

“A persistência na construção do puzzle didático”

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Beatriz Marques Pereira Amaral

Porto, julho 2022

Ficha de Catalogação

Amaral, B.M.P. (2022). A persistência na construção do puzzle didático. Porto: B. Amaral. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, ENSINO, EDUCAÇÃO FÍSICA, APRENDIZAGEM, CRESCIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA

"Toda a conquista começa com a decisão de tentar"
("Every accomplishment starts with the decision to try")
– Gail Devers

Agradecimentos

Aos meus pais que permitiram que todo este percurso fosse possível, que foram as peças essenciais na construção do meu puzzle: acreditaram, apoiaram, deram-me força e estiveram sempre ao meu lado. Sem eles este puzzle ainda não estaria completo.

Ao meu irmão, por todas as dúvidas esclarecidas e por ser uma fonte de conhecimento indispensável.

A toda a minha restante família por me ter apoiado em tudo e acreditar em mim.

À Escola Secundária das Laranjeiras pela forma carinhosa com que me acolheu para iniciar e finalizar uma etapa tão importante da minha vida.

Ao professor cooperante, Gabriel Guerreiro, por ter sido uma enorme referência, por todos os ensinamentos, conhecimento e pela confiança depositada.

À professora orientadora, Paula Queirós, pela sua disponibilidade, por nos ter guiado e orientado com a máxima excelência.

À professora, Paula Costa, por todos os ensinamentos e por ter sido um exemplo de rigor e excelência.

À minha turma de 8º ano que me permitiu ensinar e aprender, crescer e melhorar enquanto pessoa e profissional.

A todos os professores da FADEUP que contribuíram para a minha formação académica e pessoal.

A todos os professores do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e a todos aqueles com quem tive o privilégio de ter um maior contacto, na Escola, que tanto me ensinaram com pequenas conversas “de café”.

Ao meu grupo de estágio, o André, o Rodrigo e o Tiago, que percorreram toda esta caminhada ao meu lado. Com eles cresci e aprendi, facilitando a caminhada.

Às minhas amigas, em especial, à Maria, à Mariana, à Nádia e à Sara. À Maria por todo o companheirismo ao longo do meu último ano no Porto, por ter tornado

tudo mais acessível. À Mariana pelas palavras certas, na hora certa, pela sua calma, bom senso e amizade. À Nádia, pela grande amizade ao longo de todos estes anos, por me ter dado força e ter sido o meu maior apoio em todos os momentos, longe, mas sempre perto. À Sara por ter facilitado todo o meu percurso, por ter acreditado em mim, pelas noites de estudo e por todas as vezes que me fez sentir em casa.

“Não há no mundo exagero mais belo do que a gratidão.”

- Jean de la Bruyere

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Gráficos	XI
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
Abreviaturas	XXI
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal	3
2.1. Importância de ensinar e de ser professor	5
2.2. Importância da Educação Física	6
2.3. Expetativas e Primeiro Impacto	9
3. Enquadramento Institucional	11
3.1. A Escola, onde todo o processo de crescimento e aprendizagem se concretizou	11
3.2. O Departamento de Educação Física	16
3.3. O GRUPO de Estágio	18
4. O processo de organizar, gerir, planejar, aprender e crescer, através da lecionação	21
4.1. A minha primeira turma	21
4.2. Tomar decisões	25
4.3. Planeamento Anual	27
4.4. Unidades Didáticas	30
4.5. Planos de Aula	32
4.6. Aprender e crescer, ensinando	37
4.7. Lecionar seis modalidades distintas	42
4.8. A Avaliação	59

4.9.	Lecionar no 2º ciclo- A turma do 6º ano	62
4.10.	Lecionar a Tempo Inteiro (PTI)	66
5.	A área da aptidão física	73
5.1.	A concretização dos testes do FitEscola num ano com paragem devido à pandemia COVID-19 e num ano sem paragem	73
5.1.1.	Resumo	73
5.1.2.	Abstract	74
5.1.3.	Introdução.....	75
5.1.4.	Objetivos.....	77
5.1.5.	Metodologia	77
5.1.6.	Discussão dos Resultados	81
5.1.7.	Conclusão.....	83
5.1.8.	Limitações	84
5.1.9.	Referências Bibliográficas	84
6.	Participação na Escola e nas Relações com a comunidade.....	87
6.1.	Acompanhamento da Diretora de Turma	87
6.1.1.	“+Valores na Atividade Física”	89
6.2.	Desporto Escolar.....	92
7.	Desenvolvimento Pessoal e Formação Constante	101
8.	Reflexão Final.....	105
9.	Referências Bibliográficas	107
10.	Anexos	XXIII

