R. L., Beets, M. W., Pate, R. R., Saunders, R. P., ... & Moore, J. B. (2019). Evaluation of a comprehensive school physical activity program: Be a Champion!. *Evaluation and program planning*, 75, 54-60.
- Tannehill, D., Van der Mars, H., & MacPhail, A. (2013). *Building effective physical education programs*. Jones & Bartlett Publishers.
- Vercambre, M. N., Brosselin, P., Gilbert, F., Nerrière, E., & Kovess-Masféty, V. (2009). Individual and contextual covariates of burnout: a cross-sectional nationwide study of French teachers. *BMC Public Health*, 9(1), 1-12.
- Webster, C. A., Rink, J. E., Carson, R. L., Moon, J., & Gaudreault, K. L. (2020). The comprehensive school physical activity program model: A proposed

illustrative supplement to help move the needle on youth physical activity.
Kinesiology Review, 9(2), 112-121.

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

7 Conclusão e Perspetivas Futuras

Assim se encerra um capítulo importantíssimo da minha vida, dando lugar a um novo, que de certeza me reserva experiências e aprendizagens aliciantes a qualquer pessoa. Foi uma aventura que, ao longo do ano, eu pensava que nunca iria acabar, mas que, afinal, já acabou. Foi um ano de desenvolvimento enquanto pessoa e enquanto futuro professor.

A primeira vez que entrei na instituição que me acolheu, como um mero EE, percebi que tinha de encarar e vestir o fato que vou levar comigo para o resto da vida, o fato de professor. Desde as primeiras reuniões, em que me sentia perdido, num contexto novo, com tanta coisa nova a acontecer, passei para um momento final onde me sinto bem, acolhido e integrado no que é ser professor.

Vivi momentos de ansiedade, stress, vontade de desistir, que não contava sentir. Mesmo sabendo o que a literatura referenciava relativamente ao impacto do contexto real de ensino, eu sentia que ia ser diferente, que ia ser uma pequena caminhada, visto já estar habituado ao contexto de treino desportivo, mas não foi assim tão fácil. Ainda assim, foram esses momentos que me tornaram mais forte, passando pelo tal choque com a realidade, que agora considero quase como essencial, o que me fez perceber que tinha de me agarrar a isto com unhas e dentes, caso fosse efetivamente isto que queria. E agora posso dizer, com toda a convicção, que é isto que quero. Por outro lado, também tenho de referenciar os momentos de alegria, superação, carinho e festividade que foram surgindo. Tudo isso esteve presente ao longo do meu Estágio Profissional, muito graças às pessoas que estiveram envolvidas de perto, potenciando e obrigando-me a evoluir com o decorrer do tempo.

O tempo, que ainda ontem era setembro e hoje já é julho, permitiu desenvolver o processo de construção da minha identidade profissional, descobrir o que devo privilegiar nas minhas aulas, as formas de interagir com os alunos, como os conhecer e conquistar “para o meu lado”, de forma a assumirem

o seu papel principal no processo de ensino-aprendizagem, visto ser esta a maneira que entendo como o ensino deve ser.

Mesmo antes de ingressar pelo caminho do ensino, sempre olhei para a profissão de professor como algo de enorme respeito e prestígio, uma profissão que permite ajudar a formar pessoas, não somente alunos, tendo sempre como objetivo tornar cada um na melhor versão de si próprio, nunca homogeneizando os alunos. Sendo algo que vivenciei e exerci, na primeira pessoa, durante o Estágio Profissional e que me trouxe imensa gratificação.

Acabo esta aventura de descobrimento com uma sensação de um sonho alcançado, assim como uma enorme saudade por aquilo que ainda não vivi, de querer experienciar novos desafios, novas turmas e novos alunos. Sei que o caminho não se vai tornar mais fácil daqui para a frente, sei que vai ser complicado começar a exercer, como muitas pessoas dizem, mas também sei que quando tiver essa oportunidade, a vou aproveitar da melhor forma possível, pois é a lecionar que me sinto concretizado e feliz.

