



A tarefa da procura e desafio no percurso de um Professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Ricardo Jorge Oliveira Mesquita

Porto, junho de 2022

Ficha de Catalogação

Mesquita, R. (2022). *A tarefa da procura e desafio no percurso de um Professor de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: R. Mesquita. 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: APRENDIZAGEM; CURSOS PROFISSIONAIS; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Dedicatória

A todos os que estiveram presentes ao longo do meu percurso escolar e acadêmico e me ajudaram a tornar a pessoa que sou hoje.

Aos meus pais, irmã, irmão e avós maternos, por todo o apoio que me deram ao longo dos meus estudos, desde o Pré-Escolar até ao Ensino Superior, bem como me terem incentivado nos estudos e ajudado nos mesmos.

À minha namorada por me acompanhar desde o início do Ensino Superior, e que ao longo destes anos sempre acreditou em mim e me deu forças para continuar, nunca desistir e me ajudou a ser a melhor versão de mim mesmo.

Agradecimentos

Na entrega e na elaboração deste relatório de estágio e no fim deste ciclo de estudos, é importante lembrar todos aqueles que me apoiaram e me ajudaram a chegar onde estou hoje, pois sem eles nada disto seria possível.

À minha Família em especial aos meus pais, irmã, irmão e avós maternos um muito obrigado por todo o apoio que me deram para me manter nos meus estudos e conseguir formar-me no Ensino Superior, de forma a tornar-me a pessoa que sou hoje.

À minha namorada por todo este acompanhamento ao longo de todo o Ensino Superior e por me ensinar que nunca devemos desistir dos nossos sonhos, pois sem ela nada disto seria possível.

Quero também expressar os meus agradecimentos a todos os docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em especial aos meus professores de curso, os quais foram de uma importante influência no desenvolvimento dos meus conhecimentos para o meu futuro profissional. Um grande obrigado à Professora Orientadora Paula Queirós pela sua disponibilidade e ajuda na elaboração do relatório de estágio.

Não posso deixar de me dirigir, muito grato, à Escola Secundária António Nobre, onde elaborei a minha prática profissional que me acolheu de braços abertos, bem como e em especial à minha Professora Cooperante Júlia Gomes por todos os ensinamentos, momentos inesquecíveis que permanecerão em mim, para sempre.

Um grande agradecimento também a todos os Docentes do Departamento de Educação Física da Escola António Nobre em especial ao Professor Tiago Mendes, à Professora Sandra Magalhães, ao Professor Podstawski e ainda à Professora Maria João por estarem sempre lá para o que

precisava, mostrando-se sempre disponíveis a ajudar em tudo o que fosse necessário.

Não posso também de deixar agradecer aos alunos das turmas que me foram atribuídas do 11.º e do 12.º, pois foram a minha primeira turma na minha carreira de Professor e uma primeira turma não se esquece. Sem eles o meu estágio não seria possível, pois foi também com eles que aprendi a ser um melhor Professor.

Ao meu Núcleo de Estágio da Escola Secundária António Nobre, por todos os momentos e dúvidas retiradas em conjunto e por sempre nos apoiarmos uns aos outros em todos os momentos de maiores dificuldades.

Por fim e não menos importante ao meu grupo B4- João Castro, Ricardo Silva e Rodrigo Soares, que me acompanharam em todo o processo da Licenciatura na Escola Superior de Educação do Porto (IPP) e Mestrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (UP), sempre nos apoiando e ensinando uns aos outros em tudo o que foi necessário em especial nos trabalhos realizados ao longo da Faculdade.

Índice

Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VII
Índice de Figuras	XIII
Índice de Gráficos.....	XV
Índice de Anexos	XVII
Resumo.....	XIX
Abstract.....	XXI
Lista de Abreviaturas.....	XXIII
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Biográfico	3
2.1. Quem sou eu?	3
2.2. Eu e o Desporto.....	3
2.3. A Faculdade como âncora da minha formação.....	4
3. Estágio Profissional.....	7
3.1. Expectativas Iniciais	7
3.2. Problemas com que me deparei	7
3.3. Que tipo de Professor quero ser?	9
3.4. Educação Física de Qualidade- a minha perspetiva.....	10
4. Enquadramento Institucional	13
4.1. A Escola como Instituição	13
4.2. Caracterização da Escola.....	14
4.2.1. Instalações.....	15

4.2.2.	Cursos Profissionais: A Oferta Formativa da Escola	18
4.3.	Corpo Docente	20
4.3.1.	Professor/a Cooperante	20
4.3.2.	Professor/a Orientadora.....	21
4.3.3.	Núcleo de Estágio	21
4.4.	Corpo Discente	22
4.4.1.	As Turmas Lecionadas	22
4.4.2.	11.º Ano	23
4.4.3.	12.º Ano	27
5.	Prática Profissional	31
5.1.	Ensino e Aprendizagem- Organização e Gestão	31
5.2.	Conceção e Planeamento	31
5.2.1.	Como me foi útil o Planeamento.....	31
5.3.	A minha experiência no Ensino Básico.....	33
6.	Planeamentos Anuais	35
6.1.	Planeamento 11.º Ano.....	36
6.2.	Planeamento 12.º Ano.....	36
7.	Unidades Didáticas	39
7.1.	Planeamento da Aula e a sua Concretização.....	40
7.2.	Primeira Relação e consequente primeiro contacto com as turmas ..	41
7.3.	Organização, Controle e Gestão da aula.....	43
8.	O Poder da Comunicação e a Sua Eficiência.....	45
8.1.	A Eficácia da Demonstração	48
9.	Observar e Refletir	51
10.	Avaliação da Eficiência dos Métodos Aplicados	57

10.1. Avaliação Diagnóstica	57
10.2. Avaliação Formativa	57
10.3. Avaliação Sumativa	59
11. Visitas de Estudo e Participação em Atividades Escolares.....	61
11.1. Participação em Atividades Escolares.....	61
11.2. Visitas de Estudo Realizadas e Organizadas pelo NE.....	63
12. Estudo de Investigação	73
Os Cursos Profissionais da Escola Secundária António Nobre: Mapeamento sobre as expectativas e motivações dos alunos ao ingressar nos cursos profissionais.....	73
12.1. Resumo.....	73
12.2. Abstract.....	75
12.3. Introdução	76
12.4. Objetivo do Estudo	76
12.5. Justificação do Estudo.....	77
12.6. Metodologia	77
12.7. Participantes	78
12.8. Apresentação/ Discussão dos Resultados	79
12.9. Conclusões	90
12.10. Referências Bibliográficas do Estudo.....	93
13. Conclusão.....	95
13.1. O Meu Futuro como Professor e Perspetivas Vindouras.....	95
14. Referências Bibliográficas.....	97
15. Anexos	XXV

Índice de Figuras

Figura 1- Exemplo de Sala de Aula Teórica.....	16
Figura 2- Bloco Central da Escola	17
Figura 3- Pavilhão Gimnodesportivo	17
Figura 4- Espaço Exterior para a prática desportiva.....	18
Figura 5- Escola Básica da Areosa.....	33
Figura 6- ERASMUS Polónia.....	62
Figura 7- Fenda da Calcedónia	64
Figura 8- Fluvial Portuense	65
Figura 9- FADEUP.....	66
Figura 10- Escola Superior de Educação do Porto (ESE)	67
Figura 11- CAR Montemor-O-Velho	68
Figura 12- Orientação Parque da Cidade.....	69
Figura 13- Comité Olímpico de Portugal	70

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Género dos participantes do estudo.....	79
Gráfico 2- Idades dos participantes do estudo.....	80
Gráfico 3- Ano de Escolaridade dos participantes do estudo	81
Gráfico 4- Curso dos participantes do estudo	82
Gráfico 5- Prática de atividade física dos participantes do estudo	83
Gráfico 6- Modalidades praticadas pelos participantes do estudo	83
Gráfico 7- Taxa de motivação ao ingressar no curso	84
Gráfico 8- Motivos que levaram a escolher os Cursos Profissionais	86
Gráfico 9- Disciplinas favoritas dos participantes do estudo	87
Gráfico 10- Taxa de motivação ao sair do curso.....	87
Gráfico 11- Profissão relacionada com o curso?	88
Gráfico 12- Profissões do Futuro dos participantes do estudo.....	89

Índice de Anexos

Anexo I- Ficha de Caracterização do Aluno	XXV
Anexo II- Planeamento Anual das Disciplinas- 11.º GD	XXVIII
Anexo III- Planeamento Anual das Disciplinas- 12.º AI	XXVIII
Anexo IV- Estrutura do Plano de Aula Teórico- 11.º GD	XXIX
Anexo V- Estrutura do Plano de Aula Prático- 12.º AI	XXX
Anexo VI- Estrutura da Ficha de Observação do Professor	XXXII
Anexo VII- Grelha de Avaliação Prática	XXXIII
Anexo VIII- Grelha de Avaliação Teórica.....	XXXIII
Anexo IX- Cartaz Remo Indoor	XXXIV
Anexo X- Exemplo de Estrutura do Portefólio de Visita de Estudo	XXXV
Anexo XI- Exemplo de Estrutura do Relatório da Visita de Estudo	XXXVII
Anexo XII- Questionário do Estudo de Investigação.....	XXXIX

Resumo

O Estágio Profissional do 2.º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, é o finalizar e o culminar da formação em que o aluno estagiário tem contacto com a realidade escolar. É aqui que o futuro professor se vai confrontar com os conhecimentos adquiridos ao longo do tempo e os vai pôr à prova. Este Relatório de Estágio aborda as minhas aprendizagens ao longo do Estágio Profissional na Escola Secundária António Nobre, que decorreu de setembro de 2021 a junho de 2022, apresenta um estudo de investigação realizado com o intuito de compreender as motivações que levam alguns alunos a ingressar pelo ensino profissional e averiguar, se no futuro ponderam trabalhar na área por eles estudada. Como estratégias metodológicas adotadas ao longo deste relatório foram realizadas reflexões diárias, diários de bordo, a revisão da literatura e, para o estudo de investigação realizou-se um inquérito qualitativo/quantitativo. Tive também contacto com outra realidade relacionada com os cursos profissionais, área que me era desconhecida e que me deu gosto vivenciar. Neste âmbito lecionei uma disciplina prática- Educação Física e outra teórica- Prática de Atividades Físicas e Desportivas (PAFD). Os objetivos gerais deste relatório de estágio passam por compreender as estratégias e boas práticas que o professor deve adotar ao lecionar o ensino profissional, descrever e refletir sobre a prática profissional do professor de educação física, bem como, realizar um estudo de investigação. Ao concluir este trabalho, desfecho com sucesso o fim deste caminho, ou seja, o Mestrado na área de Ensino, servindo-me de todos os conhecimentos adquiridos e dos que me foram transmitidos por aqueles que me supervisionaram.

PALAVRAS-CHAVE: APRENDIZAGEM; CURSOS PROFissionais; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Abstract

The Professional Internship for the 2nd year of the Masters in Physical Education in Basic and Secondary Education at Faculdade de Desporto da Universidade do Porto is the finalization and culmination of training in which the trainee student has contact with the school reality and will then be confronted with the knowledge acquired over time to put that knowledge to the test. This Internship Report addresses my learning process during the Professional Internship at Escola Secundária António Nobre, which took place from September 2021 to June 2022, presents a research study carried out with the aim of understanding the motivations that lead some students to join the vocational education and find out if in the future they consider working in the area studied by them. As methodological strategies adopted throughout this report, daily reflections, logbooks, literature review were carried out and, for the investigation study, a qualitative/quantitative survey was made. I also had contact with another reality related to professional courses, an area that was unknown to me and that I enjoyed experiencing. In this context I taught a practical subject - Physical Education and another theoretical - Practice of Physical and Sports Activities (PAFD). The general objectives of this internship report are to understand the strategies and good practices that the teacher should adopt when teaching professional education, describe and reflect on the professional practice of the physical education teacher, as well as carry out a research study. Upon completing this work, I successfully completed the end of this path, that is, the Master's in the area of Teaching, making use of all the knowledge acquired and those transmitted to me by those who supervised me.

KEY WORDS: APPRENTICESHIP; LEARNING; PROFESSIONAL COURSES; PHYSICAL EDUCATION; EDUCATION; PROFESSIONAL INTERNSHIP.

Lista de Abreviaturas

AE- Aprendizagens Essenciais

AI- Apoio à Infância

AV- Atitudes e Valores

CAR- Centro de Alto Rendimento

CFP- Clube Fluvial Portuense

COP- Comité Olímpico de Portugal

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

ESAN- Escola Secundária António Nobre

ESE- Escola Superior de Educação

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

NE- Núcleo de Estágio

PA- Plano de Aula

PAFD- Prática de Atividades Físicas e Desportivas

PC- Professora Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO- Professora Orientadora

RE- Relatório de Estágio

UD- Unidade Didática

1. Introdução

O presente documento - Relatório de Estágio - foi elaborado por mim, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), do 2.º Ciclo de Estudos, conducentes ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Elaborei este relatório respeitante ao Estágio Profissional que tem como objetivo, procurar desenvolver no aluno estagiário, competências e a capacidade de saber intervir nas diferentes áreas do ensino escolar de forma a ingressar profissionalmente na profissão de docente.

“A inserção profissional contempla as vivências subjetivas do sujeito ao longo do seu percurso formativo” (Vieira, Caires, & Coimbra, 2011, p. 30).

É, durante este tempo, que o estagiário vai descobrindo a sua apetência para o ensino, bem como a sua capacidade de reflexão e crítica que terá durante o tempo e processo de ensino e de aprendizagem do qual será responsável. (Carvalho, 1994).

O ano do EP é um ano que considero bastante enriquecedor, pois é nele que há uma primeira abordagem com a prática profissional e por conseguinte com a prática real de ensino e de outros professores o que me deu uma realidade aproximada do que será o meu futuro.

A minha prática de ensino teve lugar na Escola Secundária António Nobre, sendo acompanhado por mais três colegas, também estagiários, pelo que formamos um grupo unido e trabalhador em equipa, supervisionados pela Professora Cooperante (PC), Dr.^a Júlia Gomes e pela Professora Orientadora (PO), Doutora Paula Queirós.

Neste Relatório de Estágio (RE), vou tentar, em momentos diferentes, dar a conhecer as experiências que vivi durante o EP e que abordarão uma primeira parte em que falarei sobre mim e porque decidi ser professor de Educação Física (EF). Referenciarei todos aqueles que me acompanharam ao longo do EP,

passando pelo Núcleo de Estágio (NE), a Professora Cooperante, a Professora Orientadora e ainda me irei referir às turmas que me foram atribuídas.

Como RE e como a própria palavra o referencia, abordarei a minha experiência vivida durante o estágio e toda a metodologia que pus em prática.

Há ainda outro aspeto que tenho de referir e que aborda a minha participação em todas as atividades realizadas fora do contexto da sala de aula.

Haverá também referência a todo o trabalho de pesquisa e investigação feito com o grupo de estágio, com o intuito de dar respostas às expectativas que se associam aos cursos profissionais.

Por fim relatarei tudo o que está relacionado com o que vivenciei ao longo do EP e tudo aquilo que me espera no futuro.

Será, pois, neste RE que procurarei relatar tudo o que vivi no EP e que me pode dar a verdadeira realidade de ser professor e do que possivelmente me espera no futuro.

2. Enquadramento Biográfico

Nesta secção irei apresentar-me como a pessoa que sou e que fui, a minha ligação ao desporto e a minha experiência. Farei ainda referência às vivências que tive e que influenciaram grandemente o traçado do meu caminho no ensino da Educação Física (EF).

2.1. Quem sou eu?

O meu nome é Ricardo Jorge Oliveira Mesquita, nasci no Porto a 12 de agosto de 1996, cidade que habito desde que nasci. Vivo com a minha mãe e com os meus irmãos, ou seja, a minha irmã com 20 anos e o “caçulinho” com 6 anos. Faz ainda parte da família uma cadela de seu nome Nocas.

Embora não seja uma família numerosa, somos unidos e desde pequeno nada me faltou sendo dentro do necessário e não do supérfluo. Aprendi desde pequeno que devemos lutar por aquilo que sonhamos e pelos nossos objetivos. Sempre me foi incutido ser educado e aprendi a respeitar tanto os mais velhos como os colegas e amigos.

Sou, pois, um rapaz com maturidade suficientemente desenvolvida que procura ser perfeito no que faz e na execução do meu projeto de vida.

A minha escolaridade obrigatória até ao 7.º ano foi feita no Colégio Alemão do Porto, e prossegui os estudos até ao 9.º ano no INED Nevogilde. Daqui transitei para o Externato Santa Clara tendo assim concluído o Ensino Secundário.

2.2. Eu e o Desporto...

O meu contacto com o desporto, começou bem cedo, isto é, aos seis meses de idade, com a aprendizagem da natação. Direi então que a natação é o desporto que faz parte da minha vida desde os 6 meses em que fui inscrito pelos meus pais, no Futebol Clube do Porto (FCP), como forma de terapia, pois que nasci com uma semi luxação na anca.

Neste clube fui evoluindo e atingindo alguma performance que me permitiu participar em provas como atleta, não tendo nunca deixado de praticar

a modalidade, sendo que ainda hoje entro em competições. Anos mais tarde, por volta dos 7 anos, pedi para frequentar aulas de equitação, o que aconteceu durante 8 anos, isto é, até aos 15 anos.

Foi uma experiência maravilhosa o contacto com os cavalos, não obstante uma experiência que vivi e que passo a relatar. Certo dia, numa das aulas, andava eu já algum tempo em cima do cavalo quando ele se assustou e começou a andar à desfilada. Eu, embora nunca tivesse vivido nada igual, pois era ainda criança, tive o sangue-frio de me deixar escorregar da cela e alcançar o chão. Fiquei em pé, mas em impávido e sereno. São vivências como estas, que nos dão força e nos fazem ganhar coragem para enfrentar algumas adversidades que nos surjam futuramente.

Hoje, são um fervoroso adepto do desporto, adoro o ensino e procuro estabelecer com os alunos ligações de forma saudável. Também sou árbitro na área da natação pura, natação adaptada e águas abertas o que completa a atividade que desempenho por gosto.

2.3. A Faculdade como âncora da minha formação

Todas as experiências que vivi, foram essenciais na consolidação da relação entre mim, a prática desportiva e o próprio desporto em si, o que me levou a enveredar pelo ensino. O facto da minha avó ter sido professora do 1.º Ciclo, levou-me sempre a ter um gosto interessante pela profissão de docente.

Parafraseando Almeida e Pinho (2008, p. 2)

“O indivíduo, ao nascer, já carrega consigo uma série de expectativas da família, que ele deverá (ou não) cumprir ao longo da vida. Os pais depositam seus sonhos nos projetos que fazem para o futuro do filho e este desenvolve-se dentro desse contexto, muitas vezes ouvindo que deve seguir a profissão do pai e/ou do avô, ou ouvindo que determinada profissão não é apropriada para o seu sexo.”

Uma das Características do ser humano, é a faculdade que temos de tomar decisões, o que de facto acontece diariamente ao longo da vida e até mesmo no dia-a-dia.

Ao longo da minha vida escolar, pensei diversas vezes em ser variadas coisas no futuro, mas no fim da escolaridade veio ao de cima a minha paixão pelo desporto que falou mais alto e que ao ser confrontado com a decisão de escolher a área a seguir e onde me sentiria feliz ao desempenhar a profissão que escolhesse.

Este dilema veio acompanhado de algumas dúvidas, pois que tomar uma decisão final, seria para a vida; porém o fator desporto estava sempre em mente. Depois de muito pensar e de avaliar bem se era a área de desporto a que me abriria mais portas no futuro, não hesitei e ingressei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Em boa hora o fiz, pois para mim tem sido a melhor experiência que me é dado vivenciar e que confirma a minha paixão pelo ensino e pelo contacto com os alunos, o que me enriquece dia a dia.

Não posso deixar de fazer referência aos professores que cruzaram o meu caminho e que me ajudaram na superação dos níveis mais diversos, além de ter aprendido alguns pormenores relativos a diferentes modalidades.

De início, o que me fez ingressar num Mestrado em Ensino, foi acrescentar ao meu currículo conhecimentos das diversas áreas respeitantes ao desporto, o que me levou a perceber que ser professor é também ser um veículo de transmissão de conhecimentos àqueles que passariam pelas minhas mãos.

Todas estas avaliações que fiz, fizeram com que tivesse a certeza de ingressar no Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o sonho de concretizar o ser professor de EF, embora durante algum tempo eu pensasse ou por outra, eu visse nesta profissão uma dificuldade acrescida, pois pensava que, ao lecionar, haveria de encontrar alunos que não gostariam e até não teriam habilidade para a disciplina, o que iria obrigar-me a usar de todas as minhas faculdades e até ir além delas, para os fazer ganhar amor e gosto na prática, deixando-me satisfeito e grato por tudo o que alcançasse.

Sou teimoso e capaz de lutar para conseguir tudo em que acredito e sentir-me orgulhoso quando vir que as minhas atitudes e dedicação à causa me leva a verificar que consegui inculcar aos alunos o respeito e o amor à prática do desporto e ao professor.

Com toda a perseverança sinto-me capaz de demonstrar aos alunos desmotivados o benefício e as mais valias da prática desportiva, os valores que lhes estão inerentes e como é influente na formação tanto na parte física como na aplicação das regras que lhes estão associadas.

Tudo isto me foi passado ao longo destes anos de faculdade, como atleta, pessoa e futuro profissional e de certo modo me guiarão ao longo da minha vida futura.

3. Estágio Profissional

3.1. Expectativas Iniciais

Com o chegar do momento em que deixo de ser estudante da faculdade e me transformo em professor, a realidade toma aspeto diferente, pois embora o meu sonho se esteja a tornar realidade, também acarreta uma transformação e autorreflexão constante sobre os meus valores, grande sentido de responsabilidade e grande poder de adaptação a toda esta realidade que é nova e que faz de mim um formador de jovens, futuros homens e mulheres.

Devo confessar que de início não me atraía o facto de vir a ser professor de EF, ao contrário de muitos que comigo estagiam neste mestrado, pois não via grande beleza no ensino em geral.

A realidade de trabalhar com alunos verdadeiros era para mim um pouco problemático, uma vez que me vinha à mente alguns dos problemas que eu poderia encontrar. Por tal, apraz-me dizer que com a experiência prática, com aulas dadas, com o contacto com os meus alunos e reflexões que se me impõem, observo que evoluo não só eu, como vejo que eles crescem e também o seu interesse, o que me deixa feliz e me faz ver como eu estava enganado quando não via beleza na profissão de professor.

3.2. Problemas com que me deparei

Como já disse, realizei o meu estágio profissional na Escola Secundária António Nobre, onde me foram atribuídas turmas de curso profissional- 11.º ano do curso de Técnico Profissional de Apoio à Gestão Desportiva e ainda uma turma de 12.º ano do curso de Técnico Profissional de Apoio à Infância.

Ao ingressar pela primeira vez como professor, senti sem dúvida o chamado “choque com a realidade”, onde de repente me vi com duas turmas a meu encargo e aí comecei a refletir sobre todas as coisas que aprendi sobre ser

professor, e o que fazer para me tornar o melhor professor possível que os alunos poderiam ter.

Como nos diz, Silva, 1997) “[...] é como se, da noite para o dia, deixasse subitamente de ser estudante e sobre os seus ombros caísse uma responsabilidade profissional, cada vez mais acrescida, para a qual percebe não estar preparado” (p. 53)

Acontece que tive que lecionar também uma disciplina teórica (Práticas de Atividades Físicas e Desportivas) disciplina que me causou apreensão de início, pois não estava habituado a falar em exclusivo para uma turma de alunos.

De início o sistema nervoso dominava-me, mas com coragem e inteligência ultrapassei os receios que me dominavam e verifiquei que alguns deles eram infundados, o que me facilitou para que na segunda vez e subsequentes o receio desaparecesse.

Esta não foi a única dificuldade com que me deparei. Acresce que a turma feminina do 12.º ano de Apoio à Infância me conseguiu trazer diferentes problemas tais como verificar que estavam num nível de aprendizagem baixo, o desconhecerem como e quais as regras a aplicar a certos desportos que desconheciam literalmente, como por exemplo voleibol. Há ainda o facto de serem alunas que por sistema chegavam sempre atrasadas à aula, o que alterava não só o plano de aula que tem de ser de imediato adaptado ao tempo que a aula ia ter, como também adaptar cada jogo, diminuindo o tempo que lhe estava destinado. Isso dificultava tanto a organização como a execução da aula.

Devo ainda mencionar que no ano anterior houve contratemplos alheios à escola e que alteraram tudo o que estava planeado pôr em prática. Como é sabido a pandemia (Covid 19), veio trazer grandes problemas e alterações no ensino. Por outro lado, houve também a parte positiva em que foram usados os meios informáticos em grande escala e que abriu muitas mentalidades com o trabalho online.