Índice de Figuras

Figura 1- Pavilhão	12
Figura 2- Pista de Atletismo	12
Figura 3- Piscina de Natação	13
Figura 4- Polidesportivo de Ar Livre	13
Figura 5- Sala de Treino Físico	13
Figura 6- Sala de Judo	13
Figura 7- Sala de Ginástica	13

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Género.....	22
Gráfico 2- Idades.....	22
Gráfico 3- Nota obtida a EF no ano anterior.....	23
Gráfico 4- Gosto pela disciplina de EF	23
Gráfico 5- Motivação para a prática de EF	23
Gráfico 6- Modalidade preferida	23
Gráfico 7- Modalidade que menos gosta.....	23

Índice de Tabelas

Tabela 1- Resultados do primeiro ano recolhidos em dois momentos	79
Tabela 2- Resultados segundo ano recolhidos em dois momentos	80
Tabela 3- Calendarização das Atividades Desportivas	93

Índice de Anexos

Anexo I- Exemplo Mapa de Rotação	XXV
Anexo II- Ficha de Caracterização Individual do Aluno	XXVI
Anexo III- Plano Geral de Estágio	XXVII
Anexo IV- Planeamento Anual	XXVIII
Anexo V- Protocolo de Flexibilidade.....	XXIX
Anexo VI- Minuta de Plano de Aula.....	XXX
Anexo VII- Grelha e protocolo de avaliação inicial	XXXI
Anexo VIII- Ficha de Avaliação Formativa do Anexo I do DOG	XXXII
Anexo IX- Exemplo newsletter	XXXIII
Anexo X- Certificado de Formação	XXXIV
Anexo XI- Declarações de Formações.....	XXXV

Resumo

O Estágio Profissional é uma etapa muito importante na vida do estudante para adquirir todo o conhecimento necessário a exercer na sua futura profissão. É no estágio que o estudante tem a oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido na sua formação inicial. Este documento refere o percurso, as experiências, as dificuldades e as estratégias de superação de uma estudante estagiária (eu), ao longo do seu ano de estágio em ensino de Educação Física. O estágio ocorreu na Escola Secundária das Laranjeiras, com uma turma de oitavo ano. Neste, foram aprofundadas as três áreas presentes no estágio, nomeadamente: da lecionação; das relações com a comunidade e do desenvolvimento profissional. Todo este processo permitiu constatar experiências enriquecedoras, primeiramente ao nível da lecionação, onde a criatividade e a adaptação, foram uma contínua superação. Durante a lecionação, a questão da atividade física esteve sempre presente, tentando melhorar a aptidão física dos alunos. Sendo assim, foi realizado um estudo, recaindo na realização dos testes do FitEscola durante um ano de pandemia e um ano sem paragem por pandemia. Seguidamente, o envolvimento na comunidade, colocou à prova as diversas funções que o professor desempenha na comunidade escolar, tanto ao nível da direção de turma como do desporto escolar, para além da lecionação. Não menos importante, o desenvolvimento pessoal é uma área sempre inacabada pela constante busca de um maior e melhor conhecimento. O documento termina com uma reflexão final sobre todo este ano de constante aprendizagem e crescimento.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, ENSINO, EDUCAÇÃO FÍSICA, APRENDIZAGEM, CRESCIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA

Abstract

The professional internship is a very important stage in the student's life to acquire all the necessary knowledge to pursue one's future career. This is when the student can practice all its knowledge gained during one's initial training. This document refers the student's path, experiences, struggles and overcoming strategies of an intern student (myself) during her internship in Physical Education. This took place at *Escola Secundária das Laranjeiras* teaching an eighth grader class. Teaching, community relations and personal development were three main areas developed while teaching. This was an enriching process since creativity and adjustments were a continuous overcoming. Physical activities were a must to improve students' fitness. Thus, a study was conducted applying *FitEscola* tests through a pandemic year and a year with no pandemic shutdown. Besides teaching, involving oneself with the community, class management and school sports were constant challenges to understand the role of teaching. Finally, personal development is an unfinished area, the search of better and deeper knowledge is a constant educational process. This paper finishes with a final thought of the year endless quest for learning and growth.