Apesar de incerto, o futuro é algo pelo qual anseio com as melhores perspectivas possíveis, imaginando o cenário em que sou professor de Educação Física e treinador de voleibol ao mesmo tempo. Sei que para já é só uma imaginação e um sonho de um futuro, espero eu, próximo. No entanto, sei que estes anos que se seguem vão ser importantes e desafiantes, mas conhecendo-me melhor que ninguém, sei que vou querer fazer por isso, mais do que qualquer pessoa, reservando assim o melhor para mim.

O caminho faz-se caminhando e sei que tenho as melhores pessoas ao meu lado para me acompanharem, neste que é o meu caminho para ser professor.

8 Referências Bibliográficas

- Águeda, A. R. L. (2020). *A descoberta do mundo da profissão docente em 299 dias: Os sentimentos e emoções à flor da pele revelados pela transparência de uma estudante-estagiária*. Porto: Ana Águeda. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Batista, P. (2014). O papel do estágio profissional na (re)construção da identidade profissional no contexto da Educação Física: Cartografia de um projeto de investigação. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 9-41). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 31-52). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.
- Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
- Bento, J. (1999). Contextos e Perspetivas. In J. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 19-112). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

- Bento, J. (2014). Teoria-prática: uma relação múltipla. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 15-53): Editora FADEUP.
- Capel, S., Whitehead, M. (2013). *Debates in Physical Education*. New York: Routledge.
- Crum, B. J. (1993). *Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change*. Quest, 45(3).
- Crum, B. J. (2002). Funções e competências dos professores de educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, Lisboa, n. 23, p. 61-76.
- da Silva, A. F. F. (2020). *Estágio Profissional: O Cubo Mágico que concretizou o seu sonho e se transformou numa Professora de Educação Física*. Porto: Ana Silva. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Evertson, C. M. (1989). Classroom Organization and Management. In Maynard C. Reynolds (Ed). *Knowledge Base for the Beginning Teacher*. 59-68. Oxford: Pergamon Press.
- Feiman-Nemser, S. (1990). Teacher preparation: structural and conceptual alternatives. In W. R. Houston, M. Huberman, & J. Sikula (Eds.), *Handbook of research in teacher education* (pp. 212-233). New York: Macmillan.
- Feiman-Nemser S (2008). Teacher learning: How do teachers learn to teach. In: Cochran-Smith M, Feiman-Nemser S, McIntyre D (eds.). *Handbook of research on teacher education: enduring questions in changing contexts*. New York: Routledge, 689-703
- Garcia, C. M. (1999). *Formação de professores: para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física*

escolar: referenciais para o ensino de qualidade (pp. 87-108): Belo Horizonte.

Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.

Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In Rolim, R., Batista, P., & Queirós, P. (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 3, 11-27.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: Dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1(1), 55-67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. In Catunda, R., & Marques, A. (Eds.), *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.

Lima, E. F. d., Corsi, A. M., Mariano, A. L. S., Monteiro, H. M., Pizzo, S. V., Rocha, G. A., & Silveira, M. d. F. L. d. (2007). Sobrevivendo ao início da carreira docente e permanecendo nela. Como? Por quê? O que dizem alguns estudos. *Educação & Linguagem* (15), 138-160.

Mesquita, I., & Rosado, A. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Edições FMH.

Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for Physical Education*. Routledge

Moreno, B., Jiménez, R., Gil, A., Aspano, M. I., & Torrero, F. (2011). Análisis de la percepción del clima motivacional, necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y conductas de disciplina de estudiantes

adolescentes en las clases de Educación Física. *European Journal of Human Movement*, 26, 1-24.

Nóvoa, A. (2009). *Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa.