Estava previsto que nós, estagiários no 1.º ano de Mestrado, nas Unidades Curriculares de Didáticas Específicas planeáramos as aulas que seriam dadas diretamente aos alunos, o que nos permitiria adquirir grande experiência e também deparar com problemas que são comuns aos professores, diariamente. Como isto não pôde ser posto em prática, houve que alterar toda a estratégia planeada, passando as aulas a serem dadas entre nós, os alunos do mestrado em ensino.

Por tudo isto, sei que este ano foi um ano de preparação para um futuro que pretendia que fosse auspicioso e em que eu teria a capacidade de crescer, evoluir e ainda que ao errar (o que de certeza aconteceu), fosse capaz de reparar os meus erros, dando o melhor de mim e ter orgulho na minha evolução como professor, sendo capaz de me dar o mais possível aos alunos e ter deles o melhor deles próprios.

3.3. Que tipo de Professor quero ser?

É um tipo de pergunta que faço muitas vezes a mim mesmo e que me traz à mente algumas preocupações próprias do relacionamento entre professor e aluno.

Assim, digo para mim próprio que quero ser um professor atento aos problemas dos alunos e ainda um confidente em que os alunos tenham total confiança, capaz de ajudar a resolver conflitos e ser um bom mediador.

Não quero sobretudo, que os alunos me vejam como uma pessoa inacessível e pouco colaborante, mas sim um “amigo”. Quero ser um professor seguro, capaz de ensinar a matéria com conhecimento de causa e capaz de esclarecer as dúvidas que surgirem ao longo do tempo letivo.

Terei ainda de pensar e refletir qual o meio em que a escola está inserida e os problemas que possam surgir no decorrer do ano letivo. Isto implica ainda

que não quero ser um professor formatado e aborrecido que transmite a teoria, seguindo o seu plano de aula e que não é capaz de sair um pouco deste sistema. Há necessidade de, quando surge alguma pergunta relacionada com o plano, ser capaz de esclarecer dúvidas, bem como junto com os alunos proporcionar um intercâmbio proveitoso e vivo dentro da boa norma escolar. Isto acontece-me quando lecionei as turmas mais velhas como por exemplo 11.º ou 12.º anos em que tenho que me fundamentar bem no esclarecimento de dúvidas que surjam durante a aula, especialmente nas aulas teóricas, uma vez que são alunos que já apresentam outras capacidades mais desenvolvidas.

3.4. Educação Física de Qualidade- a minha perspetiva

O papel cultural e social da escola, assim como o seu alcance, confere a esta instituição potencial para alterar o comportamento das populações (Jamner et al., 2004). Assim, ao pensarmos em Educação Física de qualidade, devemos ajuizar o papel que ela ocupa no currículo escolar e de como vamos atuar em função de tal.

Devemos, pois, considerar que a disciplina de Educação Física é muito importante pois que não desenvolve só a parte física do aluno, como também o desenvolve intelectualmente, não falando de outras vertentes que lhes estão associadas, pois que é do nosso conhecimento que a Educação Física, visa a educação motora, psicológica, intelectual, emocional e social do aluno, especialmente nos primeiros anos escolares (Marques & Catunda, 2015; Marques et al, 2011).

Um dos motivos que leva à integração da Educação Física no currículo escolar é esta ser capaz de transmitir valores que nenhuma outra disciplina o faz. É necessário perceber e transmitir que a prática desportiva está grandemente associada a uma atividade de intenção educativa e a sua prática deverá ser feita com gosto. A sua inclusão no currículo escolar contribui também para alterar os hábitos dos alunos, nomeadamente no que se refere à promoção da saúde e à adoção de estilos de vida ativos, dado a quantidade significativa de

tempo que estes permanecem lá semanalmente (Ainsworth, 2005; Fox et al., 2004; Marques & Costa, 2013, Sallis et al, 2012; Silverman, 2005).

É nesta prática desportiva que se incutem valores como esforço, empenho, superação, competição, gosto, entre outros (Trost, 2004). Assimilados estes valores, ficamos preparados para a vida e para situações que possam surgir. Aarnio et al. (2002) e Telama et al. (2006) (cit. in Marques e Catunda, 2015, p. 2) “a idade escolar representa um período crítico para os jovens, no que se refere à adoção de comportamentos de saúde, sendo que um estilo de vida ativo é, em grande medida, o produto da sua promoção e desenvolvimento durante a adolescência”. Com base nestas premissas é compreensível o facto de a Organização Mundial de Saúde considerar que os programas de educação para a saúde devem visar prioritariamente os jovens com menos de 16 anos, já que os hábitos adquiridos durante este período das suas vidas tendem a permanecer na idade adulta (WHO, 2000). Isto é particularmente importante, dado que a prática regular de atividade física melhora os níveis de aptidão física e, conseqüentemente, da aptidão cardiorrespiratória. Assim, jovens com uma boa aptidão cardiorrespiratória não estão tão propensos a vir a sofrer de doenças cardiovasculares (Andersen et al., 2007; Anderssen et al., 2008) e de obesidade (Tanha et al., 2011). A aptidão cardiorrespiratória também está diretamente relacionada com melhorias a nível da densidade mineral óssea e da saúde mental (Janssen & Leblanc, 2010).

À medida que os anos passam e que surgem as novas tecnologias, também se verifica que os meios digitais vão substituindo a prática do exercício físico e é notória a dependência da sociedade em relação à tecnologia. Isto propicia especialmente nos jovens, casos de aumento de peso e até de obesidade problemas esses que não são passíveis de serem resolvidos apenas com aulas de Educação Física semanais. Por isso, e com a colaboração das próprias famílias, devemos tentar incutir nos alunos um estilo de vida ativo, com prática de atividade física mesmo fora de horário letivo. É, pois, necessário que nós, futuros professores e como profissionais do desporto, sejamos capazes de mudar a mentalidade dos nossos alunos, fazendo-lhes notar a importância da

atividade física e, sobretudo, da prática desportiva, e cativá-los para ela. Devemos tentar também fazer-lhes ver que esta prática promove um estilo de vida mais saudável e a uma melhor integração na sociedade, além de que tem também um efeito positivo no seu rendimento académico (Rasberry et al, 2011).

4. Enquadramento Institucional

4.1. A Escola como Instituição

O E.P., pelo Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, decreto este que alterou o decreto de 14 de maio 344/89, caracteriza a prática pedagógica como elemento fundamental dos cursos de formação dos professores e que se divide em duas componentes, ou seja, a prática de ensino supervisionada (PES) e a elaboração de um relatório.

A PES engloba três áreas de desempenho: 1º Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; 2º Participação na Escola e relações com a comunidade; 3º Desenvolvimento Profissional.

Segundo o Artigo 4.º- Prática de Ensino Supervisionada do Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Ano 2021/2022)¹, visa especificamente como objetivo geral a “integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”.

O que se pretende na área n.º 1, é o planeamento, conceção, realização e aplicação de estratégias, bem como a avaliação que nos levem com eficácia pedagógica educativa e formação do aluno na aula de EF.

A área n.º 2, ao englobar todas as atividades não letivas realizadas pelo Estudante Estagiário (EE), com o fim da sua integração na comunidade escolar que contribui para um melhor conhecimento do meio local, permite desenvolver uma melhor relação educativa entre a escola e o meio.

¹ Normas orientadoras do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física nos ensinos Básicos e Secundário da FADEUP (2021/2022)

Há também o objetivo de promover e aumentar o papel da escola como comunidade educativa e o papel do professor de EF no desenvolvimento do Projeto Educativo e na sua reflexão.

Por fim, na área n.º 3 o objetivo é saber da necessidade do desenvolvimento profissional refletindo sobre o exercício da atividade, as suas condições, experiência e tentar saber de outros recursos de desenvolvimento profissional. É importante conseguir criar hábitos de investigação, reflexão, ação, em toda a sua abrangência.

Existe um protocolo que a FADEUP estabelece com a Escola/ Agrupamento de Escolas Cooperante, em que é determinado o número de estagiários associados ao Professor Cooperante (PC) pelo qual são acompanhados durante todo o processo para que o EP seja rigorosamente cumprido.

Para que todos os pressupostos da PES sejam cumpridos, o EE terá de lecionar diferentes ciclos de ensino e para que tal aconteça pode ser necessário recorrer a mais que uma Escola/ Agrupamento de Escolas.

O EE tem que cumprir com os parâmetros estabelecidos no regulamento.

4.2. Caracterização da Escola

A Escola onde fui colocado como Professor Estagiário (PE), foi a Escola Secundária António Nobre, situada na cidade do Porto, na Rua de Aval de Cima, tendo esta escola sido inaugurada no ano de 1972, com o nome de Liceu António Nobre. Mais tarde, por volta de 1979, o Liceu passou a chamar-se Escola Secundária António Nobre (ESAN) e mais tarde ainda passou para Escola Secundária com 3.º Ciclo António Nobre. A construção desta escola visava abranger alunos das freguesias localizadas a norte da circunvalação e toda a freguesia de Paranhos, fazendo a preparação para o acesso ao Ensino Superior.

Em 2010 e 2012, com a fusão dos estabelecimentos de ensino, esta passou a ser a sede do atual Agrupamento de Escolas António Nobre, abrangendo 7 escolas, sendo que os níveis de ensino vão desde o pré-primário ao secundário.

Há, pois, uma grande disparidade de frequência de alunos tanto no ensino básico como no secundário, multiculturalidade com diferentes vivências e realidades, o que torna esta escola muito abrangente, onde até alunos surdos são integrados em turmas de ensino regular, desde o pré-escolar ao secundário, sendo que estes alunos são acompanhados por professores de ensino especial ligados à surdez e ainda por terapeutas da fala, cujo trabalho está em articulação com a equipa médica e as famílias.

As escolas do agrupamento, procuram promover e melhorar os resultados escolares dos alunos, procurando que estes obtenham bons resultados e bons desempenhos.

É também um objetivo do agrupamento diminuir a taxa de abandono escolar. Tudo isto pressupõe um esforço grande do pessoal docente e de toda a comunidade escolar.

4.2.1. Instalações

Quando soube onde tinha sido colocado, não fazia a mínima ideia onde ficava a escola e como seria. Procurei logo localizá-la e logo soube que pertence a um agrupamento de sete escolas e que ficava situada na cidade do Porto. É uma escola de fácil acesso, por meio de transportes públicos urbanos e suburbanos como autocarros e metro. É constituída por quatro blocos ligados entre si e cada bloco tem dois pisos com salas de aulas teóricas (*Ver Figura. 1*), em que uma delas usufrui para lecionar a disciplina de PAFD no meu E.P.



Figura 1- Exemplo de Sala de Aula Teórica

Possui também Laboratórios de Ciências Física e Química, salas com computadores, utilizados pelos alunos para realizarem os trabalhos pedidos para avaliação no final de cada módulo. Detém ainda salas de Educação Tecnológica e Visual e ainda o Auditório. Há um bloco central (*Ver Figura. 2*), um dos quatro, que serve de ligação entre todos e onde funcionam os serviços administrativos, os órgãos de gestão, a cantina, um bar, a sala onde se recebem os pais, a biblioteca, a papelaria e o polivalente destinado ao convívio entre os alunos e onde se realizam diversas atividades e eventos, como o sarau e por fim o centro de recursos onde os alunos com dificuldades económicas vão receber diversos materiais. Devo ainda mencionar o pavilhão gimnodesportivo destinado à prática de desportos coletivos e individuais (*Ver Figura. 3*). Frequentei com regularidade este pavilhão durante o EP, pois era ali que dava as aulas práticas da disciplina

de EF. As aulas teóricas que abordei na sala de aula, foram da disciplina de Práticas de Atividade Física e Desportiva (PAFD).



Figura 2- Bloco Central da Escola



Figura 3- Pavilhão Gimnodesportivo

Este espaço propicia a boa prática desportiva, tendo apenas um senão, que é a necessidade de ser repartido por duas ou três turmas ao mesmo tempo, o que levava à necessidade do Professor ter de planear o plano de aula conforme esta circunstância. Penso que este facto é comum à maior parte das escolas públicas.

Posso ainda referir que exteriormente há uma vasta área. Nela estão traçados campos com balizas, cestos de basquetebol, áreas estas que também utilizei quando o pavilhão estava ocupado com outras aulas de EF que obrigatoriamente teriam de ser lecionadas lá, devido principalmente a avaliações sumativas (*Ver Figura. 4*). Há um senão que devo referir e que diz respeito à degradação do chão e dos próprios materiais, destinados à prática das modalidades e que deveria merecer melhor atenção. Apesar das condições do solo não estarem no seu melhor estado, era sempre benéfico utilizar este espaço e pessoalmente notava-se que fazia bem aos alunos, para variar estarem no exterior, visto que passam o tempo inteiro sentados na sala de aula e assim podem usufruir um pouco do ar livre e da natureza.

O período letivo vai desde as 8:20h até às 18:40h para todos os graus de ensino.



Figura 4- Espaço Exterior para a prática desportiva

4.2.2. Cursos Profissionais: A Oferta Formativa da Escola

Na Escola Secundária António Nobre existe uma grande oferta formativa, desde o ensino regular até ao ensino profissional e dentro deste uma variedade de cursos, tais como: Técnico de Desporto (TD); Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (GD); Técnico de Ação Educativa (AE); Técnico de Apoio à Infância (AI).

Foi dentro do âmbito dos Cursos Profissionais que se decorreu o meu Estágio Profissional, ou seja, especificando o Curso de Apoio à Infância e o Curso de Gestão Desportiva.

“Ensino concebido principalmente para permitir aos participantes a aquisição de competências práticas, saber-fazer e compreensão necessária para trabalhar numa determinada profissão ou ofício ou grupo de profissões ou ofícios” (UNESCO, 1997, p. 26).

No presente Ano Letivo (2021-2022), os cursos que a escola disponibilizava aos alunos eram, no Ensino Básico, Operador (a) de Informática (tipo 2), pertencente à formação tecnológica do 3.º Ciclo.

No que respeita ao Ensino Secundário, este divide-se em cursos Científico Humanístico e Cursos Profissionais (Nível 4).

Dentro dos Cursos Científico-Humanístico há três vertentes, ou seja: Ciências e Tecnologias, línguas e humanidades e ciências socioeconómicas, sendo que este último funcionou pela primeira vez este ano.

Nos cursos Profissionais (Nível 4) do Ensino Secundário como já referido acima existem os Cursos TD, GD e AE, sendo que o curso de Auxiliar de Educação (AE) irá ser substituído pelo curso de Apoio à Infância, onde me encontro a lecionar e que por haver apenas uma turma, o curso de AE, vai ser definitivamente abolido.

Há vantagens nos Cursos Profissionais uma vez que a sua aprendizagem e orientação, visa o desenvolvimento de aptidões, para que os educandos sejam capazes de exercer mais tarde uma profissão, visto que estão ligados ao mundo do trabalho.

Estes cursos, dão equivalência ao 12.º Ano de Escolaridade, de maneira que, os alunos ao terminarem estes estudos, poderão aceder ao Ensino Superior, se assim o desejarem e desde que sejam cumpridos todos os pressupostos do Regulamento de Acesso a este Ensino. Também é de lei, que os cursos profissionais que fazem parte do Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ), têm a duração de três anos e a sua carga horária semanal está entre as 31 e as 34 horas.

Estes cursos atendem a quatro parâmetros de formação, ou seja: Científica, Tecnológica, Sociocultural e a de ligação ao trabalho. A primeira- Científica- visa dar uma formação virada para a qualificação que se pretende adquirir.

A segunda- Tecnológica- tem como objetivo a obtenção de capacidades técnicas necessárias ao exercício profissional. Para tal há Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD), destinadas aos alunos que adquiriram o máximo de competências de carácter mais técnico.

A terceira- Sociocultural- tem como fim a formação do aluno na sua qualidade de homem de amanhã que vai ser inserido na sociedade ao valorizar a sua parte pessoal, social e cultural.

Por fim o quarto parâmetro, ou seja, o da formação na que se refere ao trabalho e que é desenvolvida em empresas ou organizações para que os alunos desenvolvam o seu potencial e absorção técnica com fim de uma qualificação profissional.

Quando estes cursos terminam há uma Prova de Aptidão Profissional (PAP) em que os alunos demonstram todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ensino secundário.

No curso de Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva (GD), os alunos são instruídos com conhecimentos no que respeita à manutenção dos equipamentos, gestão dos mesmos, manutenção das instalações desportivas. Há ainda a preocupação de dar aos alunos conhecimentos capazes de os levar a ficarem aptos a elaborar projetos, aplicá-los, organizar eventos desportivos, bem como outras atividades integradas na própria organização e gestão.

Abordarei, por fim o Curso de Técnico/a de Apoio à Infância (agora chamado de Apoio à Educação), onde os alunos adquirem a responsabilidade de vigiar e acompanhar as crianças, garantindo a sua segurança, fazendo também e organizando atividades que os alunos sejam capazes de as gerir.

4.3. Corpo Docente

4.3.1. Professor/a Cooperante

Segundo (Vieira, 1993), a supervisão pedagógica, enquanto metodologia de regulação de processos de ensino e de aprendizagem em contexto educativo formal é uma metodologia de regulação de processos de ensino e prefigura-se como um procedimento essencial utilizado na formação inicial de docentes. Este

procedimento contribui, sobretudo, para a construção da identidade profissional de um futuro professor.

A Professora foi sem dúvida uma mais-valia no meu percurso. Era uma Professora ativa, que me incutiu autoconfiança, que me fez crescer individualmente e que mostrou com a sua experiência que eu era capaz de resolver problemas que se nos deparam diariamente. Não tenho dúvidas que foi a pessoa com o papel mais preponderante e ativo no meu aprendizado, pois estava sempre na minha retaguarda, não me deixando sentir só e sendo sempre um ombro amigo e conselheiro em ocasiões boas ou más. Desta forma, venci sem dificuldade o nervosíssimo que se apoderou de mim nos primeiros contactos que tive com toda esta envolvimento.

4.3.2. Professora Orientadora

A Professora Orientadora (PO), foi uma peça fundamental na orientação e execução do meu RE, procurando sempre que eu me envolvesse e atuasse cada dia melhor no meu Relatório de Estágio. Com o seu amplo conhecimento e disponibilidade não só me orientava, como procurava questionar-me sobre atitudes que eu tomava e orientava-me na fundamentação das atitudes que eu tomava, conseguindo de uma maneira geral tirar as minhas dúvidas para que essas mesmas não fossem um obstáculo do RE à elaboração do mesmo.

Também estive sempre disponível para me ouvir e discutir as minhas perspetivas. As questões da profissão que iria desempenhar e que eu partilhei com ela, fizeram que eu crescesse e me valorizasse dia a dia.

4.3.3. Núcleo de Estágio

O meu núcleo de Estágio era constituído por mais três colegas, ou seja, uma professora estagiária, eu e mais dois colegas também professores estagiários, sendo que eu já conhecia um dos três. No entanto, com o passar do tempo e com os problemas e trocas de ideias, foram-se tornando bons amigos.

Quando de início, ficamos um pouco desnorteados, porque sempre se falou de ensino regular e o que se nos deparou foi o ensino profissional, o que nos deixou perplexos.

No entanto, com o decorrer do estágio fomos-nos debatendo com ideias que cada um expunha nas situações que se nos deparavam.

Dentro do NE, conseguimos chegar a algumas conclusões para que as nossas aulas fluíssem melhor e conseguíssemos manter os alunos mais atentos, tais como:

- No final das aulas teóricas, os alunos realizavam um *quizz* interativo sobre a matéria de forma que se assemelhava uma revisão;
- No que toca às aulas práticas de EF, também havia no final da aula um jogo ou parte da aula livre para que os alunos se distraíssem e pudessem jogar ou fazer o desporto que mais gostavam.

4.4. Corpo Discente

4.4.1. As Turmas Lecionadas

Foram-me atribuídas 2 turmas. Uma do 11.º ano que era constituída por 19 alunos em que 18 eram do sexo masculino e apenas uma do sexo feminino. A outra turma do 12.º ano era constituída por 14 alunas todas do sexo feminino.

Como é de esperar os interesses das turmas eram díspares. Enquanto o 11.º ano estava vocacionado para o desporto, o 12.º ano, estava mais direccionado para a área da educação. Estas alunas demonstraram um gosto particular pela dança, o que não impedia que tivessem de cumprir a parte de EF que o regulamento exigia. Acredito que nesta turma consegui aumentar o interesse das discentes em EF, à medida que o curso decorria. Para isso usei várias estratégias como jogos reduzidos no caso das modalidades coletivas e em algumas aulas, no final, permitia que se dedicassem um pouco à dança, modalidade que elas mais apreciavam. Também através dos 10 minutos finais da aula tentei procurar perceber quais eram os interesses desportivos destas alunas, de forma que as mesmas se mantivessem mais motivadas através da prática dos mesmos nestes 10 minutos finais de aula.

No que respeita à turma do 11.º ano, e como Professor de EF, o meu desempenho, foi conseguir que os alunos mantivessem o seu interesse e amor pelo desporto, bem como contribuir o máximo possível para a construção dos “futuros eu”.

4.4.2. 11.º Ano

O dia 17/09/2021, foi o primeiro contacto com a turma do 11.º ano que era constituída por 18 alunos do sexo masculino e uma aluna do sexo feminino e com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Era uma turma em geral calma, embora de vez em quando houvesse um ou outro aluno desatento, mas que rapidamente se moderava. A aluna destacava-se pela sua boa atitude, bom comportamento e bom desempenho.

A minha função era ministrar aulas teóricas e procurar chamar a atenção de forma que eles captassem o máximo de conhecimentos possíveis. No fim da aula e como atrás já referi, fazia um *quizz*, o que permitia que ao jogarem e ao tirarem impressões entre eles, existisse uma maior motivação e consequente aprendizagem.

“Ao longo da aula de hoje, juntamente com a matéria de basquetebol abordada decidi realizar quizes acerca da matéria, onde nestes foi possível observar interesse por parte dos alunos.

Posso dizer que aprendi que com o quizz a matéria é mais bem assimilada e mais rapidamente entendida. O facto de os alunos saberem que no final da aula vai haver um pequeno quizz, faz com que estes estejam mais atentos.”

(Reflexão 18, dia 24 de novembro de 2021- aula de PAFD)

Na primeira aula de contacto foi distribuído um questionário (Ver Anexo I) com a finalidade de caracterizar a turma. Consegui então através deste questionário, entender algumas questões fulcrais.

Na sua grande maioria os alunos vivem todos na zona do Grande Porto.

Atualmente, 9 dos alunos da turma (50 %) não praticam uma modalidade desportiva federada, porém 4 (44 %) destes 9 alunos praticam modalidades sem ser federadas, das quais: futebol, (1 aluno), ginástica (1 aluno), natação (1 aluno), boxe (1 aluno). 5 alunos (28 %) não praticam qualquer atividade física ou desporto, no entanto, os outros 9 (50 %) dos 18 alunos responderam positivamente relativamente à prática de modalidades desportivas federadas, das quais assinalaram o futebol (6 alunos- 67 %), futsal (2 alunos- 22 %), natação (1 aluno- 11 %).

Em relação à disciplina de Educação Física, a maioria dos alunos assinalou futebol como modalidade preferida (23 %), seguida de Voleibol (20 %), e Basquetebol (15 %).

No aspeto contrário, os alunos registaram maiores dificuldades a dança (9 respostas- 50 %), ginástica (5 respostas- 28 %) e natação (2 respostas- 11 %), seguidas de basquetebol (1 respostas- 6 %), Andebol (1 respostas- 6 %).

Em resposta à motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física, a maioria dos alunos mostrou-se motivado, com 12 alunos (67 %) a atribuir uma “pontuação máxima” de 10, dois alunos (11 %) deram uma pontuação de 9, dois alunos (11 %) uma pontuação de 7, um aluno (6 %) pontuação de 5, e por fim um aluno (6 %) com pontuação de 4.

A grande maioria dos alunos reconheceram a importância da disciplina de Educação Física, com 72 % dos alunos (13 respostas) a assinalarem a disciplina como “muito importante” no currículo e 28 % (5 respostas) a assinalarem como “importante”.

Quanto à profissão de docente nas aulas de Educação Física, os alunos destacaram com maior percentagem de votos, o Humor (17 alunos- 94 % dos inquiridos), a compreensão (16 alunos - 89 %) e o companheirismo (13 alunos- 72 %) como características mais apreciadas num professor. Para além das características destacadas, os alunos também registaram a coerência, a justiça, a inteligência, a participação e ainda a exigência e a pontualidade como características apreciadas para a manutenção de um bom clima de ensino.

Em relação às expetativas dos alunos nas aulas de Educação Física a maioria dos inquiridos revelou o “Aprender/Melhorar técnicas desportiva” (16

alunos- 89 %), e o “divertimento” (13 alunos- 72 %) como características principais a alcançar no processo de ensino-aprendizagem. Com uma boa percentagem (44 %), “aumentar o espírito de grupo”, Conhecimento da modalidade e Desenvolvimento corporal também foram um objetivo ressaltado como importante a obter nas disciplinas mencionadas.