Keywords: PROFESSIONAL INTERNSHIP, TEACHING, PHYSICAL EDUCATION, LEARNING, GROWTH, PHYSICAL ACTIVITY

Abreviaturas

AE- Aprendizagens Essenciais

ADE- Atividades Desportivas Escolares

AI- Avaliação Inicial

AMA- Adaptação ao Meio Aquático

EF- Educação Física

DOG- Documento de Organização e Gestão

MED- Modelo de Educação Desportiva

MI- Membros Inferiores

MID- Modelo de Instrução Direta

MS- Membros Superiores

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PAA- Plano Anual de Atividades

PC- Professor Cooperante

PEE- Projeto Educativo de Escola

PO- Professora Orientadora

UD- Unidade Didática

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio Profissional foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, inserido no curso do segundo ciclo em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O Estágio Profissional é sempre uma etapa significativa para o desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas e científicas. É no estágio que o estudante descobre a sua identidade e percebe realmente as funções da sua profissão, tentando desempenhá-las com a máxima eficácia. Segundo Sirna et al. (cit. por Gomes et al., 2019), a prática de ensino em contexto real, permite incorporar um conjunto de normas, valores, hábitos e práticas, em resultado do desempenho de papéis profissionais, sob a orientação de professores experientes. Neste sentido, o meu estágio foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras, com uma turma de oitavo ano e com o acompanhamento constante de dois professores, o professor cooperante (PC) e a professora orientadora (PO).

A prática de ensino supervisionada, tem como objetivo “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”.¹

Este relatório incorpora as três áreas de estágio nomeadamente: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e nas Relações com a Comunidade e Desenvolvimento Profissional. Numa primeira fase realizei um enquadramento pessoal e institucional para uma melhor perceção de toda a minha prática profissional.

Toda a minha formação foi uma constante construção de um puzzle, em que a junção de todas as peças, me permitiu chegar até aqui. Este ano de estágio acabou por ser a finalização da construção de todo o meu puzzle, onde a persistência e a superação foram duas palavras-chave para concluir este processo.

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

2. Enquadramento Pessoal

Desde muito cedo que fui incluída no mundo do Desporto, o qual me faz sentir feliz e esquecer todos os problemas quando o estou a praticar. Aos quatro anos de idade, comecei a praticar natação, visto que, os meus pais eram apologistas de que este era um bom desporto para o desenvolvimento motor das crianças. A partir daí, o meu gosto pelo desporto foi sempre a aumentar. Estive na natação durante sete anos e aos onze anos de idade, disse à minha mãe que também gostaria de praticar ginástica. Visto que a natação ocupava três dias por semana, e a ginástica os outros dois, a certa altura, a minha mãe deu-me a escolher entre um dos desportos, pois tornava-se cansativo e difícil a logística do ir e vir todos os dias. Sendo assim, optei pela ginástica (sempre tive uma grande paixão por este desporto), mas apenas o pratiquei durante três anos. A ginástica é um desporto pouco desenvolvido em São Miguel. Com isto, passo a esclarecer que sou açoriana, mais propriamente micalense, chamo-me Beatriz Marques Pereira Amaral, tenho vinte e três anos e nasci no dia sete de junho de 1999. Considero-me uma pessoa carinhosa, persistente, muito amiga dos meus amigos e, por vezes, tímida. Sou também um pouco insegura, o que muitas vezes, acaba por me prejudicar, impedindo-me de falar ou de me expressar por medo de errar. Não me dispersando do assunto inicial, o clube de ginástica onde eu estava inserida acabou por fechar. No entanto, enquanto frequentava o meu último ano de ginástica, já eu estava integrada num clube de voleibol, nas minis B, e treinava no pavilhão em que a minha Escola tinha aulas de Educação Física. Sendo assim, acabei por me dedicar só ao voleibol, ficava mais acessível para os meus pais e o treino era após o término das aulas. Pratiquei este desporto durante sete anos, sendo este ao qual tive maior ligação, porém sinto que a formação que obtive não foi a mais eficaz para a minha evolução e para a evolução da minha equipa. Ficámo-nos apenas por um campeonato Regional sem nunca alcançarmos o acesso ao Nacional.