Pereira, F., Mesquita, I., & Graça, A. n. (2009). A autonomia e a responsabilização dos praticantes no treino em Voleibol: Estudo comparativo de treinadores em função do género. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 64-78

Pessoa, F. (1933). Odes de Ricardo Reis. Para ser grande, sê inteiro: nada. 1ª publ. in *Presença*, nº 37. Coimbra. (p.148)

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

Rink, J. (2014). *Teaching physical education for learning* (7ª ed.). New York: McGraw Hill.

Rodrigues, A. L., Patrocínio, T., Ribeiro, A., & Couto, S. (2016). O papel do professor cooperante na formação inicial de professores: estudo de caso. In *1st International Conference on Teacher Education* (INCTE) (p. 552).

Romão, P., & Pais, S. (2013). *Educação Física 10º/11º/12º anos - parte I*. Porto: Porto Editora.

Rosado, A., & Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. *ResearchGate* Consult. 05 jun 2022, disponível em https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Rosado3/publication/267206009_CONCEITOS_BASICOS SOBRE AVALIACAO DAS APRENDIZAGENS/links/547e46fc0cf2d2200ede9849.pdf

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

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4^a ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

9 Anexos

Anexo 1 Regras de Conduta

REGRAS DE CONDUTA	
• Ser cuidadoso; • Respeitar os colegas; • Trazer e vestir o equipamento adequado; • Ter fair-play; • Respeitar os professores; • Se tiver cabelo grande, este deve ser amarrado; • Trazer uma garrafa de água devidamente identificada (garrafa reutilizável); • Se um colega estiver a falar, não interromper; • Tirar brincos, pulseiras, colares, etc... • Ser assíduo; • Ser pontual; • Manter o distanciamento social em situação de instrução; • Desinfetar as mãos antes e depois da aula; • Não usar o telemóvel, exceto se o professor pedir; • Levantar o dedo para falar; • Não ter conversas paralelas; • Tomar o pequeno-almoço; • Não comer durante a aula.	Eu, abaixo-assinado, comprometo-me em cumprir, e fazer cumprir, as regras previamente definidas: Nº1: _____ Nº2: _____ Nº3: _____ Nº4: _____ Nº5: _____ Nº6: _____ Nº7: _____ Nº8: _____ Nº9: _____ Nº10: _____ Nº11: _____ Nº12: _____ Nº13: _____ Nº14: _____ Nº15: _____ Nº16: _____ Nº17: _____ Nº18: _____ Nº19: _____ Nº20: _____ Nº21: _____ Nº22: _____ Nº23: _____ Nº24: _____ Nº25: _____

Anexo 2 Cartão Controle - Orientação

Cartão Controle		
Nome:	Nº:	Turma:
Hora de partida:	Hora de chegada:	Tempo de prova:

1	2	3	4
---	---	---	---

Prova:

Classificação:

Anexo 3 Grelha de Observação de Aula

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE AULA			
Estagiário Observado:		Estagiário Observador: Pedro Gouveia	
Observação nº	Modalidade:	Aula nº	Data: 24/05/2022

No preenchimento desta grelha, aplica-se uma escala de *Likert* de 5 pontos de 1 (completamente desajustado) a 4 (totalmente ajustado) e ainda não observável (NO), e uma apreciação qualitativa.

Indicadores	Descritores	1 - 4
Planeamento	1- Situações de aprendizagem ajustadas ao(s) objetivo(s) de aprendizagem.	
	2- Realiza/Ajusta o planeamento para que os alunos alcancem o(s) objetivo(s).	
	3- Os critérios de êxito são ajustados aos objetivos.	
Observações:		
1-		
2-		
3-		
Instrução	4- O professor transmite de forma clara os objetivos da aula aos alunos.	
	5- O professor utiliza critérios de êxito para transmitir o pretendido.	
	6- O professor não perde a noção do todo (mantém contato visual com todos os alunos; distribui equitativamente a atenção) e tem uma boa colocação de voz.	
Observações:		
4-		
5-		
6-		

Referências: Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2016). Assessment quality and practices in secondary PE in the Netherlands. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-17. doi:10.1080/17408989.2016.1241226