Na pergunta “Que atividades gostarias de praticar na escola além das aulas de Educação Física?”, a grande maioria dos alunos (15 alunos- 83 %) respondeu que gostariam de ver Torneios mais presentes, seguido também com 10 alunos (56 %) que gostavam de participar em Desportos Radicais. Houve também uma percentagem mais pequena que escolheu Desportos de Exploração da Natureza (4 alunos- 22 %), Miniolimpíadas (4 alunos- 22 %) e ainda corta-mato (1 aluno- 6 %).

De forma geral, apenas alguns alunos apresentam problemas de saúde. Dos 18 alunos questionados, 2 relataram ter problemas respiratórios (11 %), nomeadamente asma, e 4 (22 %) descreveram ter problemas de visão, miopia e estigmatismo. Houve ainda um aluno (6 %) que relatou ter problemas de coluna devido a uma operação. 11 alunos (61 %), relataram não ter qualquer problema de saúde.

Em relação a alergias, a maioria (78 %) não referiu qualquer tipo de alergias, tendo só 4 alunos (22 %) relatado alergias como: Brufen (1 aluno), Pó (1 aluno), Plantas, relva, pólen e flores (1 aluno) e ainda alergia ao peixe (1 aluno).

Nenhum dos alunos referiu ser portador de uma doença que impedisse a prática da atividade desportiva.

No âmbito da nutrição, 11 alunos (61 %) dos alunos consideram manter uma dieta equilibrada, enquanto 7 alunos (39 %), assumem não ter uma dieta variada e equilibrada, apontando o excesso de doces como causa.

De todos os inquiridos, 3 alunos (17 %) responderam já terem sido diagnosticadas com COVID-19, nomeadamente em novembro de 2020 e ainda em Agosto e Setembro de 2021.

Como ocupação dos tempos livres, de uma forma geral sair com os amigos, jogar videojogos, jogar futebol e estar com a família foram os hobbies preferidos dos alunos na sua maioria.

Após analisar todos estes resultados acerca das caracterizações dos alunos, posso dizer que cada uma das questões teve a sua importância, como por exemplo, os deslocamentos. Era importante para mim saber a que distância os alunos moravam da escola, pois por vezes poderia haver alguns atrasos por morarem longe do estabelecimento de ensino e, dessa forma, eu estaria preparado para a hipótese de que aquele aluno específico se atrasar. A questão da prática de atividade física e se a mesma é federada ou não, foi uma das principais questões no questionário entregue, pois assim poderia saber quais eram os alunos que estavam mais à vontade com a prática da atividade física e os que não praticavam qualquer atividade física, pois esses teriam de ter mais atenção, visto que a fadiga poderia ocorrer mais rapidamente.

A pergunta de como seriam as características ideais para um professor de EF, poderiam ajudar-me também a entender o que estes alunos apreciavam num professor e assim, esforçar-me para ser um melhor professor com as características ideais para eles.

Outra das perguntas importantes, foi acerca de quais atividades os alunos gostariam mais de ver na escola para além das aulas de EF, aqui a grande maioria dos alunos respondeu torneios e desportos radicais, o que seria uma ajuda para perceber se seria possível realizar mais atividades na escola deste género ou algumas visitas de estudo que agradassem aos alunos.

A questão dos problemas de saúde e alergias foram abordadas, pois seja qual for o professor, o mesmo deve estar sempre a par das doenças, alergias ou problemas de saúde que os alunos têm, pois caso aconteça alguma coisa, como por exemplo um ataque de asma, hipoglicemia, entre outros, o professor deve estar preparado para agir conforme a situação, nunca sendo “apanhado de surpresa”.

A nutrição/alimentação também foi abordada na ficha de caracterização do aluno, de forma a que conseguisse perceber se a alimentação dos alunos era rica ou pobre em nutrientes. Através desta pergunta, fiquei a saber que muitos

dos alunos vinham para a aula de EF sem tomar o pequeno-almoço ou algum tipo de alimentação. Posto isto, o professor deve incentivar ao consumo de alimentos antes da aula, principalmente se a mesma envolver muita atividade física como é o caso de EF.

4.4.3. 12.º Ano

A minha primeira aula a esta turma foi no dia 20/09 de 2021, no Curso de Técnico/a Profissional de Apoio à Infância, denominado presentemente de Curso de Técnico/a Profissional de Ação Educativa.

Esta turma era composta por 14 alunas do sexo feminino com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos e cuja média de idades é de 18 anos. De início, estas alunas estavam um pouco reticentes, uma vez que a maioria, na primeira aula de EF, recusou-se a fazer os exercícios. Estudei o caso e resolvi experimentar fazer mais jogos reduzidos no caso dos desportos coletivos, pois notei que as alunas em grupo trabalhavam melhor. Outra das minhas estratégias nos restantes módulos, foi dar-lhes 10 minutos de aula livre onde as alunas podiam vivenciar outros desportos que mais lhe agradavam. A maioria das alunas, nesse tempo livre optava umas por dançar e outras por patinar.

Ao aperceber-me deste facto comecei a “negociar” com elas: se tivessem um bom comportamento e colaborassem na aula, teriam 10 minutos no final da aula que poderiam ser dedicados à dança e à patinagem, modalidades estas que elas tinham preferência.

Como na turma anterior também distribuí o mesmo inquérito (*Ver Anexo I*) e, uma vez mais, revelou-se muito útil para uma melhor caracterização da turma. Tal como na minha outra turma do 11.º ano, as alunas residiam na sua maioria no Grande Porto. A turma contava com 14 alunas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 19 e os 16 anos. Nenhuma das alunas da turma praticava ou estava associada a alguma modalidade desportiva, com 14 respostas “Não” à questão “Praticas alguma modalidade desportiva federada?”. No entanto, 8 das 14 alunas responderam positivamente relativamente à prática de modalidades desportivas anteriormente, das quais assinalaram a natação (5 alunas), a dança (4 alunas), a dança de salão (1 aluna), a ginástica acrobática

(1 aluna), boxe (1 aluna), a equitação (1 aluna) e o karaté (1 aluna) como modalidades experimentadas.

Em relação à disciplina de Educação Física, a maioria de alunas assinalou a dança como modalidade preferida (64,3%), seguida de natação e voleibol (42,9%). No aspeto contrário, as alunas registaram maiores dificuldades a futebol (3 respostas), ginástica (3 respostas) e natação (3 respostas), seguidas de atletismo (2 respostas), andebol (2 respostas), voleibol (1 resposta), escalada (1 resposta) e basquetebol (1 resposta).

Em resposta à motivação para as aulas de Educação Física, a maioria das alunas mostrou-se motivada, com apenas 1 resposta abaixo do ponto médio da escala de 1 a 10 e 4 alunas (28,6%) a registarem o valor máximo da escala para a motivação nas aulas de Educação Física.

Todas as alunas reconheceram a importância da disciplina de Educação Física, com 64% (9 respostas) a assinalarem a disciplina como “importante” no currículo e 36% (5 respostas) a assinalarem como “muito importante”.

Quanto à profissão de docente nas aulas de Educação Física, as alunas destacaram a compreensão (86% das inquiridas), o companheirismo (79%) e o humor (65%) como características mais importantes num professor. Para além das características destacadas, as alunas também registaram a coerência, participação, justiça, exigência e inteligência como características apreciadas para a manutenção de um bom clima de ensino.

Em relação às expectativas das alunas nas aulas de Educação Física e Expressão Corporal, Dramática e Musical, a maioria das inquiridas revelou o “divertimento” (79%), o “desenvolvimento corporal” (64%) e “aprender/melhorar técnicas desportivas” (64%) como características principais a alcançar no processo de ensino-aprendizagem. Com uma percentagem próxima (57%), “aumentar o espírito de grupo” também foi um objetivo ressaltado como importante a obter nas disciplinas mencionadas. No âmbito das disciplinas, além das aulas de Educação Física e de Expressão Corporal, Dramática e Musical, as alunas responderam “aprender dança” (69%) e participar em “visitas de estudo” (46%) como atividades que gostariam de praticar na escola. Entre as atividades extracurriculares sugeridas, surgiram também “desportos radicais”

(39%), “Torneios” (31%), “Desportos de Exploração da Natureza” (15%) e “cortamato” (8%) como atividades de interesse.

De forma geral, as alunas não apresentam problemas de saúde. Das 14 alunas questionadas, 2 relataram ter problemas respiratórios, nomeadamente asma, e 3 descreveram ter problemas de visão, miopia e estigmatismo. Uma das alunas portadoras de asma crónica remeteu a doença como um impedimento à prática desportiva, enquanto as restantes 13 alunas responderam não ser portadoras de nenhum tipo de doença impeditiva de prática desportiva. Em relação a alergias, 69% comentaram não ter nenhum tipo de alergia e as restantes 31% comentaram ser alérgicas a “pólen e salmão”, “pó, pólen e ácaros” e “penicilina”.

No âmbito da nutrição, 64% das alunas consideram manter uma dieta equilibrada, enquanto 36% assumem não ter uma dieta variada e equilibrada, apontando o excesso de doces como causa.

De todas as inquiridas, 3 alunas responderam já terem sido diagnosticadas com COVID- 19, nomeadamente em fevereiro, maio e julho de 2021.

Como ocupação dos tempos livres, 13 das 14 alunas referiram as relações sociais como principal atividade preferida fora da escola, nomeadamente “passear com amigos”, “estar com a família” e “sair com o namorado”. Atividades como “ouvir música” e “ver filmes/séries” foram também referenciadas pela maioria das alunas como *hobbie* preferido. A atividade de “ir às compras” foi mencionada por 2 alunas como mais uma atividade preferida e 1 aluna nomeou “ler” como uma das atividades que praticava no tempo livre.

Para resumir, posso dizer que tal como a ficha de caracterização da turma anterior, esta atividade serviu para que eu pudesse estar preparado para algumas circunstâncias e conseguisse preparar o meu plano de aula de forma a adequá-lo a algumas das limitações dos alunos e conforme algumas das características que uma aula de EF deveria de ter para eles. Nesta turma em específico as alunas não apresentaram problemas de saúde a comparar com a turma anterior que alguns alunos apresentavam problemas de saúde como foi o

caso da asma, problemas de visão e ainda um aluno com problemas de coluna devido a uma operação.

Esta ficha de caracterização do aluno revelou-se de deveras importância para a construção do meu planeamento, pois ao realizá-lo tive de ter em conta todas as questões que abordei na ficha de caracterização do aluno, para que assim pudesse tornar as aulas de EF e PAFD cada vez melhores e mais centradas no aluno.

5. Prática Profissional

5.1. Ensino e Aprendizagem- Organização e Gestão

Nesta área de ensino e aprendizagem está englobada a concepção, o planeamento, a avaliação de todo o processo Ensino- Aprendizagem.

Esta área pretende que a estratégia de intervenção com fins pedagógicos e orientada com conhecimentos do ensino da EF, leve o aluno a obter êxito na sua aula (Bento, 2003). Deve ser uma orientação pedagógica que, com o conhecimento das características dos alunos e baseado nos conhecimentos específicos da EF, permita criar condições gerais e de relação de base educativa (Bossie, 2002), com conteúdos e planos a aplicar e que elevem o plano cultural da turma no seu todo, de forma que ao ser feita a sua avaliação nas diferentes modalidades seja pela positiva (Carvalho, 1994). Aí, será possível avaliar características do aluno e da turma, o seu grau de aprendizagem, levando o professor a modificar o seu método de ensino e a sua aplicação de forma a aumentar o rendimento e fazer uma autoavaliação contínua durante o percurso letivo (Inácio et al., 2014). Durante o meu EP tomei sempre como válidas as responsabilidades que me eram inerentes e procurei sempre refletir após cada aula dada, participar em todas as atividades propostas pela PC, não esquecendo que no final do meu EP seria também avaliado como o seriam os alunos.

Haveria uma avaliação da minha parte em relação aos alunos, mas também haveria da parte deles uma avaliação positiva ou negativa em relação a mim.

5.2. Conceção e Planeamento

5.2.1. Como me foi útil o Planeamento

O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

Para que existisse um planeamento e uma boa conceção do mesmo, foi necessário munir-me de conhecimentos através de documentos orientadores que me auxiliassem na abordagem dos diferentes conteúdos que iria tratar ao longo do curso e na minha prática pedagógica.

Assim, entre os documentos que analisei foi o Programa Nacional de Práticas de Atividades Físicas e Desportivas do curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, assim como o de Apoio à Infância. Fui também analisar o Referencial de Formação da ANQEP (Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional) ² de ambos os cursos e por fim, mas não menos importante os Planeamentos Anuais, facultados pela PC e geridos em conjunto com a mesma.

Como se tratava de um Curso Profissional o curso era lecionado por módulos, onde os mesmos eram organizados em temas, de forma a facilitar a retenção de conhecimentos.

De acordo com a GETAP (1992, p.7), os módulos definem-se como:

“Unidades de aprendizagem autónomas integradas num todo coeso, que permitem a um aluno ou a um grupo de alunos adquirir um conjunto de conhecimentos, capacidades, atitudes através de experiências ou atividades de aprendizagem cuidadosamente concebidas, respeitando a diversidade dos alunos.”

Todos eles serviram de grande auxílio no que se referia aos conteúdos que seriam abordados ao longo do ano e a sua divisão a ser feita. Porém tive que adaptar as abordagens às realidades das turmas. No meu caso, como lecionei uma disciplina que para além de ser teórica era desconhecida para mim e por isso o Programa ajudou-me a conhecer os diferentes módulos a lecionar ao longo do curso, bem como os objetivos a atingir e ainda os conteúdos a abordar nas aulas.

² https://anqep.gov.pt/np4/cursos_profissionais.html acedido a 06/04/2022

A partir daqui surgiu em mim uma criatividade na elaboração dos planos de aula de forma a captar a atenção dos alunos para os diversos temas.

5.3. A minha experiência no Ensino Básico

A minha experiência no Ensino Básico, deu-se na Escola Básica da Areosa (EB 2/3) localizada na Rua Prof. António Cruz, 278-280 (Ver Figura. 5).

Nesta mesma Escola, eu e o meu Núcleo de Estágio tivemos a oportunidade de lecionar 3 blocos de 50 minutos (100+50) - 2 aulas a uma turma do 5.º ano de escolaridade.



Figura 5- Escola Básica da Areosa

Foi então numa quarta-feira (4 de maio) e numa sexta-feira (6 de maio) que juntamente com os meus colegas de NE, nos deslocamos à Escola Básica da Areosa, onde dividimos a aula em 4 partes, sendo que cada um deu cerca de 12 minutos e meio na aula de 50 minutos e 25 minutos na aula de 100 minutos.

De referir que do Ensino Secundário, onde nos encontrávamos a efetuar o nosso EP para o Ensino Básico, foi notória a diferença entre os mesmos.

No que toca ao Ensino Básico, os conteúdos lecionados foram a iniciação aos desportos coletivos, mais especificamente basquetebol.

De referir que saltou à vista a questão do tempo em atividade física. Os alunos da turma que lecionei do 5.º ano tinham muito mais energia o que fazia com que fossem fisicamente mais ativos do que os alunos do secundário.

No 5.º ano de escolaridade notou-se que os alunos encaram o professor com mais respeito pois demonstram mais atenção à instrução e à demonstração do que os alunos do secundário em contrapartida, em algumas ocasiões, distraem-se mais facilmente.

Existe ainda uma maior interação entre professor-aluno, no que diz respeito à necessidade das correções, logo acabava por haver maior diálogo com os mais novos do que nos alunos mais velhos.

Um dos pontos talvez mais fracos com que me deparei nesta experiência, foi o facto de os alunos do 5.º ano terem mais dificuldade na gestão e organização da aula, ou seja, sempre que o professor queria realizar um exercício diferente do habitual os alunos sentiam-se baralhados não sabendo para onde se deslocar, aqui perdia-se efetivamente mais tempo de aula. Posto isto, decidimos numa segunda aula adaptar os exercícios, tentando assim não realizar atividades com uma organização complexa.

Em suma, posso dizer que esta experiência foi enriquecedora, e assim consegui ter uma visão de um cenário diferente do qual estive habituado o ano inteiro do EP. No 5.º ano os alunos realizavam todos os exercícios propostos, sendo que nunca se importavam em realizar atividade física, sem se queixarem uma única vez, como acontecia no secundário. Estes estavam mais predispostos à atividade física em geral.

O fator competição, foi uma palavra-chave para este ciclo de Ensino, pois os alunos sempre que havia competição ficavam ainda mais entusiasmados para a atividade física, querendo sempre mais tempo de aula que o normal, pois estavam sempre divertidos.

6. Planeamentos Anuais

O Planeamento Anual deve ser feito antes do início das atividades letivas, isto é, antes do ano começar. Será um documento muito útil ao professor, pois é um bom guia, já que neste documento estão previamente estabelecidos e divididos todos os módulos, aulas correspondentes a cada módulo, dando a possibilidade ao professor de pôr em evidência todos os que têm maior importância (Inácio et al., 2014).

Porém, o planeamento já estava estabelecido pela escola, o que me levou a dividir, estabelecer e planear de acordo e em função das necessidades das turmas.

Uma vez estabelecido o planeamento, na parte das aulas teóricas não se podia redefinir, no que toca ao caso das matérias/módulos a lecionar. Poderia sim, redefinir a maneira como lecionava a matéria de forma a torná-la o mais cativante possível. Nas aulas práticas esta gestão era mais facilmente redefinida, pois as modalidades lecionadas podiam variar daquelas estabelecidas no planeamento anual e sem necessariamente serem idênticas. Por exemplo: Se no plano anual constasse que seria necessário abordar futebol como desporto coletivo, como foi o caso da minha turma de 12.º ano, as alunas em diálogo com o professor referiram que abordaram esta modalidade o ano passado, logo não faria sentido proporcionar o mesmo desporto a estas alunas. Para isto, e de forma a que as alunas tivessem o maior número de experiências possíveis, o desporto coletivo foi substituído para um que nunca tinha sido abordado, sendo este o voleibol.

À medida que ia conhecendo bem as turmas, adaptava às suas características globais e individuais para lhes melhorar a colaboração e aproveitamento, tornando o ensino mais eficaz e produtivo.

Em suma, “atividade de previsão da ação a ser realizada, implicando definição de necessidades a atender, objetivos a atingir dentro das possibilidades, procedimentos e recursos a serem empregados, tempo de execução e formas de avaliação”. (Libâneo, 2001, p. 123).

6.1. Planeamento 11.º Ano

No planeamento do 11.º Ano, do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, onde lecionei a disciplina de Prática de Atividades Físicas e Desportivas, os módulos foram na sua maioria teóricos, sendo estes: Módulo 7245- Atividades Físicas em Populações Especiais; Módulo 7277- Basquetebol; Módulo 7385- Golfe; Módulo 7286- Judo; Módulo 7289- Orientação.

Todos os módulos tinham a duração total de 25 h, ou seja, 30 tempos letivos. (Ver Anexo II) - Planeamento 11.º GD))

Tudo isto abrangia uma carga horária de 250 minutos semanais, distribuídos por três blocos de 50 minutos à quarta-feira e dois blocos de 50 minutos à sexta-feira.

Por serem aulas na sua maioria teóricas, houve necessidade de relembrar e aprofundar as matérias que iam ser desenvolvidas ao longo do módulo. À medida que iam colocando em prática a teoria, fui-me apercebendo do interesse dos alunos e das perguntas que eles faziam em relação à matéria, tendo que me documentar de forma a corresponder às expectativas e ser capaz de lhes responder com conhecimento de causa.

Quanto ao método de avaliação de cada um dos módulos a minha opção foi organizar grupos de trabalho. Cada grupo, no final do módulo, fazia um trabalho que posteriormente apresentava à turma e este era discutido entre eles, permitindo-me avaliá-los. Tive, no entanto, a preocupação de não repetir os temas dos trabalhos e antes deste passo, fazia um *quizz* para revisão de matéria, com a finalidade dos alunos se sentirem mais preparados para a realização dos trabalhos do final do módulo.

6.2. Planeamento 12.º Ano

No planeamento do 12.º Ano, do Curso Profissional de Apoio à Infância, onde lecionei a disciplina de EF, os módulos abordados, dividiram-se na sua maioria em práticas como Jogos Desportivos Coletivos III- Voleibol (Módulo 3); Ginástica Acrobática III (Módulo 6); Dança III (Módulo 12), todos estes com um total de 10 h equivalente a 12 tempos letivos; Atividades de Exploração da Natureza

(Módulo 9) com 6 h, correspondendo a 8 tempos letivos e ainda Aptidão Física (Módulo 16), com apenas 3 h (4 tempos letivos). Lecionei ainda dentro desta disciplina o único módulo de cariz Teórico- Atividades Físicas/ Contextos de Saúde III (Módulo 15), num total de 7 horas, o que equivale a cerca de 9 tempos letivos. (*Ver Anexo III*) - Planeamento 12.º AI)

7. Unidades Didáticas

Feito o Planeamento anual e estruturada toda a organização dos conteúdos que haviam de ser lecionados ao longo do ano letivo, era necessário planificar e estruturar estes mesmos conteúdos que faziam parte de cada uma das Unidades Didáticas (U.D.).

Era, pois, necessária a planificação pormenorizada dos conteúdos, que me iriam permitir buscar os elementos que necessitava para que com essas informações planeasse as minhas aulas e atingisse os objetivos a que me propus.

Esta planificação contida em cada unidade didática, onde cada item correspondeu ao estruturado por mim e em que eu me baseei para que as aulas tivessem uma sequência lógica e estruturada.

Segundo Bento (2003), as unidades didáticas (UD) assumem-se enquanto ferramentas fundamentais no programa de uma disciplina e devem ir de encontro ao desenvolvimento do aluno no que respeita às habilidades, capacidades, conhecimentos e atitudes. O autor defende ainda que a duração de cada UD varia de acordo com a dificuldade das tarefas do processo de ensino e aprendizagem, dos princípios psicopedagógicos e didático-metodológicos.

De forma que pudesse pôr em prática a minha planificação foi necessário tomar conhecimento das estruturas que estavam ao meu dispor, tais como espaços físicos e materiais disponíveis para a prática, o que faria com que as aulas fossem apelativas e que dessem o rendimento necessário. Tinha, acima de tudo, que analisar os elementos da turma e pensar como os poderia fazer participar com entusiasmo nas minhas aulas, pois entendo que o ensino deve ter, acima de tudo, em consideração o aluno, a sua evolução e o seu desenvolvimento, e não apenas os conteúdos a eles destinados. É, pois, essencial conhecê-los bem e, se necessário, fazer adaptações ao planeado.

Para Bento (2003), o plano anual é composto por várias unidades didáticas, compostas em períodos. Este plano exige trabalho de preparação, de análise e de balanço, assim como reflexão a longo prazo.

As duas turmas que lecionei eram completamente diferentes, até mesmo porque a constituição delas era diferente, pois no 12.º Ano o sexo feminino era maioritário. Enquanto no 12.º ano as aulas eram práticas, no 11.º as aulas eram teóricas, embora a primeira abordagem fosse semelhante nas duas, enquanto que aquando da avaliação diagnóstica já era diferente.

Por um lado, os alunos do 12.º Ano eram avaliados através de exercícios práticos de acordo com o módulo que estava a ser trabalhado a fim de me inteirar do ponto de evolução em que eles se encontravam e assim realizar o respetivo planeamento.

Por outro lado, no 11.º Ano, como já referido, a abordagem foi semelhante, mas a avaliação da aquisição de conhecimentos era feita predominantemente com a quantidade de respostas certas durante a execução do *quizz* realizado por mim de cada um dos módulos em questão.

No final de cada módulo era realizado um outro *quizz* de forma a compreender a evolução dos alunos ao longo das aulas de cada módulo e assim efetuar a comparação sobre ambos os *quizz*.

“... Houve ainda um quizz para avaliação formativa com 35 perguntas, elaborado em forma de jogo interativo no Kahoot. Tenho a dizer que mais uma vez os alunos gostaram do método que utilizei (Quizz), pois foi uma forma de efetuar parte da avaliação do módulo, como também para que os alunos conseguissem fazer uma revisão e relembrar a matéria.”

(Reflexão 31, dia 04 de fevereiro de 2022- aula de PAFD)

7.1. Planeamento da Aula e a sua Concretização

Para que uma aula tenha êxito, é necessário haver, da parte do docente um plano no qual os conteúdos sejam bem ordenados, de forma objetiva e bem explanados pelo professor. O plano de aula deve conter metodologias de acordo com a turma, de forma a que os alunos tirem o maior proveito da matéria que foi dada (Bossie, 2002).