Como já referi inicialmente, o meu gosto pelo desporto, sempre foi enorme. Desde muito pequena que participava em todas as atividades possíveis e imagináveis que houvesse, na Escola, ligadas ao desporto. Contudo, nunca me imaginei a tirar uma Licenciatura em Ciências do Desporto, no futuro, pois via o desporto sempre como a parte boa e “relaxante” dos meus dias.

Igualmente, nunca fui aquela pessoa de dizer “quando for grande quero seguir isso”, sempre soube o que não queria ser, mas nunca tive a certeza do que queria, pois interessava-me por diferentes áreas. Não obstante, estava sempre patente o meu enorme gosto em trabalhar com os mais pequenos. Num mês de verão, enquanto andava no secundário, surgiu a oportunidade de trabalhar numa creche, onde aprendi e cresci bastante como pessoa. Quando fui para o décimo segundo ano, a minha professora de Educação Física abordou-me e aconselhou-me sobre a possibilidade de fazer os pré-requisitos para seguir o ramo do Desporto. Naquele dia, fui para casa a pensar seriamente nisto, falei com os meus pais e decidi que iria pôr todas as possibilidades em aberto. Deste modo, fiz os pré-requisitos, passei e decidi que iria concorrer a Ciências do Desporto.

Considerando, que saí da ilha para o continente, a adaptação não foi certamente “um mar de rosas”. Tive alguma dificuldade em adaptar-me, tanto a nível pessoal como a nível do novo ciclo de estudos. Estava sozinha, fisicamente, sem o apoio dos meus pais e da minha família, mas virtualmente, continuávamos unidos. Sem dúvida, que todo este processo foi uma aprendizagem no meu evoluir como pessoa, percebendo que é necessário fazer alguns sacrifícios para obtermos aquilo que queremos. No segundo ano da licenciatura, optei pelo treino desportivo na metodologia de voleibol. Metodologia esta, onde aprendi conteúdos, que nunca antes me tinham sido transmitidos, e aprofundei, muito mais, alguns conhecimentos que detinha. Neste mesmo ano, surgiu a oportunidade para auxiliar no treino do minivoleibol, no Castelo da Maia Ginásio Clube, sendo esta a primeira oportunidade de ser treinadora. Fui extremamente bem recebida por toda a equipa técnica e fui inserida nos treinos dos minis A e das minis B feminino. Foi uma experiência profícua e desafiante, no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Percebi a enorme diferença entre ser atleta e ser treinadora, assim como a teoria é distinta da prática. No ano seguinte, realizei o meu estágio em treino desportivo de voleibol, na Academia de Voleibol Efanor, constituindo mais uma aprendizagem de novos conhecimentos e crescimento pessoal. Aprendi um ritmo de treino muito mais exigente e diferente daquele que tive na minha formação, enquanto atleta. Similarmente, desenvolvi e melhorei as minhas competências, ao nível do ensino, da aprendizagem e da comunicação oral perante um grupo. Tudo isto foi

um contributo para o que me aguardava futuramente. Terminada a minha licenciatura, enveredei por este caminho do ensino, onde a evolução, a aprendizagem e a superação têm sido uma constante, preparando-me, verdadeiramente, para a minha futura profissão.

2.1. Importância de ensinar e de ser professor

Sempre vivi nesta partilha de experiências do ensino e do ser professor. Nos momentos em família, juntam-se três professoras, a minha mãe e as minhas tias, onde existe sempre alguma experiência e vivência pronta a ser expressa. Desde sempre que a frase “tenho de preparar as aulas para os meus alunos” faz parte dos meus dias. Atendendo a isto, presumo que, inconscientemente, fui englobada neste mundo, seguindo o ramo do ensino e de ser professora. Confesso que, cada vez mais, esta partilha de experiências, são pequenos ensinamentos e alertas para futuras situações que possam ocorrer.