Chappuis, J. (2015). *Seven Strategies of Assessment for Learning*. 2nd Edition. Pearson Assessment Training Institute

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 616-631. doi:10.1080/17408989.2015.1095871

Organização e Gestão	7- Promove situações de autoavaliação.	
	8- O professor resolve situações que colocam em causa as atividades.	
	9- O professor consegue manter os alunos envolvidos nas atividades.	
Observações:		
7-		
8-		
9-		
Integração dos alunos na Aprendizagem	10- Os alunos são capazes de identificar os objetivos de aprendizagem.	
	11- Os alunos são capazes de partilhar <i>feedbacks</i> entre si.	
	12- Os alunos são capazes de se autoavaliar.	
Aprendizagem	13- Dá <i>feedback</i> que permite aos diferentes alunos alcançar o(s) objetivo(s).	
Observações:		
10-		
11-		
12-		
13-		

Utilização dos Princípios da Avaliação para a Aprendizagem	Presente	Ausente
Partilha os critérios de avaliação com os alunos.		
Partilha os objetivos de aprendizagem.		
Utiliza ferramentas de autoavaliação.		
Identifica potencialidades e fragilidades do aluno, em relação ao objetivo específico.		
Apreciação Qualitativa		

Referências: Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2016). Assessment quality and practices in secondary PE in the Netherlands. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-17. doi:10.1080/17408989.2016.1241226

Chappuis, J. (2015). *Seven Strategies of Assessment for Learning*. 2nd Edition. Pearson Assessment Training Institute

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 616-631. doi:10.1080/17408989.2015.1095871

Sugestões de melhoria	
+ (aspeto positivo): - (aspeto a melhorar):	

Anexo 4 Guião da Entrevista aos Coordenadores



Guião da Entrevista aos Coordenadores

O presente guião destina-se a entrevistar os coordenadores da Escola Secundária Aurélia de Sousa.

1. Qual a importância que atribui à atividade física na escola?
2. As próximas 3 perguntas têm em vista a elaboração de um algum projeto de reestruturação de espaços e equipamentos tendo em vista a promoção de atividade física.
 - 2.1. O modo como o espaço de recreio está estruturado, com balizas e cestos, adequa-se à promoção de atividade física?
 - 2.2. A implementação de um recreio não estruturado com material sem finalidade fixa, como por exemplo com cordas, tábuas de madeira, pneus... seria viável e potenciador de mais prática? Que alternativas sugere para potencializar os espaços existentes?
 - 2.3. Observa uma utilização diferente dos espaços e equipamentos relativamente ao ensino básico e secundário?
3. Como interpreta a utilização dos espaços e equipamentos existentes e a atividade física dos alunos nos intervalos e nos tempos livres?
4. A existência de estruturas adequadas, por si só, não leva a uma utilização acrescida das mesmas. Que estratégias existem e/ou poderão existir para haver uma maior dinamização?

Disciplinas de “Sala de Aula”:

1. No departamento que coordena, promove-se a discussão acerca dos benefícios de “pausas ativas” para melhorar a concentração das crianças na sala de aula, ou outras estratégias de trabalho que não mantenham os alunos agarrados à secretária?

Direção:

1. A direção promove a reflexão na escola sobre a importância de dinamizar “pausas ativas” nas aulas, para melhoria da concentração dos alunos ou outras estratégias de trabalho que não mantenham os alunos sempre sentados na sala de aula?
2. Relativamente a professores e assistentes, acha importante a definição de um plano de melhoria da atividade física na escola?

UMA IMAGEM QUE DÁ QUE FALAR...

Relaciono educação física e saúde e identifico os benefícios do exercício físico para a saúde

Identificação do grupo

7º _____

Nome	nº

Tarefas a realizar:

1. Cada elemento do grupo deve escolher uma imagem, que não a sua. (não é permitido ler a justificação escrita no verso)
2. Em grupo, cada aluno justifica a sua escolha.
3. Momento de debate para escolha da imagem que representa melhor a opção do grupo (não esquecer que o objetivo é escolher uma imagem que exprima a relação entre exercício físico e saúde)
4. Registo escrito da fundamentação do grupo (entre 2 e 3 motivos)

Motivo	Fundamentação

UMA IMAGEM QUE DÁ QUE FALAR...