Como é fácil de compreender, todos os planos de aula (PA) por mim elaborados, eram entregues à PC no dia anterior com 24 horas de antecedência, para que, se necessário, serem feitas as devidas alterações.

Todos os planos devem acompanhar o desenvolvimento de aprendizagem dos alunos.

No entanto, e mesmo com o PA bem pensado, elaborado e já com o conhecimento da PC, era necessário estar preparado, pois, por vezes tínhamos de alterar o plano, devido a circunstâncias de última hora, como por exemplo um jogo que não se pôde realizar devido à falta de elementos.

No que toca aos planos de aula que elaborei diferiam da disciplina teórica (PAFD), para a prática (EF), embora a apresentação de início fosse igual. No plano de aula teórico, constava o número de alunos, a hora da aula, o n.º do plano, o ano da turma e o tempo letivo. Na teórica constava o que se abordaria na aula e a metodologia a aplicar. (*Ver Anexo IV*) - Plano de aula teórico.

Nas aulas práticas, o registo do plano era diferente, pois havia a descrição do que se iria passar na aula, descrevendo detalhadamente os exercícios a realizar, os objetivos específicos e as componentes críticas do exercício a realizar (*Ver Anexo V*) - Plano de aula prático.

Referindo-me ainda a parte teórica (PAFD), elaborei *PowerPoints*, com os quais conseguia captar mais a atenção, concentração e despertar mais interesse nos alunos. No entanto, pude verificar que nem todos os alunos mostravam o mesmo interesse e por consequência, o mesmo nível de atenção.

7.2. Primeira Relação e consequente primeiro contacto com as turmas

Como é lógico, o primeiro contacto com os alunos é fundamental e foi dos momentos mais marcantes da minha vida de professor. Era necessário que logo de início ficassem bem estabelecidas as regras, como eu pretendia que funcionasse todo o processo de ensino e aprendizagem, onde seria primordial o sucesso na aprendizagem, onde acima de tudo houvesse interesse e dedicação da parte deles, no respeito mútuo. O sucesso deles, seria o meu sucesso...

Ao estabelecer regras, fiz-lhes ver que o bom funcionamento das aulas obrigava a dedicação e interesse pelos temas que se iriam abordar nas aulas, ao longo do ano letivo.

Outro dos aspetos focados foi que teriam em mim um amigo ao dispor para esclarecer qualquer dúvida que surgisse, não deixando de lembrar o respeito que devia haver entre professor-aluno.

Também foi focado que dentro do que é viável serei exigente e, portanto, procuraria tirar o máximo de rendimento da turma, na prática e na teórica.

Desta primeira abordagem na turma do 12.º Ano, ficou a sensação que teria muito trabalho pela frente, pois não me apercebi de grande interesse da parte das alunas, onde mais tarde soube também que era um facto comum nas outras disciplinas.

Citando, Azevedo (2011, p.33), “agora todos estão na escola, até os “bárbaros”, esses que pouco ou nada lá fazem, chegam lá todos e chegou de tudo (incluindo a “desordem”, os que não querem estudar!)”.

Tive que frisar que da minha parte, teriam toda a ajuda necessária e que faria os possíveis para que a sua colaboração fosse crescendo, bem como o interesse pelos exercícios e aulas que ia procurar serem aulas motivadoras e dinâmicas. Tudo isto seria necessário pois eram alunas faladoras e de distração fácil. No entanto, fiquei na esperança de conseguir desenvolver projetos e experiências bem positivas e que nos levassem ao sucesso, tanto diário como no final do ano. Penso que tive sucesso neste aspeto uma vez que, apliquei regras de funcionamento logo de início, mostrando-lhes que iria trabalhar com afinco de forma a dar-lhes o meu melhor, mas também exigindo da parte deles interesse e trabalho no decorrer das aulas e em todos os trabalhos que lhes fossem propostos. Seria um professor amigo, colaborante em tudo, mas não se poderia nunca esquecer o respeito mútuo. Fiz-lhes ver que toda a exigência que vissem em mim, seria para que o ano que ia decorrer fosse um sucesso para eles e consequentemente para mim.

Não me posso queixar da minha primeira impressão perante os alunos, pois que encontrei neles empatia para comigo.

7.3. Organização, Controle e Gestão da aula

Com o objetivo de obter os melhores resultados com os meus alunos, procurei ir ao encontro dos seus interesses, captando-lhes a sua atenção, mesmo àqueles que se mostravam pouco interessados nas matérias a tratar.

Para isso e de início houve da minha parte, tentar fazer-lhes ver que tudo deve obedecer a um método e organização, de forma a que os assuntos a tratar tivessem um princípio, um meio e um fim. Houve ainda da minha parte o propósito de proporcionar um ambiente calmo, de confiança mútua, para que eles se sentissem à vontade para que em conjunto comigo fossem capazes de refletir e discutir todos os assuntos relacionados com a aula e não só. Surgiu então um clima de confiança mútua em que eles vinham até a mim e vissem que podiam confiar os seus problemas até os pessoais. Acho que deste modo resultou numa melhoria de ambiente da aula.

Deste modo, foi possível uma melhor gestão e controlo da aula permitindo que conseguisse adaptar-me às características de cada turma pois eram distintas de turma para turma. Na turma em que predominava o sexo feminino, para conseguir o melhor rendimento, tive de me servir de intervalos na aula, em que elas trabalhavam o que mais gostavam, como por exemplo a dança.

Isto melhorou grandemente o interesse e o rendimento das alunas.

Nas outras turmas também utilizei métodos que fossem mais ao encontro dos interesses dos alunos, com a perspetiva de que fossem bem preparados para o fim do curso.

Todo o meu trabalho e organização das aulas foram feitos de acordo com um plano por mim traçado de acordo com os níveis de desempenho dos alunos, de acordo com as competências demonstradas por eles e ainda à volta dos objetivos discutidos com os alunos previamente.

Citando, (Nascimento; Resende, 2004, p. 220), “a organização das atividades da aula é processual, norteadas por objetivos declarados e discutidos com os alunos, que poderão ser atingidos no final de uma ou de algumas sessões de ensino-aprendizagem”.

O trabalho desenvolvido com as turmas foi árduo, mas penso, acima de tudo, com gosto. No fim verifiquei que todos foram unânimes em se mostrarem

satisfeitos com o que foi desenvolvido e estudado durante o ano e me transmitiram o sentido de amizade que também lhes era retribuído por mim.

8. O Poder da Comunicação e a Sua Eficiência

Para poder haver uma boa comunicação e esta, por consequência, ser eficiente, terá que se levar em conta vários fatores entre os diferentes interlocutores, isto é, neste caso, entre o professor e os alunos. Para isso, o professor deve preparar-se bem para o que vai encontrar.

O professor deve tentar conhecer o melhor possível, o ambiente, circundante dos alunos, o nível familiar e avaliar os conhecimentos que eles já têm (Claro Jr. & Figueiras, 2009).

O professor deve contribuir para promover nos seus alunos a sua independência e autonomia, que lhes irá servir para a sua vida futura, inclusive, para fora da escola. Além disto, o professor deve ser capaz de transmitir o conhecimento necessário para que eles, no futuro, se lembrem dos conselhos recebidos, baseados nos conhecimentos adquiridos (Nóvoa, 2009).

Segundo Cunha (2008), um bom professor de educação física deve preocupar-se com o domínio da matéria, das estratégias, destrezas e ser rigoroso na lecionação das mesmas. No entanto, ele deve dar também importância a outro fator: ao ambiente na sala de aula. Assim, deve privilegiar também a interação docente-discente, baseada na amizade, flexibilidade, comunicação e disciplina, e ser imparcial e equitativo para com os seus alunos, valorizando assim cada um deles.

Num artigo publicado numa revista dois anos mais tarde, o mesmo autor revisita a sua própria definição do “Bom Professor”, salientando a importância da formação contínua de professores, para que se possa manter a qualidade do ensino e a imagem da função em si, como um todo. Para isso, existe um conjunto de fatores a considerar, nomeadamente fatores humanos, mas também pedagógicos, profissionais e científicos, assim como a própria cultura. Tudo isto influencia a prática do professor, e contribui para a sua eficácia (Cunha, 2010).

Este autor aponta ainda outras características e competências que um “bom”, digamos antes “eficaz”, professor deve possuir, citando outros autores que as identificaram, nomeadamente, ser flexível, e ser capaz de reagir aos imprevistos, estando preparado para a ação prática, face a qualquer situação e/ou circunstância escolar (Jesus, 1991, cit. in Cunha, 2010), ou ainda estar

capacitado para fortalecer e desenvolver nos alunos a aptidão para poderem vir a ser tudo o que ambicionam (Loureiro, 1986, cit. in Cunha, 2010). Para tal o autor salienta a importância das relações interpessoais contruídas e a sua contribuição para a evolução e desenvolvimento das aprendizagens, em detrimento dos conhecimentos científicos do docente, sem deixar, no entanto, de manter a tónica na necessidade da formação contínua, tal como refere quando diz que “todo o professor tem necessidade de atualizar métodos, técnicas e conteúdos, bem como de efetuar uma permanente autoavaliação, pois a simples prática do ensino não garante o seu melhoramento” (Cunha, 2010, p.42).

Para Maicas (1996), a eficácia da docência revela-se através do desempenho do professor na sala de aula e do relacionamento que este consegue manter com os seus alunos. Lopes (2002), por outro lado, é mais redutivo referindo apenas que um bom professor deve ajudar os seus discentes a aprender, ou seja, deve ser um facilitador das suas aprendizagens.

Devo ainda dizer, que usei de todas as estratégias ao meu alcance durante as aulas para desenvolver as capacidades de concentração e motivação dos alunos. Tal foi possível através de exercícios dinâmicos no *Kahoot*, *PowerPoints* interativos de pergunta e resposta, apresentação de vídeos relacionados com as temáticas e com experiências relacionadas com o dia a dia dos alunos, participação ativa das alunas para os módulos a lecionar (ex: em desportos coletivos, onde estava estipulado lecionar futebol, as alunas referiram que já tinham lecionado esse módulo. Depois de comunicar eficazmente com elas, chegamos à conclusão que seria melhor lecionar voleibol, visto que estas alunas já se encontravam no 12.º ano e nunca haviam lecionado este desporto).

Ao começar a lecionar os Cursos Profissionais, compreendi que todos os meus alunos necessitavam de uma componente que à primeira vista parecia estar em falta, a comunicação e o diálogo. Sentia-se por parte destes alunos uma falta de comunicação no ambiente familiar, pois os mesmos gostavam de desabafar problemas pessoais com o professor. É neste momento que o professor se deve mostrar disponível para ouvir e conversar com os alunos, que por vezes é importante para a construção do “eu” pessoal do aluno. Burow e

Scherpp (1985), na sua abordagem pedagógica, afirmam que as instituições escolares focam-se, sobretudo, nas questões cognitivas dos alunos, não tendo tanto em consideração que os mesmos possuem sentimentos e valores, bem como emoções que, muitas vezes, carecem de atenção.

Na escola onde desenvolvi o estágio, após algumas conversas informais com as alunas, foram várias as situações que me apercebi de episódios relacionados com assuntos delicados que, foram encaminhados para a psicóloga da escola. Destaca-se, assim, a importância deste profissional nas instituições de ensino.

Segundo Outeiral (1997), é função da escola e do professor auxiliar o desenvolvimento de cada indivíduo. Deste modo, deve realçar-se a importância de potencializar a linguagem como comunicação. Novaes (1984) indica que a linguagem permite que o indivíduo se firme e consolide perante o outro, pois, é através das interações sociais que o Homem se expressa e comunica com o mundo que o rodeia. Assim, a linguagem permite o desenvolvimento das relações com os outros, devendo ser uma grande aliada no contexto escolar, visto que o aluno se expressa através da linguagem. Para além disso, a falta de comunicação ou a comunicação deficitária interfere de modo negativo nas interações sociais.

“O objetivo do trabalho do psicólogo na escola é o de abrir um espaço para a circulação de discursos, naquelas instituições em que a ausência dessa circulação estiver comprometendo a realização dos objetivos institucionais.” (Kupfer, 1997, p. 57)

Importa lembrar que as instituições de ensino reproduzem, de certa forma, o sistema da sociedade, isto é, reproduzem um circuito de uma pequena sociedade, permitindo que os seus alunos se desenvolvam como um todo. Nos dias de hoje, as escolas sofrem de uma crise de valores, tendo encontrado desafios na inserção dos alunos na sociedade, preparando-os para o futuro. Este desafio é fortemente notório no ensino profissional, onde, os jovens já detêm uma personalidade mais ou menos formada revelando por vezes características como a irreverência e alguma resistência na aceitação de opiniões que diferem das suas. Segundo Leite (1997), as instituições de ensino devem explorar as relações interpessoais não apenas para o bom funcionamento da instituição,

mas também como preparação para quando o aluno sair da escola conseguir desenvolver habilidades fundamentais para atividades profissionais, familiares, entre outras.

8.1. A Eficácia da Demonstração

Penso que a demonstração é preponderante para o conhecimento e compreensão do que transmitimos em todas as ocasiões e acima de tudo no decorrer da vida escolar. Por demonstração entende-se a ação de mostrar algo, de forma a permitir aos alunos que tenham uma representação visual do que é referido oralmente. Trata-se de um recurso que os professores de Educação Física usam para transmitir informação aos alunos (oral, visual e propriocetiva) a fim de que eles compreendam melhor os conteúdos abordados. A demonstração é, assim, o elemento central da transmissão de informação no processo de aprendizagem, que permite visualizar um conteúdo que está a ser ensinado (Martins, 2011).

Um dos recursos que mais utilizei no EP, foi o recurso a vídeos e fotografias do telemóvel, especialmente na ginástica acrobática, onde as alunas por vezes tinham uma perceção diferente das pessoas que estavam a ver de fora, como é o caso do professor. Sendo assim, quando as alunas realizavam as coreografias por elas criadas, eu filmava, com o devido consentimento, para posteriormente conseguir corrigir os erros individualmente, bem como em grupo com mais precisão.

Gould e Roberts (1982) referem que a demonstração de ações que são reproduzidas durante o processo de aprendizagem, em conjunto com as instruções verbais, permitem aos alunos alcançar as metas definidas e a visualizar a sequência pretendida numa ação. Essa demonstração pode ser realizada com recurso a um modelo, vídeo ou mesmo uma fotografia da habilidade a ser aprendida (Newel, 1981).

Assim, a observação dos vários modelos de execução, durante a demonstração realizada permite aos alunos consolidar a sua assimilação dos conteúdos e componentes críticas a trabalhar. Segundo Hebrard (1974), através da demonstração, o aluno consegue apreender quais são os erros que comete

com maior frequência e alterar a sua execução, além de permitir a interiorização das componentes críticas que compõem o exercício.

Por me aperceber e saber que é assim, procurei, ao longo do ano escolar, servir-me da demonstração na fase de aquisição de conhecimentos, em que o que se demonstra fica na mente do aluno e que lhe permite reproduzir.

Naturalmente, sempre que necessário, e foram muitas as vezes, recorri à demonstração para que os alunos fossem capazes de reter a imagem e posteriormente reproduzi-la.

9. Observar e Refletir

Segundo o dicionário de Língua Portuguesa:

“**observação** – (...) . ação de considerar com atenção as coisas, os seres, os eventos; . procedimento científico de investigação que consiste no exame atento de um facto, de um processo, ger. envolvendo instrumentos óticos, de mensuração etc. (...) . comentário crítico que se faz acerca de uma exposição escrita ou oral;

. comentário que se apõe à margem do texto;

nota . comentário em que se aponta alguma falha; reparo; advertência (...).”

(Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, Instituto António Houaiss de Lexicografia (2001): Círculo de Leitores)

Em educação, a observação constitui uma estratégia que integra o processo de ensino e aprendizagem, e que permite alcançar os objetivos previamente definidos. Trata-se de uma metodologia amplamente utilizada na formação dos docentes, pois tem um impacto significativo quer no comportamento, quer na atitude do professor em formação (Claro Jr. & Figueiras, 2009).

Segundo Carvalho (1994), a utilização desta estratégia permite ajudar o estagiário, a conceber as suas próprias práticas como docente, alterando, se necessário, algumas das suas atitudes, para que possa evoluir na promoção profissional. Para tal é importante que o feedback que lhe é transmitido após a aula do formando tenha carácter construtivo e formativo, e isso implica necessariamente, que o observador saiba o que deve observar e como deverá fazê-lo. Assim, as críticas resultantes dessa observação, as quais deverão ser objetivas, assertivas e construtivas para que o estagiário possa delas retirar ensinamentos que lhe permitam redefinir, se necessário, as suas estratégias letivas e a orientação a dar à sua ação (Hattie & Timperley, 2007).

Para Postic (1979), “os instrumentos de observação têm por função seguir o desenvolvimento do comportamento do jovem professor e situá-lo progressivamente numa perspetiva de evolução” (p. 50). Nesse sentido, é

fundamental que tais instrumentos possibilitem uma observação fiel e objetiva, de forma a providenciar informações precisas sobre a evolução pedagógica do estagiário, para que esses dados possam ser explorados por ele para reajustar a sua metodologia de ensino e possa evoluir como docente.

Serafini e Pacheco (1990), por outro lado salientam a importância desses instrumentos de observação, com vista à avaliação do formando e como elemento regulador da tomada de decisões. Para os autores o futuro professor deverá aprender a observar, com a finalidade de aprender, não só a ensinar, como também a investigar e, em última análise, aprender a ser um professor reflexivo, dado que a reflexão sobre o que se observa constitui uma componente importantíssima do percurso da sua aprendizagem como docente.

Assim, o bom observador deve ser capaz de efetuar uma avaliação adequada e objetiva da realidade observada, e ter igualmente capacidade para a interpretar em função dos resultados obtidos (Estrela, 1990).

A observação é uma técnica que permite a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias ao exercício da docência. Segundo Garcia (1999), trata-se de uma estratégia de formação que se encontra intimamente ligada ao contexto sociopolítico, às contingências da escola e ao currículo dos alunos, ou seja, ao ambiente onde o professor exerce a sua docência, e na qual se deverá apoiar para que possa efetuar uma reflexão adequada da sua aprendizagem (Garcia, 1999).

Para Serafini e Pacheco (1990) a observação deverá servir para mediar o processo de reflexão e, por isso, ela não deve focar exclusivamente o comportamento e nas atividades realizadas pelo professor. Ela deve parte integrante de um processo de colaboração e de cooperação entre supervisor e formando para a resolução de eventuais problemas, para auxiliar na reflexão sobre essas questões que irão necessariamente surgir no decurso da formação. Assim, a reflexão não constitui um fim, mas sim um meio que permite contextualizar a ação e a situação emergente, e ponderar novas formas de atuação, que permitam desenvolver uma aprendizagem contínua com base em situações profissionais enquadradas numa organização auto-formativa.

Face ao exposto, é possível concluir que a observação é o elemento essencial quando observamos e interpretamos qualquer situação.

Importa notar que o processo de observação normalmente é influenciado por fatores subjetivos, uma vez que é desenvolvido por indivíduos que levam para o mesmo o seu conhecimento prévio acerca das ações observadas. Ou seja, perante uma realidade podem ser retiradas diversas interpretações. Deste modo, o observador deve dominar a natureza do que é observado e recorrer a instrumentos auxiliares no processo de observação, de modo a manter-se focado no seu estudo, tais como listas, escalas, grelhas, entre outros.

Durante as minhas aulas, foi-me muito útil poder observar o comportamento e reações dos alunos aos assuntos abordados, pois permitiu-me captar informações necessárias, tais como, se estavam a acompanhar a matéria ou não. Para além disso, através da observação, consegui compreender os diferentes processos de aprendizagem inerentes a cada estudante, as suas motivações e progressão na aprendizagem.

Através das minhas atentas observações na sala de aula e no pavilhão, procurava refletir se os métodos e ensinamentos por mim ministrados, estavam a ser importantes, absorvidos e aplicados no desenvolvimento dos educandos e se era ou não necessário modificar alguns dos métodos por mim utilizados. Ao observar e refletir sobre todos os factos analisados, foi-me permitido distinguir os alunos que se apresentavam motivados, os que melhoraram o seu comportamento e atitude perante o estudo, os que se desenvolveram mais intelectualmente ou nas suas capacidades motoras e que melhoraram o seu rendimento escolar.

Era, pois, necessária uma constante observação, e posterior reflexão da minha parte de modo a compreender se a minha atitude perante as turmas era a mais adequada.

Discursando agora da observação das aulas dos meus colegas do NE, em todas as aulas observadas, dos outros professores estagiário por parte do meu NE, utilizava um instrumentos auxiliar no processo de observação, neste caso, uma ficha de observação (*Ver Anexo VI*), onde tirava alguns apontamentos de forma a conseguir ajudar não só a mim a observar para que nas minhas

próximas aulas conseguisse melhorar e “aprender com os erros dos outros”, mas também ajudar os meus colegas, dando algumas dicas de como poderiam melhorar vários pontos nas suas aulas como por exemplo a instrução, onde chegou a acontecer um caso em que os alunos estavam virados para o lado de onde estava a ser lecionada a outra aula do pavilhão, provocando alguma distração por parte dos mesmos. Neste caso o conselho seria nunca virar os alunos de frente para as outras aulas, mas sim sempre de costas. Esta atividade revelou-se importante pela troca de sinergias que potenciou.

Existem pequenos pormenores que apenas são perceptíveis a quem está a observar a aula de fora, falo por mim quando digo isto, pois muitas vezes há coisas que quando estou a lecionar uma aula me escapam inocentemente, mas quando a observar ficamos com um “olho analítico” muito superior. É precisamente aqui que analisamos o poder da observação, onde os erros por muito pequenos que sejam, acabam sempre por não passar despercebidos, é aqui que também se efetua uma melhoria da capacidade do professor para planear as aulas e gerir melhor o tempo útil da mesma.

“...ao observar a aula dos meus colegas fiquei com um “olho mais analítico”, conseguindo assim ver coisas, para as quais ao início estava “cego”, como por exemplo o facto de colocar os alunos a trabalhar em grupos maiores, onde estes perdem-se muito no tempo e não realizam as tarefas como deve ser. Aqui consegui ver como é fácil perder o controlo quando se é professor, ao observar controlamos muito melhor questões como a gestão da aula, adaptação dos exercícios, organização dos alunos, o ambiente, entre outros.”

(Reflexão 40+41, dia 21 de fevereiro de 2022- aula de EF)

No que toca mais especificamente aos alunos, e às minhas próprias aulas lecionadas posso dizer que aqui as observações também detêm um papel bastante importante, pois é aqui que se vê quais os alunos motivados com a disciplina. Um exemplo da minha realidade do EP, havia muitos alunos da minha turma que eram assíduos e pontuais, porém uma grande maioria não o era.

Através destas observações podemos ver quem se está a esforçar e a mostrar interesse nos conteúdos lecionados nas aulas e em contrapartida podemos ver precisamente o contrário, pois também há alunos que chegam sempre fora de horas e por vezes até se recusam a realizar os exercícios propostos na disciplina. Por aqui pode ver-se que, muitas vezes, está nas mãos do professor conseguir “puxar” esses alunos de volta para a atividade de forma a motivá-los para a mesma.

“No final da aula houve alguns imprevistos, pois os últimos 15 min da aula foram dedicados à aptidão física (treino funcional). Aqui houve alunas que se recusaram a realizar qualquer tipo de atividade física. No final, a grande maioria acabou por realizar os exercícios, depois de uma conversa acerca dos motivos que as levaram a não realizar a aula. Está nas mãos do professor procurar desenvolver estratégias que motivem as alunas a realizar a prática da atividade física.”

(Reflexão 9 e 10, dia 11 de outubro de 2021- aula de EF)

Para que conseguisse arranjar soluções para estes alunos que chegavam atrasados e por si só já não queriam realizar a atividade, dei por mim a arranjar estratégias como tentar perceber o que realmente importava para esses alunos e o que realmente os motiva para a aula de EF, daí as fichas de caracterização dos alunos apresentadas por mim no início do ano letivo. Estas fichas iriam obrigar-me a compreender o porquê de certos assuntos, como por exemplo o que leva à desmotivação de alguns alunos nas aulas.

10. Avaliação da Eficiência dos Métodos Aplicados

10.1. Avaliação Diagnóstica

Através da avaliação diagnóstica pude conhecer os alunos, saber e avaliar os conhecimentos que traziam consigo e dialogar com eles sobre os módulos já lecionados no ano anterior.

Verifiquei que já tinham praticado como desportos coletivos a modalidade de futebol. Então, dirigi-me à PC, para, com ela, poder resolver este desafio e chegamos a um consenso: praticar-se-ia voleibol. Esta decisão foi do agrado das alunas, mostraram-se entusiasmadas e motivadas por poder praticar esta modalidade e, ao mesmo tempo melhorar e aumentar os seus conhecimentos desportivos.