“O ensino constitui o elo decisivo na cadeia do processo global de formação e educação” (Bento, 2003, p.39). O ensino é um processo longo e demorado, é partilha, é experiência. Citando ainda o autor acima referido, o ensino não é simplesmente transmitir a matéria programada. É necessário ser detentor de um conhecimento sólido para podermos conseguir transmitir algo, ao ponto de ser capaz de fazer aprender alguma coisa a alguém. “O entendimento de ensinar como sinónimo de transmitir um saber deixou de ser socialmente útil e profissionalmente distintivo da função em causa... Ensinar configura-se assim, essencialmente como a especialidade de fazer aprender alguma coisa a alguém” (Roldão, 2007, p.95). Para isto, na minha perspetiva, também é necessário ter o gosto de ensinar.

Associado a este conceito de ensinar, surge o professor. O professor tem uma tarefa complexa, pois transmitir alguma coisa é fácil, mas fazer alguém aprender, já não. Deste modo, o professor tem de gostar daquilo que faz e tem de conseguir incutir nos alunos o gosto pela disciplina e pelos conteúdos abordados. Para além de ensinar, o professor também tem de estar preparado científica, física e psicologicamente para lidar com situações emocionais,

afetivas e sociais. Na minha opinião, o professor tem de ter a idoneidade de se adaptar às circunstâncias do momento e conseguir ultrapassá-las eficientemente. Tem de ter, também, uma grande capacidade de improvisação e de criatividade no decorrer da sua carreira. (Algo que aprendi que era extremamente necessário, este ano!) “Ser professor significa tomar decisões pessoais e individuais constantes, porém sempre reguladas por normas coletivas, as quais são elaboradas por outros profissionais ou regulamentos institucionais. E, embora se exija dos professores uma capacidade criativa e de tomada de decisões, boa parte dessa energia acaba por ser direcionada na busca de solução de problemas de adequação com as normas estabelecidas exteriormente” (Ferreira, 2003, p.4).

Considerando isto, exercer o papel de professor, neste caso, de professor de Educação Física, acarreta demasiadas responsabilidades e atividades a desempenhar, em que é fundamental colocar em prática todas as aprendizagens teóricas e práticas adquiridas no processo de formação. “Tornar-se professor é uma viagem pessoal profunda, na qual o estagiário considera as suas crenças e tenta reconciliá-las com as expectativas da universidade, da comunidade educativa, dos alunos e seus familiares e, em última análise, consigo próprio” (Cardoso et al., 2016, p.525). Todos os dias é uma aprendizagem constante, onde somos colocados à prova, com diversas situações, para as quais nem sempre estamos preparados.

Assim, no meu entendimento, ser professor é ser paciente, é ser responsável, é ser organizado, é saber, é ensinar, é ser ator, é dar o máximo e achar que não foi o suficiente, é um ser em constante aprendizagem.

2.2. Importância da Educação Física

“- Pois é, a Educação Física! Como seria bom se todos nos entendêssemos no essencial, falássemos a mesma língua, remássemos na mesma direção, déssemos um sentido positivo à nossa ação, que fosse capaz de dissipar este sentimento de orfandade de identidade e de comunidade profissional, este desterro de significado e de consequência, esta apatia da

vontade e da energia, que nos restituísse a curiosidade, a surpresa, a autoestima, o horizonte...” (Graça, 2015, p.13).

A Educação Física, desde sempre, que foi vista como uma disciplina de menor importância em comparação com as restantes, a própria tem menos tempo de prática letiva. Inclusive, a mesma chegou a não ser contabilizada na média do secundário para o acesso às Universidades. Na minha opinião, acho extremamente injusto que tal tenha acontecido. Se a disciplina faz parte do currículo escolar, porque tinha de ser a única a não entrar na contabilização da média?! Felizmente, isto já foi alterado, após várias disputas e controvérsias sobre o assunto.