5. O porta-voz do grupo apresenta a imagem selecionada e a respetiva fundamentação
 6. Podemos comentar as imagens apresentadas pelos outros grupos.
 7. Consideram que esta tarefa foi útil? Justifiquem
-
8. Realizem a autoavaliação, sem esquecer que esta tem de ser resultado da concordância de todos os elementos do grupo (respondo sim/não a cada uma das perguntas)

Nomes	tive sempre interesse pelo que os outros disseram?	pensei sempre antes de falar?	mantive sempre em mente o objetivo e a tarefa?	trabalhei sempre sem perturbar os outros?	ajudei sempre a criar estratégias para melhorar o trabalho de grupo?	Nº Total de respostas sim

Bom trabalho!



Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da **educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis**, direitos humanos, igualdade de género, promoção de uma cultura de paz e da não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

Até 2030, reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e **promover a saúde mental e o bem-estar.**

Anexo 7 Ficha de Trabalho - Jogos Olímpicos na Comunicação Social



Jogos Olímpicos na Comunicação Social

Nome _____ Turma _____ nº _____

Os Jogos Olímpicos são uma celebração desportiva que desperta a atenção universal dos média. Escolhe uma notícia que te tenha marcado e que queiras partilhar com a tua turma. Podes escolher qualquer notícia que tenha sido publicada e que esteja relacionada com uma das 4 celebrações olímpicas: Jogos Olímpicos de Verão; Jogos Paraolímpicos; Jogos Olímpicos de Inverno e Jogos Olímpicos da Juventude ou ainda sobre os Jogos Olímpicos da era clássica.

Podes procurar informação em jornais, revistas, sites, ... O que não te podes esquecer é de verificar se as fontes são fidedignas.

Será marcada uma escala de apresentações ao longo do período. Atenção que deves evitar repetir notícias que já tenham sido apresentadas por outros colegas. Exceções apenas serão aceites se o motivo pelo qual escolheste a notícia for diferente do motivo alegado pelo colega.

1. Identificação da notícia:

Jornal		Título da notícia	
Revista		Identificar a fonte (nome do jornal ou da revista; endereço do site; ...)	
Site		Nome do Jornalista,...	
Canal TV (programas)		Data	
assinalar com x		completar no espaço	

2. Enquadramento da notícia: Título - Indicar o título da notícia, à frente do (s) assunto(s) respetivo(s)

Jogos de Olímpicos de Verão	
Jogos Paraolímpicos	
Jogos Olímpicos de Inverno	
Jogos Olímpicos da Juventude	

3. Não me esqueço de anexar a notícia na classroom.

4. Escolha da notícia: Porque é que escolheste esta notícia? Que significado teve para ti?

5. Descrição da notícia - descrever os aspetos mais importantes da notícia

6. Apresentação à turma: Em 2 a 3 min, partilha com os teus colegas a notícia escolhida, sem esquecer de identificar; enquadrar e justificar a escolha

7. Critérios de classificação da tarefa.

Conhecimento - 20% Escolhe uma notícia adequada à tarefa solicitada e enquadra-a nas propostas apresentadas	Autonomia - 20% cumpre com o solicitado (prazo e tema) No dia definido para apresentação, comparece preparado para, logo no início da aula, fazer a apresentação aos colegas. (não perde tempo)	Resolução de Problemas - 30% Preenche de forma adequada a ficha de trabalho; Justifica a escolha da notícia de forma criativa e original	Comunicação - 30% Apresenta a notícia aos colegas com postura corporal adequada e clareza na linguagem oral. Revela confiança (não lê!). Redige de forma clara a ficha de tarefa.
---	---	---	---

Bom trabalho!