A importância de inserir o voleibol, deveu-se ao facto de que ao longo do ensino secundário, as alunas da turma 12.º ano que me foi atribuída nunca terem praticado este desporto, facto este de extrema importância. Por consequência, ao fazer a avaliação diagnóstica, deparei-me com o problema da falta de conhecimento das alunas no que respeitava à prática e regras deste desporto. Assim, ao incluir o voleibol no módulo, tive que desenvolver com as alunas a prática e dar conhecimento das regras e gestos técnicos da modalidade desde o seu primeiro nível de aprendizagem.

10.2. Avaliação Formativa

De acordo com Perrenoud (1999), a avaliação deve ocorrer durante todo o processo de ensino e aprendizagem, não somente ao final de provas. Para o autor “a avaliação quando é contínua propicia um investimento significativo tanto na escola como nos alunos e, é possível alcançar a excelência.” (Perrenoud, 1999, p. 43).

A avaliação formativa tem um papel importantíssimo no processo de aprendizagem dos alunos e na sua avaliação final.

Quanto a mim e com o desenrolar do processo de aprendizagem, apercebi-me que esta avaliação permite melhorar a aprendizagem dos alunos, pois faz com que o professor modifique os seus métodos de ensino, de acordo

com as dificuldades encontradas e reformule as suas práticas pedagógicas, indo ao encontro das necessidades e dificuldades experimentadas.

“No dia 27 de setembro a aula foi diferente, pois foi a primeira aula sem contar com a aula de AD. Esta aula correu bastante bem, porém com alguns imprevistos quanto aos exercícios...”

Ao planejar os exercícios estes pareciam de fácil realização, mas no final estes tornaram-se demasiado complexos para as alunas entenderem.

Com isto, tive de alterar o meu método de ensino, de acordo com as dificuldades encontradas e reformular alguns dos exercícios presentes na aula.”

(Reflexão 4 e 5, dia 27 de setembro de 2021- aula de EF)

A minha avaliação formativa em relação aos alunos, foi feita continuamente, dentro da própria sala de aula e pavilhão, observando os avanços dos educandos a nível de conhecimentos teóricos e práticos. Por tudo isto, não me baseei apenas na avaliação sumativa final, mas sim em tudo o que vivenciei com eles ao longo do processo formativo e de aprendizagem.

Penso que esta avaliação tem como objetivo, melhorar o ensino e a aprendizagem, através da consciencialização das dificuldades experimentadas pelos alunos e da modificação da minha prática pedagógica sempre que esta se verificar.

Assim, em vez de me basear apenas em factos pontuais e para fazer uma avaliação mais rigorosa, baseei-me em tudo o que me foi dado a conhecer neles e que eles me demonstravam, o que me permitia conhecê-los melhor, verificando, que até tanto na sua participação como na motivação estavam muito mais recetivos aos assuntos/matérias lecionadas nos módulos.

10.3. Avaliação Sumativa

Na avaliação sumativa, o professor deve procurar estabelecer uma avaliação que englobe todos os momentos de aprendizagem e os critérios aplicados ao longo de todo o ciclo de ensino de aprendizagem deste mesmo ciclo.

É, na avaliação sumativa, que o professor vai medindo o conhecimento dos seus alunos, não num único momento, mas medir avaliando, a aquisição dos seus conhecimentos, comparando dois momentos primordiais, ou seja o primeiro e o último momento do seu processo de ensino e interesse demonstrado nas aulas ao longo deste mesmo processo.

Para fazer a avaliação sumativa dos discentes, elaborei uma grelha (*Ver Anexo VII*) - Grelha de Avaliação Prática)) onde fui registando isoladamente (1x1) a nota dos diferentes gestos técnicos que observava em cada aluna e em seguida, as alunas eram avaliadas em formato jogo, o que me permitia também avaliá-las nas suas atitudes, deslocamentos e situações de jogo.

Desta avaliação também constou um teste escrito, no qual as alunas mostravam os seus conhecimentos teóricos. Tudo isto, faz parte das aprendizagens essenciais (AE), valendo uma percentagem de 60% da nota final.

Nesta grelha, vigora também a nota da pontualidade e assiduidade (PA), valendo esta 10% da mesma nota. Finalmente, estão também incluídas as atitudes e valores (AV), valendo estas 40% da nota final, sendo 10% destinado à pontualidade e assiduidade (PA).

Na turma de 11.º ano, onde lecionava apenas a aula teórica de PAFD, também elaborei uma grelha de avaliação sumativa do curso 11.º de GD, onde as aprendizagens essenciais (AE) valiam 60% da nota (englobadas várias componentes de avaliação, decididos por mim com a orientação da PC, tais como: Oralidade e Escrita, Postura, Clareza do Assunto, Domínio do Assunto e Criatividade.) Já a parte Atitudes e Valores, tinha a valorização de 40%, sendo que 30% iam para as atitudes e valores AV e 10% para a pontualidade e assiduidade (PA). (*Ver Anexo-VIII*) - Grelha de avaliação Teórica))

Devido à pandemia em 2019/2020 que aconteceu no meu primeiro ano de mestrado, não me foi permitido visitar as escolas, onde lecionaria algumas aulas de EF, incluindo desportos coletivos e não só, e por consequência nunca pude

estar no contexto de avaliação real, o que provocou em mim no momento da avaliação final e atribuição das notas alguma ansiedade, mas, com a orientação da PC consegui superar este desafio e penso ter atribuído as classificações de uma maneira justa.

Não posso deixar de mencionar que para realizar a tarefa da avaliação sumativa servi-me da autoavaliação que pôs à prova a noção que cada aluno tinha do seu aproveitamento a nível dos conteúdos lecionados, mas também a nível comportamental e interesse demonstrado. Servi-me da autoavaliação que também me ajudou como termo de comparação, com a minha nota final. Devo evidenciar que de uma forma geral, as notas por mim atribuídas aos alunos não me estavam muito díspares das de autoavaliação e por vezes até coincidiam.

11. Visitas de Estudo e Participação em Atividades Escolares

11.1. Participação em Atividades Escolares

Como já me referi, houve da minha parte um enriquecimento tanto profissional, como pessoal, uma vez que me foi dada a oportunidade de participar em reuniões de conselho de turma, estar presente em reuniões de Encarregados de Educação, acompanhar o papel do diretor de turma e ainda participar em atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio (NE), atividades que contribuíram para a minha integração na comunidade escolar. Posso referir com toda a certeza, que estas atividades foram uma mais-valia ao favorecer um contacto com os alunos num contexto informal, ao possibilitar convívios, situações que marcaram pela positiva, porque tudo isto aportou alegria, entusiasmo e motivação para outros convívios.

Uma das atividades marcantes foi um evento realizado por mim e pelo meu NE, chamado “Remo Indoor” (*Ver Anexo IX*), em que tivemos a ajuda de 2 parcerias, ou seja, Associação do Remo do Norte (ARN) e do Clube Naval Infante D. Henrique. Estas duas associações forneceram as máquinas de remo *indoor* possibilitando aos alunos a realização de um pequeno torneio em que, por equipas, havia uma competição entre elas, para apurar quem remava mais quilómetros em menos tempo.

Um dos pontos mais altos do meu Estágio Profissional, foi sem dúvida a semana de 9 a 13 de maio, onde a nossa Escola teve a oportunidade de receber os grupos de ERASMUS vindos da Polónia. Estes Grupos eram compostos por alunos do 7.º e do 12.º ano (*Ver Figura 6*).



Figura 6- ERASMUS Polónia

Nesta semana preparamos e realizamos várias atividades, começando por um *PowerPoint* de boas-vindas com algumas curiosidades acerca da nossa escola, bem como os diferentes jogadores de futebol famosos que já passaram por lá, posteriormente a isto os alunos polacos também mostraram um *PowerPoint* e um vídeo realizado por eles que mostravam as redondezas das suas cidades e o colégio católico a que pertenciam.

Foram organizados no pavilhão desportivo da escola um circuito com diferentes modalidades desportivas com todos os materiais que a escola tinha disponível, de forma a fornecer aos alunos a melhor e a mais variada experiência possível.

Foram montados então, 1 campo de badminton, 1 campo de vólei, 1 circuito de treino funcional, 3 mesas de ténis de mesa, 1 campo de basquetebol na vertical e no fim os alunos tiveram ainda o direito de realizar dois jogos de futebol em campo inteiro de polacos VS portugueses e de seguida uma mistura de equipas de polacos e portugueses.

Estas atividades todas foram realizadas com o cuidado de realizar grupos mistos de polacos e portugueses, impulsionando a convivência entre os alunos portugueses e estrangeiros.

11.2. Visitas de Estudo Realizadas e Organizadas pelo NE

Ao longo do Estágio e com o intuito de aumentar os conhecimentos e vivências dos alunos, o NE organizou algumas visitas de estudo.

A primeira visita que fizemos e que se realizou no dia 22 de novembro de 2021 foi a **Terras do Bouro ao Parque Nacional da Peneda Gerês** e mais especificamente à **Fenda da Calcedónia**. Esta atividade enquadrava-se no âmbito da disciplina de EF- 12.º AI, Módulo 9- Atividades de Exploração da Natureza e Desportos Individuais do Curso Teórico de Desporto- 11.º TD, Orientação Aplicada (Módulo 4).

Esta visita implicou um percurso de orientação pedestre, num terreno desconhecido, sempre em contacto com a natureza, proporcionam um desafio pessoal e de grupo. Exige uma boa capacidade de orientação por parte dos alunos, sempre supervisionado pelos professores acompanhantes, além de serem capazes de fazer uma leitura correta do mapa, orientarem-se pela bússola o que exige concentração, em terreno irregular e natural. Com tudo isto, os alunos ficaram a conhecer-se melhor, fizeram novas amizades e desenvolveram o espírito de companheirismo e entreajuda.

“A visita correu muito bem, com uma taxa máxima de sucesso, foi uma experiência para nunca mais esquecer, com laços de amizade e interação entre professor-aluno a serem criados.

Através da visita de estudo, pude ver como é muito mais fácil explicar aos alunos o que fazer e como fazer através destas visitas, pois os mesmos retêm muito mais rapidamente a matéria.”

(Reflexão 20 e 21, dia 22 de novembro de 2021- aula de EF)

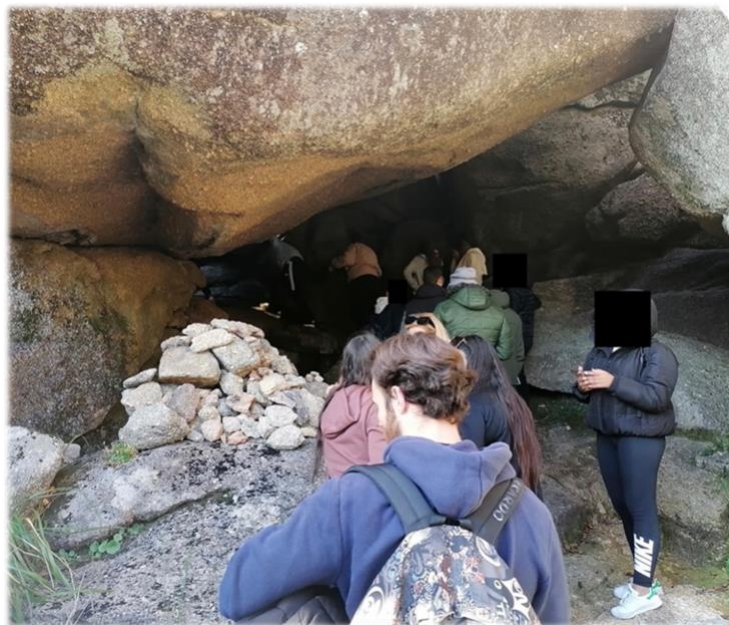


Figura 7- Fenda da Calcedónia

No dia 26 de novembro de 2021, no âmbito da disciplina de Gestão Desportiva a turma do 11.º GD, deslocou-se ao **Clube Fluvial Portuense (CFP)**. Visitamos todas as instalações desportivas, assim como as Casas das Máquinas, com o fim de compreender como é executado o tratamento das águas. Percorremos ainda todo o complexo desportivo e tomámos conhecimento do funcionamento e da gestão desportiva aplicada no local. Por exemplo, fomos informados de como era feita a gestão do pessoal que trabalha na piscina, das temperaturas das águas e ainda dos diferentes custos envolvidos na manutenção de todo este complexo.



Figura 8- Fluvial Portuense

Continuando na descrição das visitas de estudo, vou reportar a que foi realizada no dia 10 de dezembro de 2021 à **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**. Nesta visita fomos acompanhados pelos alunos das turmas do 11.º TD e 12.º TD. Fomos recebidos pelo Dr. António Rodrigues, no auditório principal, que nos saudou e nos apresentou a faculdade, a sua história e características e ainda a forma de ingressar na FADEUP.

Depois do contacto inicial o Dr. António Rodrigues proporcionou-nos uma visita guiada às instalações da Faculdade, às salas, pavilhões, fazendo notar aos alunos as muitas modalidades desportivas que vigoram na instituição.



Figura 9- FADEUP

À **Escola Superior de Educação do Porto (ESE)**, deslocamo-nos eu, os Professores estagiários da FADEUP, os Professores responsáveis e a turma do 12.º AI, numa visita de estudo, no dia 11 de fevereiro de 2022.

Quando lá chegamos, fomos recebidos com a saudação da Dr. Irene Peres no auditório principal. Foi-nos dada a conhecer a história da escola, apresentou-nos a mesma, o que despertou a atenção das alunas. Depois desta apresentação inicial, as Doutoradas Olívia Vieira e Irene Peres, levaram e guiaram as alunas numa visita pelas instalações da ESE, passando pelas salas, biblioteca, laboratórios e pela zona do refeitório.

As alunas mostraram particular interesse nesta visita, realizando perguntas acerca do Ensino Superior e das várias formas de como ingressar no mesmo.



Figura 10- Escola Superior de Educação do Porto (ESE)

Estava ainda organizada uma visita à **Universidade de Aveiro** com as alunas do 12.º AI, com a finalidade de conhecerem o Campus, os cursos que lá se ministravam e desta forma incentivá-las a ingressar no Ensino Superior. Porém esta visita não chegou a realizar-se, visto que a Universidade de Aveiro cancelou a mesma. Estas alunas não tiveram oportunidade de a realizar mais tarde.

Ainda no mês de fevereiro de 2022, mas no dia 17, as Professoras responsáveis e Professores Estagiários, acompanharam, pelas 8 horas da manhã as turmas 10.º TD e 12.º GD. Estes Professores da FADEUP acompanharam os alunos numa visita de estudo às instalações do **Centro de Alto Rendimento de Montemor-O-Velho**. Esta deslocação foi feita de autocarro e os alunos durante a viagem mostraram-se alegres, mas de uma forma ordeira. Chegamos a Montemor por volta das 9:30h. Aí, fomos recebidos pelo Diretor

Técnico CAR-CMM Velho, Dr. Vasco Cavaleiro, no auditório numa saudação aprazível e com uma sessão de boas-vindas. Foi feita a apresentação do CAR sobre as modalidades que abrange e ainda a sua história. Finda a sessão, os alunos dirigiram-se aos balneários que estavam destinados, foram até ao hangar 16, onde nas embarcações, também cedidas pelo Centro, fizeram um percurso nas águas, na pista principal. Todos os alunos participaram e agradeceram a oportunidade de experimentar uma modalidade diferente, sendo que posteriormente fomos almoçar por volta das 14 horas nas instalações do CAR. De seguida fomos visitar o Castelo de Montemor-O-Velho, que fica no Centro Histórico e foi-nos explicada a importância da Fortaleza do Baixo Mondego, datada da Época Medieval e palco de inúmeros acontecimentos que fazem parte da história de Portugal.



Figura 11- CAR Montemor-O-Velho

Vou descrever também a visita de estudo, feita pelos alunos da turma 11.º GD ao **Parque da Cidade do Porto**, no âmbito do módulo 7289- Orientação.

Como em todas as outras visitas de estudo, os alunos foram acompanhados pelos Professores responsáveis e Professores Estagiários da FADEUP.

A deslocação foi feita de autocarro (transporte público) e chegamos ao Parque às 8h30 minutos. Quando lá chegamos foram distribuídos mapas de orientação e realizou-se uma breve explicação dos mesmos. Esta atividade encontrava-se dividida em dois percursos, no período da manhã (8h30 - 12h00) seria realizado o “Percurso 1” que era de dificuldade baixa e fazia-se apenas em metade do Parque, sendo que os alunos tinham pontos de controlo onde se encontravam. No período da tarde (14h15 - 17h30) foi realizado o percurso “Todos os Pontos de Controlo” que consistia num percurso de dificuldade mais elevada, onde os pontos de controlo se encontravam espalhados por todo o Parque da Cidade.

Posta esta explicação inicial, procuramos um ponto de referência para nos instalarmos, nos próprios mapas definimos como seriam as “balizas” /pontos de controlo que os alunos encontrariam no percurso que iriam realizar e, iniciou-se aos pares o “Percurso 1”.

Esta experiência agradou muito aos alunos pois conseguiram orientar-se ao ar livre, fora das instalações da escola.

O nosso almoço foi no Parque da Cidade por volta das 13 horas.

Mais ao fim do dia os alunos tiveram a oportunidade de jogar vólei no campo de areia e também jogar futebol no campo sintético.



Figura 12- Orientação Parque da Cidade

Realizada mais recentemente, foi a visita de estudo ao **Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor)** e ao **Comité Olímpico de Portugal (COP)** com as turmas 10.º TD e 11.º TD.

Ao chegar ao Centro de Alto Rendimento, fomos recebidos pelo Diretor Técnico, Dr. Jorge Sena e Silva no auditório principal, com uma sessão de boas-vindas e apresentação do CAR Jamor, onde foi contada a história, o objetivo e curiosidades acerca do mesmo.

Após esta palestra foi visitada também as instalações do CAR nomeadamente a piscina olímpica, o centro de treinos de atletismo, o ginásio e os espaços verdes rodeantes.

Os alunos tiveram uma oportunidade única de assistir a um treino de uma atleta olímpica que se encontrava nas instalações.

Após o almoço, foi possível visitar uma das mais importantes instituições portuguesas a nível desportivo - o COP. Aqui fomos recebidos pelo atleta olímpico Joaquim Videira que deu a conhecer os objetivos e valores dos Jogos Olímpicos, a história do COP e ainda permitiu que os alunos participassem num debate acerca da situação portuguesa nos Jogos Olímpicos.



Figura 13- Comité Olímpico de Portugal

Ao longo da visita ao COP, os alunos ficaram também a conhecer as participações e conquistas portuguesas ao longo destes anos nos Jogos Olímpicos.

Todas estas visitas de estudo, teriam um “Portefólio da visita de estudo” (*Ver Anexo X*), que o NE realizaria, de forma a propor a mesma ao conselho de turma, aos encarregados de educação, à CAP, à Chefe dos Serviços de Administração Escolar, à portaria e ainda ao Diretor de Turma.

Nestes documentos constava também todas as atividades que iriam ser realizadas na visita de estudo, bem como quais as disciplinas envolvidas e relacionadas com as visitas.

Após cada uma das diferentes visitas realizadas, o NE, teve também a oportunidade de realizar o “Relatório da Visita de Estudo” (*Ver Anexo XI*), em que neste constava como correu e o quanto os alunos aproveitaram a visita, bem como tudo o que conseguiram retirar da mesma. Este documento, serviu-me também para refletir acerca das visitas realizadas e o que poderia melhorar na organização delas, bem como na quantidade de atividades que se poderia fazer dentro destas mesmas visitas.

Com estas visitas de estudo, eu e o meu NE, conseguimos ver a falta de experiências que os nossos alunos do secundário demonstravam.

12. Estudo de Investigação

Os Cursos Profissionais da Escola Secundária António Nobre: Mapeamento sobre as expectativas e motivações dos alunos ao ingressar nos cursos profissionais

12.1. Resumo

De modo a elaborar um estudo científico integrado no estágio profissional do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi elaborado um questionário relativamente à motivação do ingresso e do final do curso nos cursos profissionais. Foram recolhidas informações pessoais, tal como o género, a idade, o ano de escolaridade, o curso e existência ou não de prática desportiva. Do questionário constava ainda uma escala de *Likert* de 1 a 5, relativamente à motivação do ingresso e do final do curso. Este estudo, teve como intervenientes 141 alunos do Ensino Profissional Secundário mais especificamente dos cursos de Técnico de Desporto, Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Apoio à Infância e ainda Técnico de Ação Educativa, sendo que 73% dos participantes eram do sexo masculino e 27% do sexo feminino, com uma média de idades de 17,9 anos. O questionário aplicado teve o tempo aproximado de 10 minutos. Os alunos inquiridos revelaram que 87,9% praticava alguma modalidade desportiva. A taxa de motivação dos alunos a ingressar no respetivo curso era em média entre 4 e 5 na escala de *Likert*, não diferindo estes resultados para a saída dos cursos. Os motivos que levaram os alunos a frequentar os cursos profissionais, eram na sua maioria referentes ao facto de ser uma área mais relacionada com o interesse dos alunos e ainda pelo facto do Curso Profissional ser mais prático que os cursos do Ensino Regular. No que diz respeito às profissões do futuro, 77,3% dos alunos afirmou que queria uma profissão relacionada com o curso que frequentava. Verificou-se que os alunos da área de desporto, queriam ingressar em áreas de *Personal Trainer* (PT) e Professor de Educação Física, enquanto que os alunos da área de Educação gostariam de se tornar educadoras de infância.

PALAVRAS-CHAVE: CURSOS PROFISSIONAIS; DESPORTO;
EXPECTATIVAS; MOTIVAÇÃO; PROFISSÕES.

12.2. Abstract

In order to carry out a scientific study integrated in the professional internship of the 2nd year of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a survey was prepared regarding the motivation for entry and the end of the course in professional courses. Personal information was collected, such as gender, age, year of schooling, course and whether or not you practice sports. The survey also contained a Likert scale from 1 to 5, regarding the motivation for entering and ending the course. This study involved 141 Secondary Vocational Education students, more specifically from the Sports Technician, Sports Management Support Technician, Child Support Technician and Educational Action Technician courses, with 73% of the participants being male, and 27% were female, with a mean age of 17.9 years. The survey took approximately 10 minutes to be completed. The study revealed that 87.9% practiced some type of sport. The motivation rate of students to enter the respective course was on average between 4 and 5 on the Likert scale, and these results did not differ for leaving the courses. The reasons that led students to attend professional courses were mostly related to the fact that it is an area more related to students' interest and also to the fact that the Professional Course is more practical than the Regular Education courses. With regard to the professions of the future, 77.3% of the students stated that they wanted a profession related to the course they were attending. It was found that students in the sports area wanted to enter the areas of *Personal Trainer* (PT) and Physical Education Teacher, while students in the Education area would like to become kindergarten teachers.

KEY WORDS: PROFESSIONAL COURSES; SPORTS; EXPECTATIONS; MOTIVATION; PROFESSIONS.

12.3. Introdução

Este estudo, foi realizado no âmbito do Estágio Profissional, e teve como objetivo perceber e aprofundar o que levava os alunos a ingressar no Ensino Profissional, as suas expectativas de início e de final, deste tipo de ensino.

Foi realizado no âmbito da Área 3 de desempenho do Estágio Profissional de modo a contribuir para um bom desempenho profissional baseado na experiência de investigação, reflexão, colaboração e embarcando na inovação tão presente nos dias de hoje.

Quanto à problemática deste estudo aparece através do desenvolvimento nos cursos profissionais de desporto, os quais fizeram parte da realidade do meu EP. Através deste estudo colocaram-se algumas questões às quais pretendi responder:

- 1- Como se sentiam os alunos ao ingressar e ao finalizar o curso e verificar as diferenças entre os dois;
- 2- Os motivos por que ingressaram no Curso Profissional;
- 3- As disciplinas preferidas pelos alunos e se são específicas dos cursos profissionais;
- 4- Futuramente, se a profissão que querem exercer está relacionada com os cursos que frequentaram.

12.4. Objetivo do Estudo

A função principal deste estudo teve como finalidade o descobrir os objetivos que estão implícitos no ingresso e saída dos alunos nos Cursos Profissionais. Pretendi ainda avaliar os motivos desse ingresso e as escolhas da futura profissão. Também visou descobrir e relacionar as disciplinas prediletas dos alunos se são específicas destes cursos e/ou dos cursos regulares. Por fim, indagar da conexão existente entre a profissão futura e o curso frequentado.

12.5. Justificação do Estudo

Este foi um estudo a que eu me dediquei, pois apercebi-me do interesse que manifestaram alguns professores e a comunidade escolar. A minha vontade foi então dedicar-me a esta investigação de forma a abordar o facto do interesse dos alunos no Ensino Profissional. Verifiquei então que tal facto se devia a vários fatores e que eles me foram transmitindo sem se aperceberem de que estavam a satisfazer o meu interesse.

Além do mais havia também em mim o propósito de investigar se, no futuro ao acabar o curso, os alunos gostariam e até tentariam arranjar emprego que estivesse de acordo com o estudado e em que aplicassem algo que tinham tratado durante o curso.

12.6. Metodologia

A relação entre o quantitativo e o qualitativo é complementar, isto é, enquanto o quantitativo se ocupa de ordens, grandezas e suas relações, o qualitativo formula um quadro de interpretações para medidas, ou a compreensão para o que não é quantificável (Silva, 1998, citado por Biasoli-Alves & Romanelli, 1998).

Já Günther (2006), diz que a metodologia quantitativa e a qualitativa, não se devem colocar uma contra a outra, mas sim aplicar a que esteja de acordo com os recursos materiais, temporais e pessoais, que estão ao dispor do pesquisador e correspondente a uma pergunta científica. Deste modo, o pesquisador poderá pôr em prática uma abordagem teórico-metodológica que melhor contribua para a compreensão do fenómeno e para o avanço do bem-estar social.

De igual modo, Günther, (2006) e Minayo (1994, citado por Silva,1998) dizem-nos que as duas metodologias não são incompatíveis e podem-se aplicar no mesmo projeto.

Para podermos avaliar e interpretar uma situação a fundo, ao estudar um caso, a minha finalidade é analisar e meditar sobre todos os aspetos e realidades que foram previamente definidas e conseguir canalizar a atenção para os problemas relativos aos Cursos Profissionais ministrados na Escola Secundária António Nobre.

Para que o estudo fosse e seguisse uma metodologia fiel, solicitei à Professora Cooperante do Núcleo de Estágio, uma opinião sobre as questões postas, uma vez que há, da Professora, um melhor conhecimento da população. Enviei ainda este questionário à Professora Orientadora de Estágio para um melhor enquadramento. Ouvidas as opiniões das duas professoras, houve sugestões que foram inseridas e acrescentadas ao meu estudo. Desloquei-me pessoalmente a todas as turmas profissionais com o fim de aplicar um questionário que visava avaliar todas as respostas dadas pelos alunos e retirar delas a matéria com interesse para a avaliação do caso a estudar. O facto de eu me ter deslocado pessoalmente às turmas tinha como finalidade verificar *in loco* que as respostas dadas eram realmente escritas pessoalmente pelos alunos. Assim, pude verificar que alguns alunos tinham telemóvel com acesso à internet e os que não tinham este privilégio responderam ao questionário nos computadores disponibilizados pela escola.

12.7. Participantes

Participaram neste estudo 141 alunos (n=141), dos quais 103 (73%) são do sexo masculino e os restantes 38 (27%) são do sexo feminino com uma média de idades dos sujeitos inquiridos de 17,9 anos.

Todos os participantes são alunos da Escola Secundária António Nobre e estão distribuídos pelos diferentes Cursos Profissionais. Os cursos referidos são: Curso Profissional de Técnico de Desporto; Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; Curso Profissional de Técnico de Ação Educativa e por fim Curso Profissional de Técnico de Apoio à Infância.

Os sujeitos analisados participaram voluntariamente no estudo, depois de terem sido informados do seu objetivo, dos dados que havia necessidade de recolher assim como do anonimato e confidencialidade dos dados.

A análise dos dados foi efetuada por intermédio da estatística descritiva. A estatística descritiva “compreende o manejo dos dados para resumi-los ou descrevê-los, sem ir além, isto é, sem procurar inferir qualquer coisa que ultrapasse os próprios dados” (Freund, 2000, p. 3)

12.8. Apresentação/ Discussão dos Resultados

Sobre a apresentação e no que diz respeito aos resultados que serão apresentados, o estudo teve como finalidade apurar os objetivos que levaram os alunos a frequentar os Cursos Profissionais, quais os motivos que os levaram a ingressar e perceber se a escolha das suas futuras profissões estava relacionada com o curso que frequentavam.

Este estudo, visava também descobrir as disciplinas preferidas dos alunos e se eram específicas destes cursos ou dos cursos regulares. Pretendia também saber o relacionamento entre a futura profissão e os cursos frequentados. A análise foi baseada nas respostas dos 141 alunos que frequentam todos os Cursos Profissionais que a escola dispõe, pertencente ao Ensino Secundário, dadas por eles no questionário proposto (*Ver Anexo XII*).

A primeira questão baseia-se apenas no que diz respeito ao género. Num total de amostra de 141 alunos (100%), 103 destes alunos (73%) eram do género masculino e os restantes 38 do género feminino, correspondente a 27% da representação total, como demonstra no gráfico n.º 1.

141 respostas

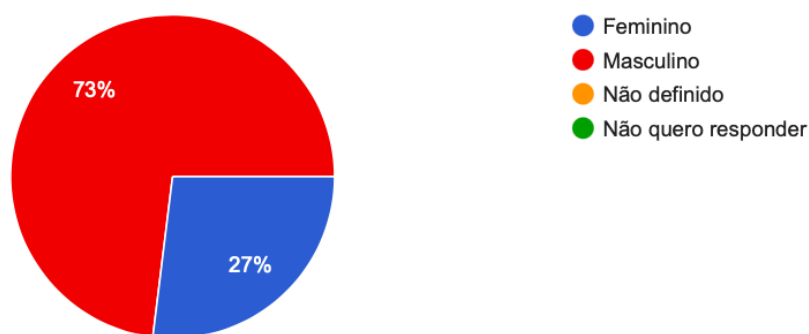


Gráfico 1- Género dos participantes do estudo

De seguida, pôs-se a questão das idades. No gráfico n.º 2 podemos verificar que a idade maioritária era de 18 anos, em 42 alunos e de seguida 41 com 17 anos. Havia ainda 29 com 16 anos, 17 com 19 anos e os alunos mais

novos que correspondiam a 9 com 15 anos. Ainda para finalizar houve uma pequena percentagem de 3 alunos com 20 anos.

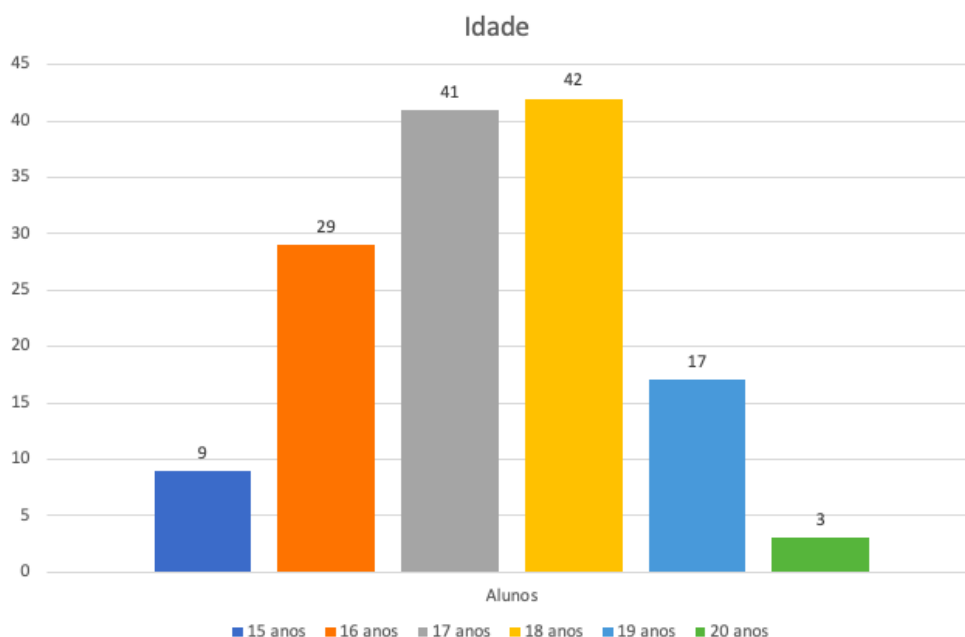


Gráfico 2- Idades dos participantes do estudo

Apresento no gráfico n.º 3 os diferentes graus de escolaridade em que a maioria (57 alunos) tinha a frequência do 12.º ano, o que corresponde a 40,4 %. No 11.º ano havia 40 alunos, o que corresponde a 28,4 % e por fim no 10.º ano, 44 alunos correspondendo a 31,2 %.

Como se verifica, a maioria dos alunos (57), ou seja 40,4 % da percentagem tinha a frequência do 12.º ano, pois, como iremos ver num gráfico que será apresentado mais à frente, 11 destes alunos frequentavam o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Infância, cujo curso, deixará de ser ministrado, o que faz com que não existam turmas de 10.º e 11.º anos, deste mesmo curso, o que justificará a discrepância de frequência de alunos no 12.º ano, dando origem a uma turma a mais.

Ano de Escolaridade

141 respostas

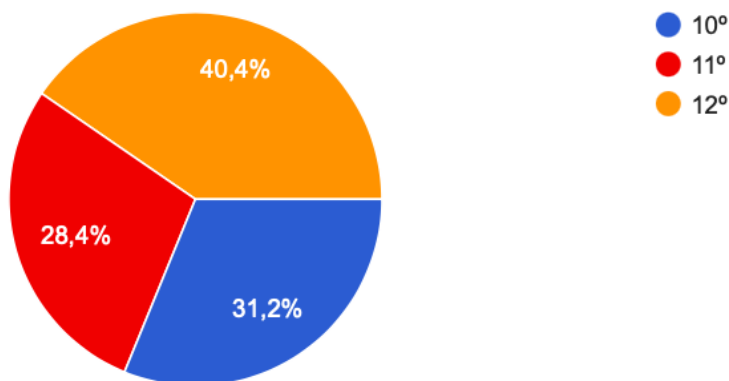


Gráfico 3- Ano de Escolaridade dos participantes do estudo

Em relação ao curso que os alunos do Ensino Profissional frequentam, no gráfico abaixo ilustrado (Gráfico n.º 4), podemos ver que a maioria dos alunos (60), correspondente a 42,6 %, abraçaram o Curso Profissional de Técnico de Desporto. Outra grande parte da amostra, 53 alunos correspondente a 37,6 %, ficou-se pelo Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

Há ainda 17 alunos (12,1%) que optaram pelo Curso Profissional de Técnico de Ação Educativa, curso este que veio substituir o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Infância, representados no gráfico por 11 alunos (7,8 %). Como já foi referido é a única turma existente do 12.º ano de Apoio à Infância.

Ao longo do curso as dificuldades vão afastando alguns alunos que desistem, ou trocam de curso e, portanto, esta poderá ser outra das razões por que existem menos estudantes no 10.º ano e um pouco menos ainda no 11.º ano.

Segundo Barbosa et al., 2019, entre os motivos que são apontados com maior frequência para a interrupção ou desistência dos estudantes e que influenciam a conclusão do seu percurso escolar a nível do secundário, “motivos pessoais” ou “não gostar de estudar”, são aqueles que surgem mais frequentemente. No caso dos cursos profissionalmente qualificantes (CPQ), a

percentagem dos estudantes que apontam a primeira razão é de 20,8% e a segunda de 21,5%. Já no que se refere aos cursos científico-humanísticos (CCH) as percentagens são de 34,3% e 21,4%, respetivamente. Curiosamente, e de acordo com o mesmo estudo, os dois motivos mais frequente a seguir aos que foram mencionados acima foram: “não existir nenhum curso para a profissão que queria seguir” com 17,7% (CPQ) e 3,4% (CCH) e “curso pouco prático que não prepara para o mundo do trabalho” com 14,3% (CPQ) e 4,6% (CCH), o que demonstra a importância de que apostar numa oferta formativa que qualifique os estudantes para seguirem uma profissão (Barbosa et al., 2019, p. 52).

Em suma, pode-se verificar que a Escola Secundária António Nobre, detêm mais alunos relacionados com o curso da área de Desporto.

Curso?

141 respostas

 Copiar

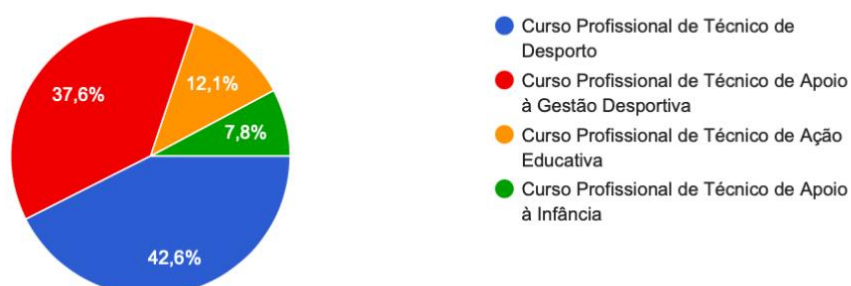


Gráfico 4- Curso dos participantes do estudo

A questão referente ao gráfico n.º 5 e que abordava o facto dos alunos praticarem ou não uma modalidade desportiva, as respostas foram taxativas. 124 responderam afirmativamente, que corresponde a 124 alunos o que dá uma percentagem de 87,9 %. Os restantes responderam que não praticavam qualquer atividade (17 alunos – 12,1 %).

Praticas ou já praticaste alguma modalidade desportiva?

141 respostas

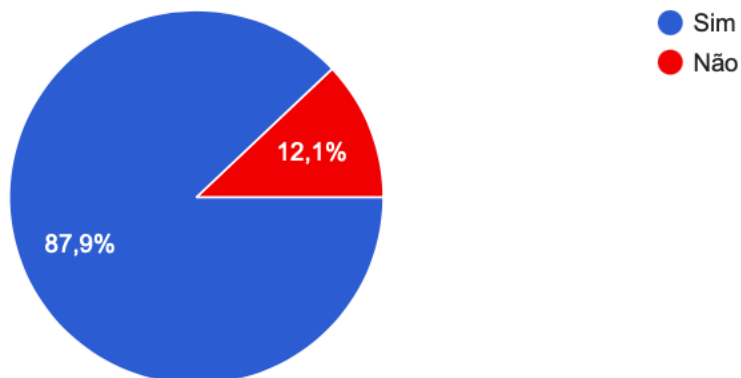


Gráfico 5- Prática de atividade física dos participantes do estudo

Posteriormente quando inquiridos sobre a modalidade praticada, apurei que as principais modalidades eram futebol, natação e futsal, o que está representado no gráfico 6.

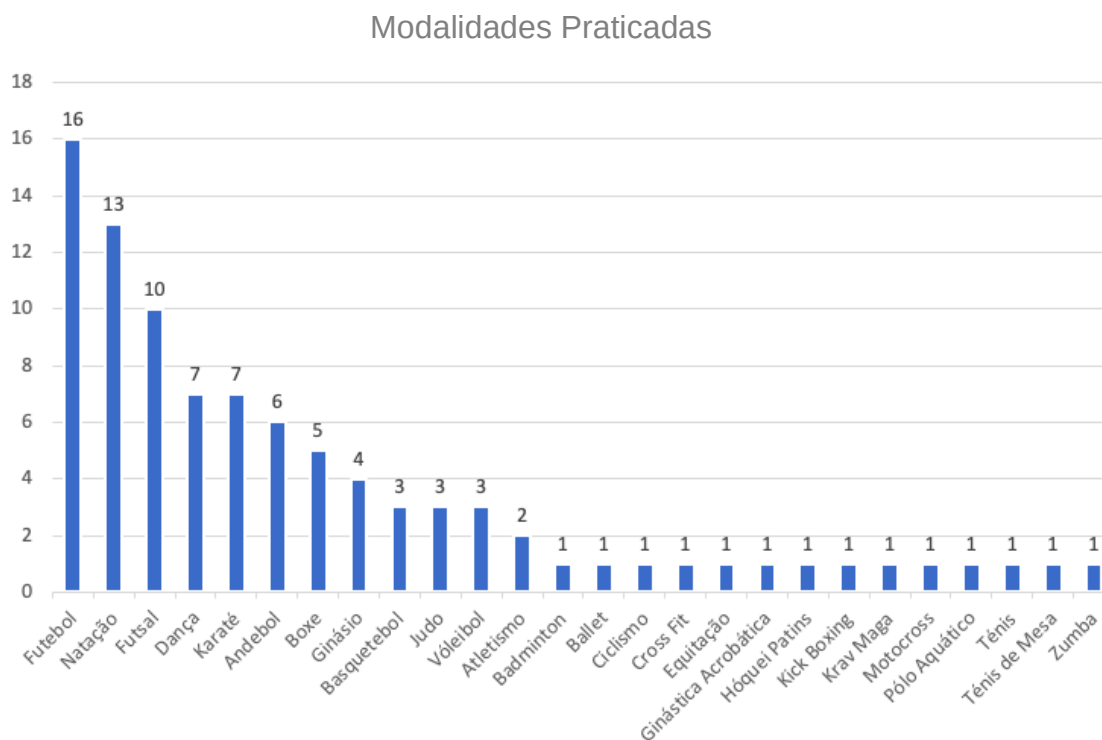


Gráfico 6- Modalidades praticadas pelos participantes do estudo

Um dos objetivos deste estudo, como já referi anteriormente, foi auscultar a motivação para o ingresso no curso profissional. A família aparece na literatura como um dos principais fatores que condiciona as escolhas dos jovens, nomeadamente a classe social e o capital cultural dos pais. Os pais e outros familiares são impulsionadores aquando da escolha dos filhos pelo ensino. (Alves, Viseu & Cruz, 2001).

Através de uma escala de *Likert* de 1 a 5 valores lancei a pergunta: “De 1 a 5 quão motivado te sentias ao ingressar no curso?”. Ao analisar os dados finais, verifiquei que a maioria dos alunos, 85,1 % se situava entre o 4 e o 5, o que representa uma taxa de motivação alta na frequência do curso. Havia uma oscilação entre o 1 e o 3, sendo este dos três níveis o maior (Ver Gráfico n.º 7).

De 1 a 5 quão motivado te sentias ao ingressar no curso?

 Copiar

141 respostas

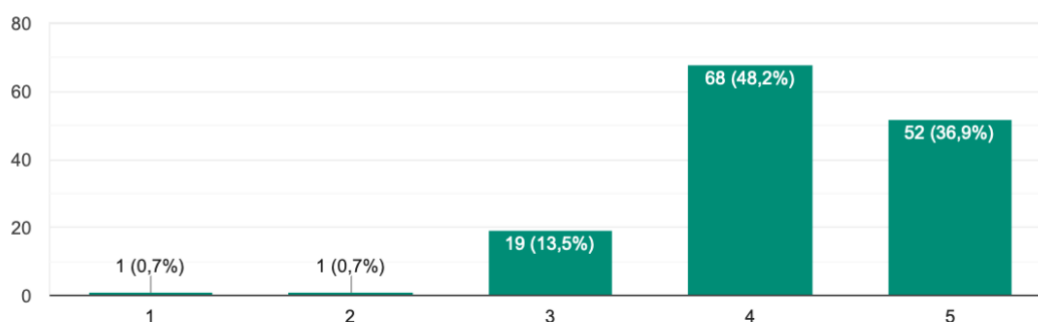


Gráfico 7- Taxa de motivação ao ingressar no curso

Numa fase seguinte, averigui, neste questionário o motivo que os fez eleger um curso profissional. No questionário era-lhes dado a escolher 10 motivos diferentes justificativos da escolha do Curso Profissional, com o limite de 3 opções, para evitar que se alongassem nas escolhas. Das opções apresentadas as que tiveram maior número de respostas foram 1.º: “Mais focado para uma área do meu interesse ao contrário do Ensino Regular” - 71 respostas, ou seja, metade dos participantes do estudo. 2.º: “Curso Profissional mais prático que o regular (65 respostas). 3.º: “Maior oportunidade de obtenção de emprego” - 41 respostas. 4.º: “O facto de o Curso Profissional ser mais acessível que o regular” - 32 respostas. Por fim como um dos mais escolhidos em 5º lugar foi: “O

plano de estudos (disciplinas) chamou mais à atenção do que as do ensino regular” - 28 respostas. Tudo isto vigora no gráfico n.º 8.

No estudo realizado por Alves, Viseu e Cruz (2001) a conclusão da escolaridade obrigatória (12.º ano) surge como uma das principais razões para a escolha pelo ensino profissional. Mendes (2009) refere que os estudantes que se encontram nesta modalidade de ensino são aqueles que apresentam um maior nível de insucesso escolar no ensino regular, recorrendo aos cursos profissionais como uma oportunidade para finalizarem os estudos.

Segundo Barbosa et al. (2019) os cursos de formação profissional apresentam a vantagem de terem uma taxa de empregabilidade maior do que as outras tipologias de ensino que, no caso de Portugal, é de quase 80%, pelo que esse poderá ser um dos motivos que guiam os alunos que optam por este tipo de cursos. Os autores apresentam dados do último estudo efetuado a nível Europeu, em 2016, onde foi avaliada a taxa de empregabilidade de estudantes graduados do ensino e formação profissional – níveis III e IV – na faixa etária dos 20-34 anos, sendo que, com exceção da Grécia, todos os países apresentaram taxas superiores a 60%, que no caso de Malta e da Islândia ultrapassar os 90%.

Orvalho e Alonso (2011) referem também que os cursos profissionais são uma modalidade de educação que se caracteriza pela sua estreita ligação com o mundo profissional. Deste modo, e tendo em conta o perfil profissional pretendido, a aprendizagem é mais prática e específica, valorizando o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão.

Segundo o DL n.º 139/2012 de 5 de julho, os cursos profissionais são “vocacionados para a qualificação profissional dos alunos, privilegiando a sua inserção no mundo do trabalho e permitindo o prosseguimento de estudos”. Apesar da possibilidade na continuação dos estudos, o acesso ao ensino superior por parte de um jovem que decide ingressar por um curso profissional será mais desafiador do que a do jovem que ingressa através do ensino regular, pois, o currículo dos cursos profissionais é mais prático e orientado para a prática profissional.

Qual o motivo que te fez ingressar no Curso Profissional? (Limite de 3 respostas)



141 respostas

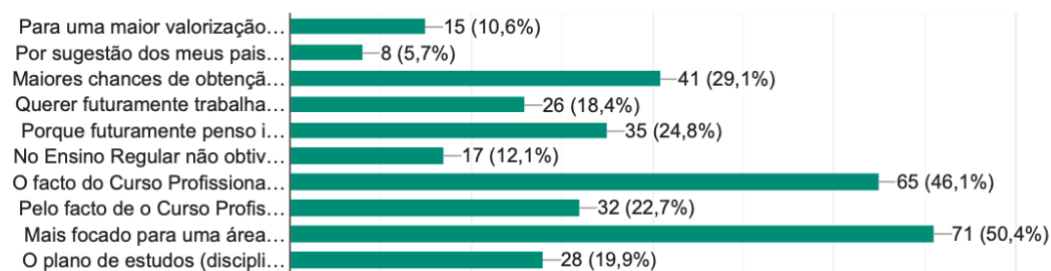


Gráfico 8- Motivos que levaram a escolher os Cursos Profissionais

Em virtude das respostas sobre as disciplinas preferidas dos alunos e a que eles se referiram, fui detetando que as disciplinas opcionais/favoritas tinham a ver com o curso/perfil de saída.

Como se pode verificar no gráfico n.º 9, as disciplinas da preferência dos alunos são: Educação Física numa proporção de 98 alunos para Psicologia com 17 preferências, seguindo-se de Prática de Atividades Físicas e Desportivas (PAFD) e Organização e Gestão do Desporto (OGD).

Segundo Marques e Catunda (2015), a fim de que a Educação Física seja eficaz e possa alcançar os seus objetivos fisiológicos e educacionais, “as atividades físicas devem ser devidamente ensinadas, para que os alunos se apropriem delas adequadamente e para que possam praticá-las autonomamente” (p.9).



Gráfico 9- Disciplinas favoritas dos participantes do estudo

Numa tentativa de perceber se ao finalizar o curso os alunos se sentiam verdadeiramente realizados, abordagem esta apenas para as turmas do 12.º ano, as respostas obtidas são esclarecedoras.

Na sua grande maioria, 47 alunos sentiam-se plenamente realizados, pois situavam-se entre o nível 4 e o 5, conforme o demonstra o gráfico n.º 10.

De 1 a 5 e aproximando-se da finalização do curso diz se te sentes verdadeiramente realizado? (Apenas para o 12º Ano)

Copiar

73 respostas

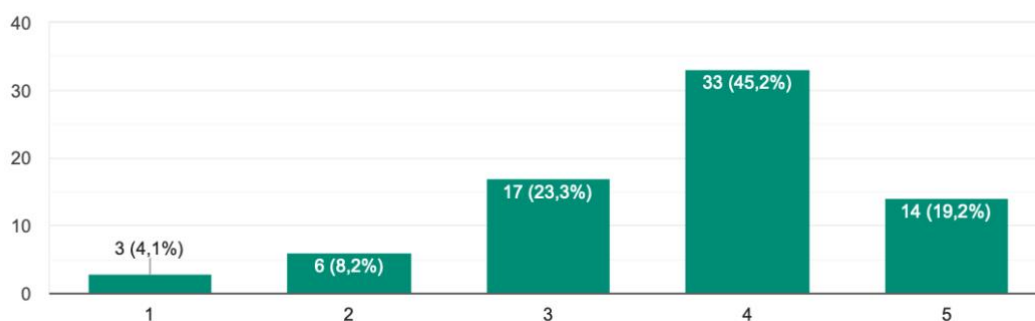


Gráfico 10- Taxa de motivação ao sair do curso

Por último e relacionado com tudo o que atrás foi questionado, foi-lhes colocada a pergunta, sobre se queriam exercer uma profissão que estivesse de acordo com o curso frequentado (Ver Gráfico n.º 11).

As respostas foram esclarecedoras, pois 109 alunos (77,3 %) responderam afirmativamente e 32 (22,7 %) responderam não.

No Futuro pretendes seguir uma Profissão relacionada com o curso que frequentas?

141 respostas

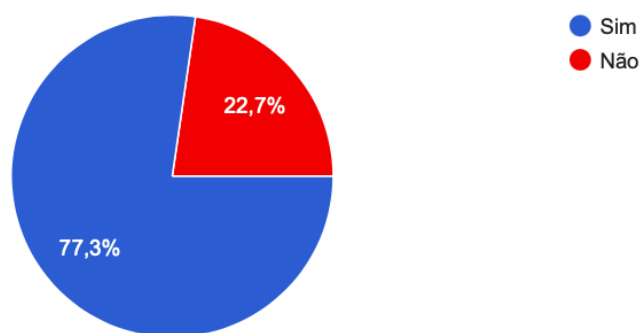


Gráfico 11- Profissão relacionada com o curso?

Também relacionado com a questão anterior acerca das profissões do futuro, na questão seguinte os alunos teriam de especificar qual a profissão.

Analisando então o gráfico n.º 12, a maioria dos alunos (22 alunos) responderam que ainda não sabiam qual a profissão que irão seguir futuramente, pois que os que frequentam o 10.º e os 11.º anos têm ainda algum tempo para amadurecer na sua escolha de profissão.

De seguida, devo referir que 20 dos alunos gostavam de ser *Personal Trainer* (PT) no futuro. Todos eles pertencentes ao curso de Gestão Desportiva ou Técnico de Desporto. Por 19 alunos foi também escolhida a profissão de treinador de futebol. Todos eles foram unânimes ao mostrar grande interesse por esta profissão. Eram alunos do curso de desporto.

Educadora de Infância, foi a profissão número 1 escolhida por 18 das alunas. Estas alunas pertenciam aos cursos de Apoio à Infância e de Ação Educativa.

Por fim, 13 alunos escolheram a Profissão de Professor de Educação Física. Logo a seguir aparecem as profissões de Futebolista e Gestor na preferência de 11 dos alunos.

Foram ainda referidas também várias outras profissões como por exemplo, o seguir a carreira militar, psicólogo, fisioterapeuta, empresário de jogadores, assistente social, entre outras.

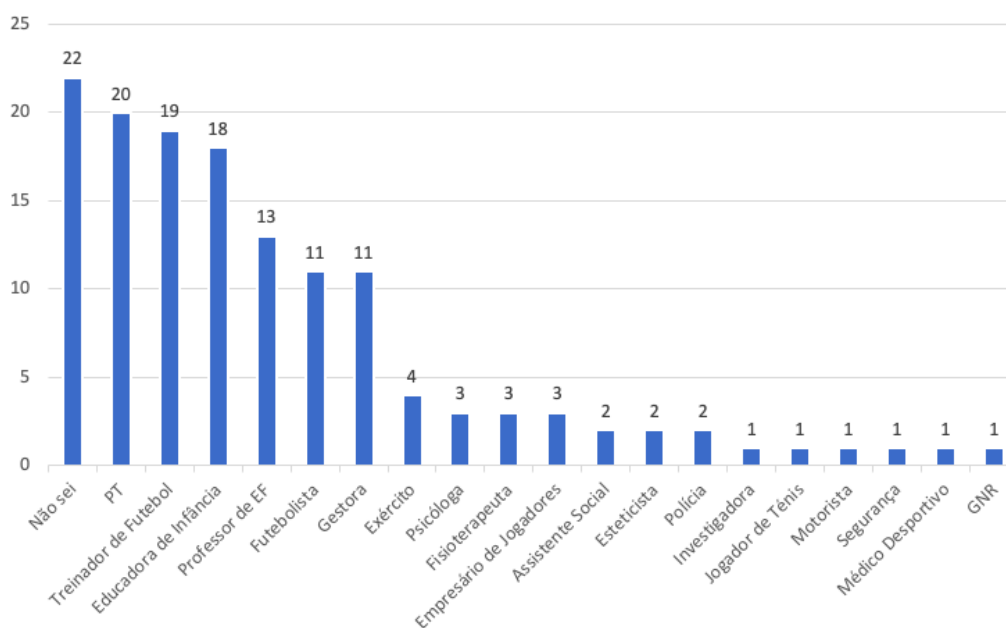


Gráfico 12- Profissões do Futuro dos participantes do estudo

Os dados recolhidos nesta investigação tendo em conta os jovens que foram questionados estão de acordo com o estudo de Barbosa et al. (2019), uma vez que o estudo deste autor demonstra que na realidade os cursos profissionais têm uma maior chance de obtenção de emprego, tal como os alunos do meu estudo afirmaram que um dos maiores motivos que os levou a escolher o curso profissional, foi a maior chance de obtenção de emprego.

Ainda segundo o mesmo estudo de Barbosa et al. (2019), o facto de “não existir nenhum curso para a profissão que os alunos queriam seguir” encontrou-se no motivo do ingresso nos cursos profissionais, seguido da opção “curso pouco prático que não prepara para o mundo do trabalho”, comparando ao curso regular, daí a importância de haver uma maior oferta formativa de cursos profissionais que dê a qualificação necessária para os estudantes seguirem uma profissão.

Segundo um outro estudo de Orvalho e Alonso (2011), dizem-nos que os cursos profissionais são caracterizados pela ligação ao mundo profissional, onde a aprendizagem é mais prática e específica que valoriza o desenvolvimento de competências para uma profissão. Ora, comparando ao estudo de investigação que realizei pode-se ver que no questionário os alunos referiram as maiores chances de obtenção de emprego como uma das motivações mais altas para ingressar no curso profissional.

12.9. Conclusões

Numa primeira abordagem, sondei o motivo que levou os alunos a frequentar um Curso Profissional, as suas expectativas e motivação ao finalizar o curso. Verificou-se que os alunos estariam na expectativa de encontrar uma profissão relacionada com o curso profissional que frequentavam, o que lhes daria uma visão muito positiva sobre o futuro.

Também pude concluir que ao ingressar no curso os alunos se encontravam bastante motivados em conseguir concluí-lo, mas à medida que o tempo decorria o interesse ia desaparecendo em alguns deles, especialmente ao longo do 10.º e 11.º anos. Por isso, desistiam e originavam que os que atingiam o 12.º ano faziam parte de apenas uma turma, devido ao reduzido número de alunos.

Ainda de acordo com o questionário relativamente à motivação da frequência de um Curso Profissional, foi-me permitido concluir que os alunos preferiam estes cursos aos regulares, pois que as disciplinas lecionadas iam mais ao encontro das suas preferências, e/ou porque futuramente pensavam ingressar no ensino superior.

Outros motivos, seriam porque eram cursos com mais horas de prática que o ensino regular e ainda alegavam que teriam maiores oportunidades de encontrar emprego.

No que diz respeito à profissão do futuro escolhida pelos alunos, a grande maioria afirmou querer um trabalho relacionado com o curso que frequentam.

Quando e ainda relacionado com a profissão do futuro, a maior parte dos alunos afirmou ainda não saber ou estar na dúvida acerca da profissão que iria escolher. Ainda no questionário no qual existia uma pergunta de resposta aberta, alguns alunos do 10.º e 11.º ano referiram que ainda teriam tempo de escolher a profissão.

Uma das conclusões mais importantes a que se chegou neste estudo, foram as relações inequívocas das profissões que os alunos escolheram com os cursos que estes frequentavam. Os alunos que escolheram PT e Treinadores de Futebol, estavam na área de desporto e as alunas que escolheram Educadoras de Infância estavam na área de Apoio à Infância e Ação Educativa.

Comparando o estudo de investigação aplicado na Escola Secundária António Nobre com a literatura revisada, os motivos que levaram os alunos a ingressar no ensino profissional coincidem: A conclusão do ensino secundário, maior chance de obtenção de emprego, ser um curso mais prático e mais focado numa área do interesse pessoal do estudante. O dado obtido que menos se identificou com a literatura foi o ingresso no curso profissional por incentivo familiar, visto que, segundo vários autores a família detém um peso preponderante na entrada dos estudantes neste curso, no entanto, nos dados obtidos através da minha amostra a influência familiar não foi um dos principais motivos que os levou a ingressar nos cursos profissionais.

12.10. Referências Bibliográficas do Estudo

Alves, M. J. (2001) Crises e Dilemas do Ensino Secundário – em busca de um novo paradigma. Porto: CRIAP – Ed. ASA.

Alves, N. (2007) E se a melhoria da empregabilidade dos jovens escondesse novas formas de desigualdades? Sísifo, Revista de Ciências da Educação, 2, 59-68.

Barbosa, B.; Melo, A.; Rodrigues, C.; Santos, C.A.; Costa, F.; Dias, G.P.; Filipe, S.; Traqueia, A. & Nogueira, S. (2019). *Caracterização do Ensino e Formação Profissional em Portugal – Análise de Dados secundários, 2015-2019*. Lisboa: EDULOG – Fundação Belmiro de Azevedo.

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho (Ministério de Educação e Ciência pp.3476-3491). Consultado a 21 maio de 2022, disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Freund, J., & Simon, G. (2000). Estatística aplicada (9ª Edição). Porto Alegre: Bookman.

Günther, H.(2006). Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? Psicologia: Teoria e Pesquisa, 22 (2), (pp.201-210).

Marques, A. & Catunda, R. (2015). Educação física no currículo escolar: para que serve? Que opções existem? O que queremos escolher? *FIEP Bolletín*. 85.

Mendes, P. (2009). Estudantes do ensino secundário profissional: Origem social, escolhas escolares e expectativas. (Dissertação de Mestrado em Educação e Sociedade). ISCTE-IUL, Lisboa.

Minayo , M.,& Sanches, O. (1993). Quantitativo –Qualitativo: Oposição ou Complementaridade. CadernosSaúde Pública, 9(3)239-248.Retrieved from HYPERLINK "http://www.scribd.com./" <http://www.scribd.com>.

Orvalho, L. e Alonso, L. (2011). A estrutura modular nos cursos profissionais das escolas secundárias públicas do modelo curricular às práticas. Uma investigação colaborativa. Revista Portuguesa de Educação Educacional, 10, 77-118.

Silva, R. (1998). A Falsa Dicotomia Qualitativo-Quantitativo: Paradigmas que Informam nossas Práticas de Pesquisa. InZ. Biasoli-Alves& G. Romanelli(Orgs),Diálogos Metodológicos sobre Prática de Pesquisa(pp. 159-174). Ribeirão Preto: Legis Summa.

13. Conclusão

13.1. O Meu Futuro como Professor e Perspetivas Vindouras

Concluindo o meu Estágio Profissional vou debruçar-me e refletir sobre tudo o que vivi durante este período, sobre os erros que cometi e que procurei corrigir, proponho-me a refletir sobre tudo o que aprendi e todas as condições de aprendizagem que proporcionei bem como todos os acontecimentos e desafios que por mim passaram e que me fizeram crescer e evoluir.

Lembro-me que quando iniciei o meu EP estava bastante nervoso, nervosismo este que me acompanhou quando pisei a escola onde vivenciaria bons e maus momentos. Sei que entrei com expectativas que me acompanharam todo o ano letivo, mas também sabia que ia errar, pois no início das suas carreiras todos erram, mas também tinha a noção que errando e corrigindo esses mesmos erros, iria crescer e tornar-me melhor em todos os aspetos. Tinha também a noção de que ia procurar evoluir na minha atividade profissional, ao dar o meu melhor para poder incentivar e obter os melhores resultados dos alunos que trabalharam comigo e realizaram boas aprendizagens.

A PC e a PO acompanharam-me ao longo de todo este percurso, e relevaram-se elementos fundamentais na orientação do caminho que segui e a quem estou e estarei eternamente grato.

Além das peças fundamentais a que já me referi, cabe também um papel importante aos alunos que, revelaram uma evolução, colaborando comigo de uma forma aberta, e manifestaram uma vontade crescente de aprender.

Era importante para mim adaptar-me ao Ensino Profissional, com o qual nunca me tinha deparado. Com gosto no que fazia, fui-me incumbindo a corresponder a tudo o que um professor é desafiado e penso que me tornei um professor atento aos desafios procurando dar aos meus alunos um ensino de qualidade, recorrendo a métodos, estratégias, exercícios e até jogos que fui inventando de forma a ter êxito com eles, dando-lhes bases e ensinamentos para a vida futura. Não escondo, que tive de ultrapassar alguns obstáculos, apercebendo-me de que todos os dias aprendemos uns com os outros, o que

nos enriquece e aumenta a confiança. Lá diz o povo e com razão que estamos sempre a aprender e que o fazemos até morrer. Estamos, pois, em constante formação e a recolher ensinamentos que nos engrandecem como pessoas e profissionais. Em cada aula que lecionava, transmitia ensinamentos, mas também recebia, pois todos nós, e com os alunos assim acontece, somos diferentes e aprendemos de formas e tempos diversos.

Foi um ano repleto de experiências que levo comigo e que me guiarão na minha vida futura como professor de EF, pois não esquecerei a amizade que recebi, que retribuí e que me engradeceu. Vou apenas fazer referência ao período em que convivemos com a Covid-19, que nos obrigou a alterar métodos e formas de ensino de forma a recuperar os períodos de quarentena.

Ao concluir esta experiência de estágio profissional encontro-me muito mais capaz de desempenhar a minha função de professor com a maior certeza de que evoluí profissionalmente e com o sentimento de que abracei uma profissão muito compensadora.

Sei também que no futuro não poderei deixar de me documentar de forma a acompanhar a evolução que os meios ao nosso alcance nos proporcionam, sendo um professor sempre atualizado, com visão e excelência profissional, dando continuidade a esta caminhada.

14. Referências Bibliográficas

Aarnio, M., Winter, T., Peltonen, J., Kujala, U. & Kaprio, J. (2002). Stability of leisure-time physical activity during adolescence - a longitudinal study among 16-, 17- and 18-year-old Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12, 179-185.

Allen, J. & Van Der Velden, R. (2001). Educational mismatches versus skill mismatches: effects on wages, job satisfaction, and on-the-job search. *Oxford Economic Papers*, 53, 434-452.

Almeida, M. E. G. G; Pinho. L. V. (2008). Adolescência, Família E Escolhas: Implicações Na Orientação Profissional, revista *Psicologia Clínica*, v. 20 n.2 Rio de Janeiro.

Alves, M. J. (2001) *Crises e Dilemas do Ensino Secundário – em busca de um novo paradigma*. Porto: CRIAP – Ed. ASA.

Alves, N. (2007) E se a melhoria da empregabilidade dos jovens escondesse novas formas de desigualdades? *Sísifo, Revista de Ciências da Educação*, 2, 59-68.

Andersen, L. B., Sardinha, L. B., Froberg, K., Riddoch, C. J., Page, A. S. & Anderssen, S. A. (2008). Fitness, fatness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark, Estonia and Portugal: the European Youth Heart Study. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3 (1), 58-66,

Anderssen, S. A., Cooper, A. R., Riddoch, C., Sardinha, L. B., Harro, M., Brage, S. & Andersen, L. B. (2007). Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 4, 526-531.

Ainsworth, B. (2005). Movement, mobility, and public health. *Quest*, 57, 12-23.

Azevedo, J. (org.) (1995) O Ensino Secundário em Portugal. Lisboa: Conselho Nacional de Educação.

Azevedo, J. (2011). Liberdade e Política Pública de Educação. Ensaio sobre um novo compromisso social pela educação. V. N. Gaia: FML.

Barbosa, B.; Melo, A.; Rodrigues, C.; Santos, C.A.; Costa, F.; Dias, G.P.; Filipe, S.; Traqueia, A. & Nogueira, S. (2019). *Caracterização do Ensino e Formação Profissional em Portugal – Análise de Dados secundários, 2015-2019*. Lisboa: EDULOG – Fundação Belmiro de Azevedo.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente (Vol. 8)*. Rio Grande do Sul, Brasil: Editorial Escola de Educação Física.

Burow, O-A. & Scherpp, K. (1985). *Gestaltpedagogia: um caminho para a escola e a educação*. São Paulo: Summus.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135-155.

Claro Jr, R. & Figueiras, I. P. (2009). Dificuldades de Gestão de Aula de Professores de Educação Física em Início de Carreira na Escola. *Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 9-24.

Cunha, A. (2008). *Pós-Modernidade, Socialização e Profissão dos Professores (De Educação Física) – Para uma “nova” reconceptualização*. Viseu: Vislis Editores.

Cunha, A.C. (2010). Representação do “bom” professor o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação em Revista*, 41-52.

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho (Ministério de Educação e Ciência pp.3476-3491). Consultado a 21 maio de 2022, disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, Instituto António Houaiss de Lexicografia (2001): Círculo de Leitores

Estrela, A. (1990). *Teoria e Prática de Observação de Classes: uma estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto Editora.

Fox, K., Cooper, A. & Mckenna, J. (2004). The school and promotion of children’s health-enhancing physical activity: perspective from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358.

Freund, J. , &Simon, G. (2000). *Estatística aplicada (9ªEdição)*. Porto Alegre: Bookman.

Garcia, C. M. (1999). *Formação de Professores para uma Mudança Educativa*. Porto: Porto Editora.

GETAP, G. d. (1992). *Estrutura modular nas escolas profissionais*. Lisboa: Ministério da Educação.

Gould, D.R.& Roberts, G.C. (1982). Modeling and motor skill acquisition. *Quest*, 33 (2), 214-30.

Günther, H.(2006). Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22 (2), (pp.201-210).

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*,77(1), 81-112.

Herbrard, A (1974). Les limites de lá demonstration. *Annales de IENSEPS*, (5). Paris.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55-67.

Jamner, M., Spruijt-Metz, D., Bassin, S. & Cooper, D. (2004). A controlled evaluation of a school-based intervention to promote physical activity among sedentary adolescent females: Project FAB. *Journal of Adolescent Health Care*, 34, 279-289.

Janssen, I., & Leblanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.

Kupfer, M. C. M. (1997). O que toca à/a psicologia escolar. Em A. M. Machado e M. P. R. Souza (Orgs.), *Psicologia escolar: em busca de novos rumos* (pp. 51-61). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Leite, D. M. (1997). Educação e relações interpessoais. Em M. H. S. Patto (Org.), Introdução à psicologia escolar (pp. 301-327). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Libâneo, José Carlos. Organização e Gestão da Escola – Teoria e Prática. 3a ed.- Goiânia, GO: Alternativa, 2001.

Lopes, J.P. (2002). *Gestão da sala de aula: Como prevenir e lidar com problemas de indisciplina* (4ª. ed.). Vila Real: UTAD.

Maicas, G.S. (1996). Eficacia de la enseñanza. In *Psicología de la educación*. Tomo II.

Marques, A. & Catunda, R. (2015). Educação física no currículo escolar: para que serve? Que opções existem? O que queremos escolher? *FIEP Bolletín*. 85.

Marques, A., Costa, F. C. (2013). Educar para um estilo de vida ativo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37,109-123.

Marques, A., Ferro, N., Costa, F. C. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de educação física de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1, 55-72.

Martins, A. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto.

Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2o ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

Mendes, P. (2009). Estudantes do ensino secundário profissional: Origem social, escolhas escolares e expectativas. (Dissertação de Mestrado em Educação e Sociedade). ISCTE-IUL, Lisboa.

Minayo , M.,& Sanches, O. (1993). Quantitativo –Qualitativo: Oposição ou Complementaridade. *CadernosSaúde Pública*, 9(3)239-248.Retrieved from HYPERLINK "http://www.scribd.com./" <http://www.scribd.com>.

Nascimento, V.; Resende, H. G. (2004). Indicadores didático-pedagógicos para o ensino da educação física: acordos e desacordos dos autores especialistas. In: Lebre, E.; Bento, J. (Ed.). *Professor de educação física: ofícios da profissão*. (pp.213-224). Porto: FCDEF-UP.

Newell, K.M. (1981). Skill learning. In: Holding, D.H. *Human skills*. (pp.203-226). Chichester: J.Wiley.

Nóvoa, A. (2009). *Para uma Formação de Professores Construída Dentro da Profissão*. Lisboa: Universidade de Lisboa.

Orvalho, L. e Alonso, L. (2011). A estrutura modular nos cursos profissionais das escolas secundárias públicas do modelo curricular às práticas. Uma investigação colaborativa. *Revista Portuguesa de Educação Educacional*, 10, 77-118.

Outeiral, J. O. (1997). O trabalho com grupos na escola. Em L. C. Ozório e D. E. Zimerman (Orgs.), *Como trabalhamos com grupos* (pp. 359-372). São Paulo: Artmed.

Outeiral, J. (2003). *Adolescer - estudos revisados sobre adolescência*. Rio de Janeiro: Revinter.

Perrenoud, Philippe (1999). Não mexam na minha avaliação! Para uma aprendizagem sistêmica da mudança pedagógica. In: Estrela, A.; Nóvoa, A. Avaliações em educação: novas perspectivas. Porto: Porto Editora.

Postic, M. (1979). *Observação e Formação de Professores*. Coimbra: Livraria Almedina.

Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Imler, B. A., Russell, I. A., Coyle, K. K. & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1) 10-20.

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83,125-135.

Serafini, O. & Pacheco, J. (1990) A Observação como Elemento Regulador da Tomada de Decisões: a Proposta de um Instrumento. *Revista Portuguesa de Educação*. Minho: Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

Silva, M.C.M. (1997). O primeiro ano de docência: o choque com a realidade. En M.T. Estrela (Org.), *Viver e construir a profissão docente* (pp. 37-56). Porto: Porto Editora.

Silva, R. (1998). A Falsa Dicotomia Qualitativo-Quantitativo: Paradigmas que Informam nossas Práticas de Pesquisa. In Z. Biasoli-Alves & G. Romanelli (Orgs) *Diálogos Metodológicos sobre Prática de Pesquisa* (pp. 159-174). Ribeirão Preto: Legis Summa.

Silverman, S. (2005). Thinking long term: Physical Education's role in movement and mobility. *Quest*, 57, 138-147.

Tanha, T., Wollmer, P., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Linden, C., Andersen, I. B., Dencker, M. (2011). Lack of physical activity in young children is related to higher composite risk factor score for cardiovascular disease. *Acta Paediatrica*, 100, 717-721.

Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76-88.

UNESCO (1997), Classificação Internacional Tipo da Educação, CITE, Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura.

Vieira, D. A., Caires, S., & Coimbra, J. L. (2011). Do ensino superior para o trabalho: Contributo dos estágios para inserção profissional. 12(1), p. 30.

Obtido em 28 de abril de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/37650563_Do_ensino_superior_para_o_trabalho_Contributo_dos_estagios_para_insercao_profissional

Vieira, F. (1993). Supervisão – Uma prática reflexiva de formação de professores. Rio Tinto: Asa.

WHO (2000). *Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action WHO/NMH/NPH/00.4*. Esbjerg: WHO.

15. Anexos

Anexo I- Ficha de Caracterização do Aluno



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
 Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Avel de Cima 128 – 4200-105, Porto
 Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt
 Ano Letivo 2021/2022

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – QUESTIONÁRIO

Este questionário foi elaborado com o objetivo de te conhecer melhor, pelo que deves ser sincero(a), não existindo respostas certas ou erradas.

O teu passado desportivo e histórico clínico serão determinantes para o planeamento do processo ensino-aprendizagem e consequente estruturação das aulas, pelo que deves ser sempre verdadeiro(a) nas tuas respostas.

I – Identificação do Aluno

Nome: _____			
Nº de aluno: ____	Curso: _____	Ano: _____	Turma: _____
Localidade de habitação: _____		Data de nascimento: _____	

II – Prática Desportiva

Praticas alguma modalidade desportiva federada?	Sim ____ Não ____
Se sim, qual? _____	
Treinas quantas vezes por semana? _____	Quantas horas por sessão? _____
Para além dessa, já praticaste mais alguma modalidade?	Sim ____ Não ____
Se sim, qual ou quais? _____	

III – Educação Física

Das modalidades que experimentaste:							
Quais são as que mais gostas?							
Andebol	Atletismo	Basquetebol	Dança	Escalada	Futebol		
Ginástica	Judo	Natação	Voleibol				
Outras _____							
Em quais tens mais dificuldades? _____							
Em quais tens menos dificuldades? _____							
Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física (de 1 a 10)? _____							

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Avel de Cima 128 – 4200-106, Porto
 Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt
 Ano Letivo 2021/2022

Qual a tua opinião acerca da disciplina de Educação Física? Assinala com uma cruz (X).					
Muito importante		Importante		Pouco importante	
				Nada importante	

Quais as características que mais aprecias num Professor? Assinala com uma cruz (X) as três mais importantes.					
Companheirismo		Pontualidade		Exigência	
Humor		Compreensão		Inteligência	
Participação		Outro			

O que esperas das aulas de Educação Física? Assinala com uma cruz (X).					
Desenvolvimento corporal		Divertimento		Conhecimento da modalidade	
Aumentar o espírito de grupo		Emagrecer		Relaxar	
				Aprender/Melhorar técnicas desportivas	
				Melhorar a saúde	
Outro					

Que atividades gostarias de praticar na escola além das aulas de Educação Física? Assinala com uma cruz (X).					
Torneios		Mini olimpiadas		Desportos Radicais	
Aprender dança		Desportos de Exploração da Natureza		Corta Mato	
Outro					

IV – Saúde

Tens algum dos seguintes problemas de saúde?					
- Problemas respiratórios	Sim	Não	Quais? _____		
- Problemas cardíacos	Sim	Não	Quais? _____		
- Problemas motores	Sim	Não	Quais? _____		
- Problemas musculares	Sim	Não	Quais? _____		
- Epilepsia	Sim	Não	Diabetes	Sim	Não
Problemas de audição	Sim	Não	Problemas de visão	Sim	Não
Outros			Quais? _____		

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Aval de Cima 128 – 4200-106, Porto
Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt
Ano Letivo 2021/2022

É alérgico a alguma coisa (ex: medicamento)? Sim ___ Não ___
Se sim, qual? _____

É portador de alguma doença que impeça à prática desportiva? Sim ___ Não ___
Qual? _____

Consideras ter uma dieta variada e equilibrada? Sim ___ Não ___
Se não, como descreverias a tua dieta? _____

Já foi diagnosticado com COVID- 19? Sim ___ Não ___
Se sim, quando? _____

V – Ocupação dos tempos livres

Como ocupas os teus tempos livres?

Muito obrigado pela colaboração!

Anexo II- Planeamento Anual das Disciplinas- 11.º GD

GESTÃO CURRICULAR DISCIPLINAR – AUTONOMIA E FLEXIBILIZAÇÃO DO CURRÍCULO				
CURSO:	Técnico de Apoio à Gestão Desportiva	ANO DE ESCOLARIDADE:		11º
DISCIPLINA:	Práticas de Atividades Físicas e Desportivas	SIGLA:	PAFD	ANO LETIVO: 2021/2022

QUADRO I – CRONOGRAMA / CALENDARIZAÇÃO	Total de horas/tempos disciplina:			/
ORGANIZADOR (Módulo/UFCD/Tema)	Horas	Tempos Letivos	Data de início	Data de término
7245- Atividades Físicas em Populações Especiais	25	30	17/09/2021	27/10/2021
7277- Basquetebol	25	30	29/10/2021	17/12/2021
7285- Golfe	25	30	17/12/2021	11/02/2022
7286- Judo	25	30	11/02/2022	30/03/2022
7289-Orientação	25	30	30/03/2022	25/05/2022

Anexo III- Planeamento Anual das Disciplinas- 12.º AI

GESTÃO CURRICULAR DISCIPLINAR – AUTONOMIA E FLEXIBILIZAÇÃO DO CURRÍCULO				
CURSO:	Profissional de Técnico de Apoio à Infância	ANO DE ESCOLARIDADE:		12º
DISCIPLINA:	Educação Física	SIGLA:	EF	ANO LETIVO: 2021/2022

QUADRO I – CRONOGRAMA / CALENDARIZAÇÃO	Total de horas/tempos disciplina:			46/56
ORGANIZADOR (Módulo/UFCD/Tema)	Horas	Tempos Letivos	Data de início	Data de término
3 – Jogos Desportivos Coletivos III - Voleibol	10	12	20.09.21	18.10.21
6 – Ginástica acrobática III	10	12	18.10.21	22.11.21
9 – Atividades de exploração da natureza	6	8	22.11.21	07.12.21
12 – Dança III	10	12	13.12.21	17.01.22
15 – Atividades Físicas/Contextos e saúde III	7	8	18.01.22	07.02.22
16 - Aptidão Física	3	4	08.02.22	14.02.22

Anexo IV- Estrutura do Plano de Aula Teórico- 11.º GD



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Aval de Cima 128 – 4200-105, Porto

Tel: 225096771 - 225087661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt

Ano Letivo 2021/2022



PLANO DE AULA					
Ano/turma:	11.º GD	Data:	22/04/2022	Hora:	8:20 – 10:10
Plano de aula n.º:	49	N.º alunos:	18 alunos	Tempo letivo:	105 minutos

Disciplina:	Práticas de Atividade Física e Desportiva	Espaço:	Sala de Aula
Módulo:	Módulo 7289- Orientação		
Objetivo geral da aula:	Conhecer as Técnicas de Orientação (Continuação); Tipos de Orientação, jogos, sistemas de controlo e locais de prática		
Material/ Recursos:	Projektor e Computador		

Sumário:	Técnicas de Orientação (Continuação); Tipos de Orientação, jogos, sistemas de controlo e locais de prática
----------	--

Ações e estratégias:	1- Técnicas de Orientação: - Cartografia; - Legendas dos mapas (Cores); - Altimetria; 2- Tipos de Orientação: - Orientação Pedestre; - Ori- BTT; - Orientação de Esqui; - Orientação de Precisão. 3- Diferentes Jogos de Orientação; 4- Sistemas de Controlo: - Carta de Controlo; - ~~Pictador~~; - Dedo eletrónico; - "Baliza". 5- <u>Locais</u> de prática de orientação em Portugal
----------------------	---

Professor: Ricardo Mesquita

Anexo V- Estrutura do Plano de Aula Prático- 12.º AI

Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário
2021/2022



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Aral de Cima 128 – 4200-105, Porto
Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt



Plano de Aula – Etapa de Aprendizagem 1 12º AI (Ginástica Acrobática)			
Professor: Tiago Mendes	Data: 15-11-2021	Hora: 8:20 às 10:10	Duração: 100 minutos
Professor Estagiário: Ricardo Mesquita	Nº alunos previstos: 14 Nível: 1 (Introdutório) Aula: 9 + 10 de 13		Material: 16 Colchões.
Função Didática: Exercitação	Conteúdos da aula: Figuras pares e trios, elementos de transição e Coreografia com música.		
	Objetivos da aula: Exercitação da Coreografia com música e respetivas transições entre figuras.		

Parte da Aula	Conteúdos	Objetivos Específicos	Situação de Aprendizagem - Esquema	Componentes críticas/ Palavras chave
Parte Inicial	5'	Breve diálogo acerca da dinâmica da aula e chamada das alunas. - Presença das alunas; - Transição dos objetivo gerais da aula.	- As Alunas posicionam -se em meio círculo para o Professor, sendo que o Professor, passa a explicar a dinâmica da aula e de como irá funcionar.	Atenção; Dedicação; Esforço; Regras de Segurança;
	5'	Aquecimento - Aquecer as articulações e respetivos músculos.	- Alunas, em cima dos colchões, realizam o exercício do “rei manda”. 2 alunas coordenam os exercícios e em fila indiana as restantes imitam os exercícios das 2 primeiras (sempre 2 a 2). Exercícios: Corrida lenta, skippings, saltos de canguru, saltos de coelho, polichinelos, rotação dos MS saltada, etc.	Não parar; Intervalo de um colchão entre alunas;

Núcleo de Estágio Mestrado em Ensino FADEUP 2021/2022

Ricardo Mesquita 1

Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário
2021/2022



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Aral de Cima 128 – 4200-105, Porto
Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt



	10'	Recuperação ativa	- Alongamentos das principais zonas musculares usadas na parte principal da aula.	- As alunas colocam-se em semicírculo, com o professor no meio a realizar o relaxamento e a recuperação ativa; - O professor realiza exercícios de alongamentos para as principais zonas musculares usadas.	- Alongamentos dos principais grupos musculares; - Esforço; - Atenção.
Parte Final	5'	Encerramento da sessão	- Breve ponto de situação de como correu a aula e o que melhorar nas próximas aulas.	- Breve conversa com as alunas acerca de como correu a aula e o que esperar das aulas seguintes; - Resumo por grupo para falar acerca das coreografias e respetivas transições; - Transição e objetivos da aula seguinte.	- Esforço; - Dedicação; - Comportamento; - Estado das coreografias.

Núcleo de Estágio Mestrado em Ensino FADEUP 2021/2022

Ricardo Mesquita 3

Parte Fundamental	25'	Figuras de trios e pares.	- Praticar o Monte e Desmonte; - Praticar e apresentar as figuras de trios e pares; - Perceber quais as melhores pegadas a utilizar.	- As alunas praticam as figuras escolhidas para realizar no esquema coreográfico. O professor irá criar uma zona de apresentação, com cerca de 9 colchões (quadrado), onde as alunas apresentam o esquema todo que treinaram ainda sem transições. Após isso o professor irá dar os feedbacks formativos. - As restantes alunas continuam a treinar os seus esquemas, para posteriormente mostrarem na zona de apresentação ao professor na sua vez.	- Atenção; - Praticar com segurança; - Monte e desmonte sempre com atenção; - Base sempre com colocação correta para evitar lesões;
	20'	Transições entre figuras	- Perceber quais as melhores transições para fazer entre as figuras. - Treinar as transições entre figuras.	- Por grupo e com a ajuda do professor as alunas tentam criar os elementos de ligação entre figuras (elementos gímnicos). Ex: Rolamento à frente, ponte, vela, AFI, etc. - (Se as alunas forem 5 no grupo, 2 + 2 podem fazer uma figura de pares enquanto a aluna que não tem figura ajuda na montagem, após isso realiza um elemento gímnico à escolha do grupo.)	- Atenção aos ritmos da música; - Rápidas e fluidas transições;
	30'	Coreografia do início ao fim (figuras e transições)	- Treinar a coreografia com música a apresentar no dia da avaliação.	- Os diferentes grupos vão apresentar as suas coreografias. - O Professor irá dar feedbacks formativos necessários.	- Realizar as figuras em segurança; - Colocação correta do base para evitar lesões; - Coordenação com os tempos musicais e respetivas transições.

Anexo VI- Estrutura da Ficha de Observação do Professor



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
 Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Avel de Cima 128 – 4200-105, Porto
 Tel. 225066771 - 225097861 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt

Ficha de Observação Nº:		
Ano/Turma:	Professor Observador	
Nº de Alunos:	Ricardo Mesquita	
Tempo de Aula:	Professor Observado	
Data:	Hora:	

Observação:	
1. Introdução da Atividade (apresentação da Tarefa, contexto e objetivos)	
2. Instrução (componentes críticas, matéria de ensino e critérios de êxito)	
3. Organização (material, formações e métodos de ensino)	
4. Controlo e Regulação da Atividade (feedbacks)	
5. Risco e Prudência	
6. Demonstração e Questionamento	
7. Linguagem (clareza, terminologia, tom de voz, linguagem verbal e não verbal)	
8. Gestão do tempo (tempo útil e tempo de empenhamento motor nas tarefas)	
Informações Adicionais	

Núcleo de Estágio António Nobre 2021/2022

Anexo VII- Grelha de Avaliação Prática



Ficha registo de Avaliação Sumativa Volei - 1º PERÍODO - 12º AI

	DATA Módulo: 20 Setembro- 18 de Outubro	Passe em Apoio	Manchete	Serviço por Baixo	Jogo 2x2	Altitudes	Deslocamentos	Situação de Jogo	Aplica Regras (Teste Escrito)	Média AE (Aprendizagens Essenciais) 60%	PA (Pontualidade e Assiduidade) 10%	AV (Atitudes e Valores) 30%	Média	Auto-Avaliação	
1		18	18	17		16	14	11	16	15,71	20	18	16,8	15	
2		17	17	17		16	14	14	12	15,29	20	16	16,0	14	
3		19	19	17		17	15	15	16	16,86	18	17	17,0	17	
4		14	17	12		12	11	9	12	12,43	18	16	14,1	12	
5		13	17	17		14	11	12	16	14,29	20	14	14,8	10	
6		18	17	16		12	11	10	16	14,29	10	9	12,3		
7		17	17	16		16	13	13	16	15	16	17	15,7		
8		13	17	17		14	13	13	16	14,71	20	17	15,9	14	
9		18	17	16		15	14	15	14	15,57	20	18	16,7	14	
10		17	17	16		16	14	13	16	15,57	18	17	16,2	13	
11		18	19	19		18	15	15	16	17,14	20	19	18,0	15	
12		17	17	16		17	13	13	16	15,57	20	18	16,7	16	
13		17	15	17		16	12	13	18	15,43	20	18	16,7	13	
14		13	13	17		14	11	10	16	13,43	18	16	14,7	13	
15															

Anexo VIII- Grelha de Avaliação Teórica

Professores: Júlia Gomes; Sandra Magalhães; Ricardo Mesquita.



Ficha registo de Avaliação Sumativa PAFD (Módulo 7285- Golfe) - 2º PERÍODO - 11º GD

		Aprendizagens Essenciais (60%)						Atitudes e Valores (40%)					
		Oralidade e Escrita (20%)	Postura (20%)	Clareza do assunto (15%)	Domínio do Assunto (30%)	Criatividade (15%)	Média das Aprendizagens Essenciais (60%)	Nota Grupo	AV (Atitudes e Valores) 30%	PA (Pontualidade e Assiduidade) 10%	Média Final	Auto-Avaliação	
0		15,00	16,00	17,00	17,00	17,00	16,40	16,00	19,00	16,00	17,14		
1		17	19	18	17	20	18,00	18,00	19	17	18,20		
2		19	19	18	18	18	18,40	18,00	20	16	18,64		
3		20	20	20	20	20	20,00	20,00	20	19	19,90		
4		20	20	20	20	20	20,00	20,00	20	17	19,70		
5							0,00				0,00		
6		17	19	18	17	20	18,00	18,00	19	16	18,10		
7		19	19	18	18	18	18,40	18,00	16	17	17,54		
8		16	15	15	15	15	15,20	15,00	15	20	15,62		
9		19	19	19	18	20	18,85	19,00	18	16	18,31		
10		19	19	19	18	20	18,85	19,00	17	16	18,01		
11							0,00				0,00		
12		18	20	18	18	18	18,40	18,00	19	20	18,74		
13							0,00				0,00		
14		18	20	18	18	18	18,40	18,00	20	20	19,04		
15		15	16	17	17	17	16,40	16,00	16	18	16,44		
16							0,00		19	18	7,50		
17							0,00		17	16	6,70		
18		17	20	20	18	20	18,80	19,00	17	20	18,38		
19		16	15	15	15	15	15,20	15,00	16	19	15,82		

Anexo IX- Cartaz Remo Indoor



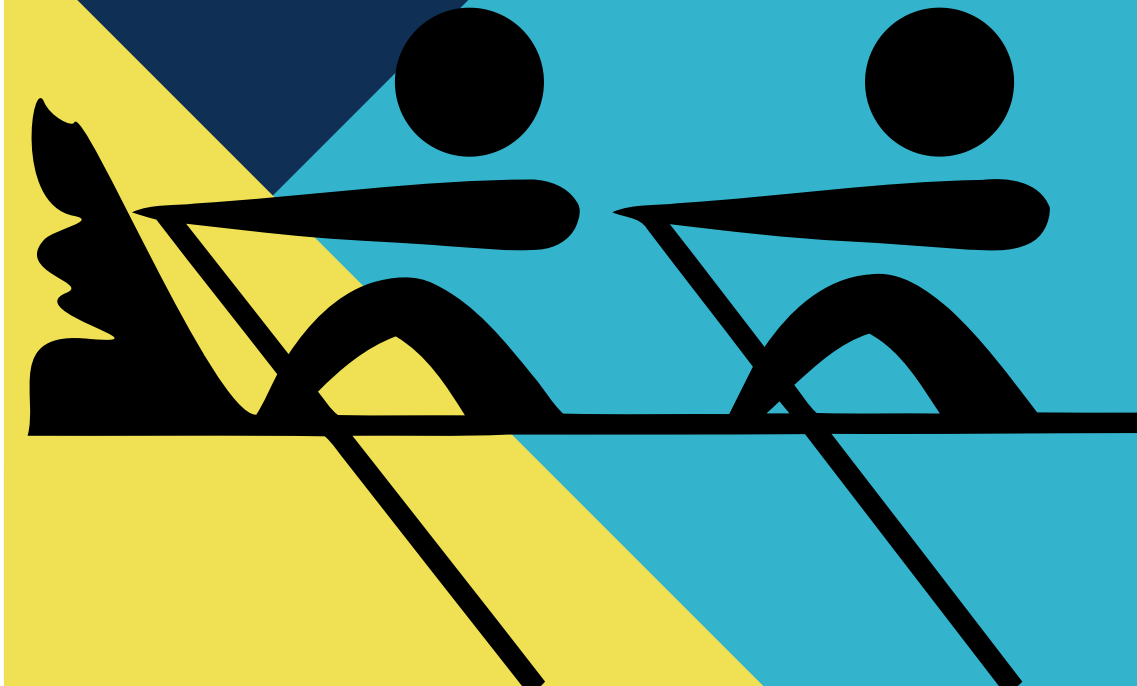
Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

REMA COM SENTIDO!

REMO INDOOR

9H30 ÀS 13H15
16 FEVEREIRO 2022

22 509 6771
R. Aval de Cima 128, 4200-107
Porto



Anexo X- Exemplo de Estrutura do Portefólio de Visita de Estudo



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

Portefólio

Visita de Estudo - Fenda da Calcedónia e Geira Romana Atividades de Exploração da Natureza - Orientação

2021 - Parque Nacional Peneda Gerês



(Fenda da Calcedónia - Fig1)



(Geira Romana - Fig2)

**Curso Profissional Técnico de Desporto
11.º TD**

**Curso Profissional Apoio Infância
12.º AI**

PROJETO DA ATIVIDADE

Índice

Plano da Atividade	3
Aprovação da Atividade	4
Guião de Exploração dos locais a visitar	6
Comunicação ao Encarregado de Educação	7
Roteiro/programa da atividade	8
Comunicação à CAP	9
Comunicação ao Conselho de Turma	10
Comunicação à Chefe dos Serviços de Administração Escolar	11
Comunicação à Portaria	12
Comunicação ao(à) Diretor(a) de Turma	13
Ficha de autoavaliação da atividade	14
Cronograma simplificado PAAA	16
Anexos	17

Anexo XI- Exemplo de Estrutura do Relatório da Visita de Estudo


Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto
Sede: Escola Secundária António Nobre | Rua Avel de Cima 128 – 4200-105, Porto
Telefone: 225096773/225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt

Escola Secundária António Nobre

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Relatório Final da Atividade



Visita de Estudo

Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho

10º TD – 12º GD

2021/2022

No dia 17 de fevereiro de 2022, pelas 08h00, os alunos das turmas 10º TD e 12º GD, acompanhados pelos professores responsáveis e pelos professores estagiários da Faculdade de Desporto – Universidade do Porto (FADEUP), realizaram uma visita de estudo às instalações do Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-velho. A viagem foi realizada de autocarro, de forma ordeira e animada, chegando a Montemor-o-velho por volta das 09h30.



Na chegada ao Centro de Alto Rendimento, fomos recebidos pelo Diretor Técnico - CAR-OM Velho, Dr. Vasco Cavaleiro, que saudou os alunos, no auditório principal, com uma sessão de boas vindas e apresentação do CAR, sobre as modalidades que abrange e a história da sua formação.



01.03.01.04 Relatório da Atividade

Página | 2

Após a palestra inicial, os alunos equiparam-se nos balneários designados e dirigiram-se ao Hangar 16, onde realizaram um percurso na pista principal, nas embarcações gentilmente cedidas pelo CAR.



Todos os alunos desfrutaram da atividade e agradeceram a oportunidade de experimentar uma modalidade desportiva diferente, que, de outra forma, não seria possível.

Almoçamos por volta das 14h00 nas instalações do CAR e em seguida dirigimo-nos ao centro histórico para uma visita ao Castelo de Montemor-o-velho, explicando a sua importância como principal fortaleza do Baixo Mondego na época medieval e local de numerosos acontecimentos da história de Portugal.



01.03.01.04 Relatório da Atividade

Página | 3

A chegada à ESAN deu-se por volta das 17h00. A viagem de regresso decorreu de forma tranquila e com uma sensação de realização por parte dos alunos, que mostravam sinais de cansaço do esforço e empenho demonstrado na atividade.

Consideramos importante proporcionar aos alunos vivências fora do espaço escolar que aumentem o seu repertório cultural e de conhecimentos, tanto dentro da sua área de formação, Desporto e Gestão Desportiva, como da história regional e nacional, quer a nível desportivo como cultural. Só explorando estas atividades é possível que os alunos alcancem a sua formação integral, sendo também uma importante forma de apetrechar o currículo académico de cada um com competências em contexto real. Concluímos assim que esta Visita de Estudo cumpriu todos os Objetivos e Metas inicialmente propostos.



Os alunos mantiveram um comportamento exemplar, motivados e respeitadores, o que contribuiu para uma apreciação globalmente muito boa da visita de estudo.

Os professores responsáveis,

Porto, 17 de fevereiro de 2022

01.03.01.04 Relatório da Atividade

Página | 4

Anexo XII- Questionário do Estudo de Investigação

Questionário acerca das expectativas dos Cursos Profissionais à entrada "versus" saída e os motivos que os levaram à escolha dos mesmos.

Este questionário tem como objetivo recolher dados para a elaboração de um Estudo Científico integrado no Estágio Profissional do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O questionário visa efetuar uma recolha de informações acerca das expectativas dos alunos quando entram no curso profissional "versus" quando os mesmos se encontram na saída dos cursos, bem como os motivos que os levaram à escolha dos mesmos, sendo que não existem respostas certas ou erradas.

O anonimato está garantido, bem como a confidencialidade dos dados recolhidos. As respostas apenas serão usadas para efeitos do estudo, nunca havendo lugar a divulgação da identidade de quem o respondeu.

O tempo aproximado de resposta a este inquérito é de 10 minutos.

Agradeço a vossa contribuição com a maior honestidade e sinceridade possível.

Obrigado!

Ricardo Jorge Oliveira Mesquita, up202003811@edu.fade.up.pt

Título da imagem



Sexo? *

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino
- ☐ Não definido
- ☐ Não quero responder

Idade? *

Texto de resposta curta

Escola onde estuda? *

Texto de resposta curta

Ano de Escolaridade *

☐ 10º

☐ 11º

☐ 12º

Curso? *

☐ Curso Profissional de Técnico de Desporto

☐ Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

☐ Curso Profissional de Técnico de Ação Educativa

☐ Curso Profissional de Técnico de Apoio à Infância

Praticas ou já praticaste alguma modalidade desportiva? *

☐ Sim

☐ Não

Em caso afirmativo, qual?

Texto de resposta curta

De 1 a 5 quão motivado te sentias ao ingressar no curso? *

	1	2	3	4	5	
Pouco Motivado	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Motivado

Qual o motivo que te fez ingressar no Curso Profissional? (Limite de 3 respostas) *

- ☐ Para uma maior valorização pessoal
- ☐ Por sugestão dos meus pais/tutores
- ☐ Maiores chances de obtenção de emprego
- ☐ Querer futuramente trabalhar no estrangeiro
- ☐ Porque futuramente penso ingressar no Ensino Superior
- ☐ No Ensino Regular não obtive notas que me satisfizessem (só se frequentou o ensino regular)
- ☐ O facto do Curso Profissional ser mais prático que o Regular
- ☐ Pelo facto de o Curso Profissional ser mais acessível que o Regular
- ☐ Mais focado para uma área do meu interesse ao contrário do Ensino Regular
- ☐ O plano de estudos (disciplinas) chamou-me mais a atenção do que as do Ensino Regular
- ☐ Outros...

Refere as disciplinas que mais gostas do teu Curso? *

Texto de resposta curta

De 1 a 5 e aproximando-se da finalização do curso diz se te sentes verdadeiramente realizado?
(Apenas para o 12º Ano)

	1	2	3	4	5	
Pouco Realizado	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Realizado

No Futuro pretendes seguir uma Profissão relacionada com o curso que frequentas? *

☐ Sim

☐ Não

Especifica qual a Profissão *

Texto de resposta curta

Outros Aspetos Relevantes que queiras referir (Caso se Aplique)

Texto de resposta longa