Hoje em dia, cada vez mais, estamos na presença de uma sociedade sedentária e stressada. Desde muito cedo, que as crianças passam muitas horas em frente à televisão e com aparelhos eletrónicos, esquecendo-se, assim, de praticar atividades “básicas” como correr, saltar, brincar às apanhadas, jogar à bola, entre outras. Muitas delas já nem sabem o significado de “brincar na rua”.

No meu ponto de vista, atendendo à visão um pouco retorcida da sociedade, devemos começar desde cedo, através das aulas de Educação Física, com a sensibilização das crianças e dos pais à prática da mesma. É nestas aulas, que temos de arranjar estratégias e métodos que cativem a atenção das crianças e adolescentes, para que estes gostem de praticar Educação Física. Por sua vez, a existência desta disciplina, permite que as mesmas pratiquem exercício físico, pelo menos duas vezes por semana. Na execução destas aulas, devemos referir os benefícios e as vantagens da prática. Sabemos que, duas aulas por semana, não é o suficiente para “mudar o mundo”, no entanto, com pequenos passos e com as estratégias e métodos adequados, podemos chegar mais longe.

Sendo assim, a disciplina de Educação Física é detentora de diversas vantagens, nomeadamente: a obtenção de condição física, tentando combater o sedentarismo e a inatividade física; o desenvolvimento do comportamento motor, onde se dá o conhecimento do seu próprio corpo, do que ele é capaz e da sua orientação espacial; a contribuição para a formação pessoal, cultural e social, inculcando regras, como valores, educação e comunicação. Nas aulas de Educação Física são desenvolvidas diversas habilidades, como o equilíbrio, a coordenação, a força, a agilidade e a flexibilidade. Estes padrões motores são

essenciais para o desenvolvimento humano. Nesta era de tecnologias em que o exercício físico cai no esquecimento, estes padrões motores também se tornam mais difíceis de se desenvolverem e, por vezes, desenvolvem-se mais tarde do que seria o normal.

Para além disso, “a Educação Física tem um papel fundamental na Educação Infantil, pela possibilidade de proporcionar às crianças uma diversidade de experiências através de situações nas quais elas possam criar, inventar, descobrir movimentos novos, reelaborar conceitos e ideias sobre o movimento e suas ações” (Basei, 2008, p.1). Permite, ainda, que as crianças, através de conteúdos específicos da disciplina consigam trabalhar em equipa, que se ajudem mutuamente e que possam ter a capacidade de resolução de problemas. Igualmente, verifica-se que as aulas de Educação Física ajudam os alunos, não só a melhorar a sua condição física, mas também a prepará-los para qualquer circunstância que possa ocorrer futuramente. Estas aulas são um momento em que, através de situações de experiências com o corpo, com os materiais e de interação uns com os outros, “as crianças descubram os próprios limites, enfrentem desafios, conheçam e valorizem o próprio corpo, relacionem-se com outras pessoas, percebam a origem do movimento, expressem sentimentos, utilizando a linguagem corporal, localizem-se no espaço, entre outras situações voltadas ao desenvolvimento de suas capacidades intelectuais e afetivas, numa atuação consciente e crítica” (Basei, 2008, p.1). Os alunos podem colocar em prática, através do seu corpo, a sua criatividade, partilhando com outros colegas e com o meio, produzindo assim diversas culturas. Esta disciplina é tão importante por ser a única que trata o corpo como objeto pedagógico. Esta proporciona, ao aluno, experiências escolares de aprendizagem que lhe deem prazer, que lhe façam perceber a relevância da atividade física e de ter um estilo de vida saudável, desde cedo.

Por fim, tendo em conta todos estes argumentos anteriormente descritos, gostaria, realmente, que a visão da sociedade acerca desta disciplina se fosse alterando. Espero, similarmente, que a partir de agora, consiga cativar os meus alunos a gostarem da prática da Educação Física e da atividade física fora da Escola.

2.3. Expetativas e Primeiro Impacto

O Estágio Profissional é o fim e, simultaneamente, o ponto de partida muito importante para o estudante e o futuro professor. É no estágio que se dá o término e o início de um ciclo na vida do professor, sendo também o primeiro contacto que o aluno/professor tem com a sua futura profissão. Este assume um valor fundamental, pois promove aprendizagens curriculares, onde coloca, verdadeiramente, em prática todas as competências e conhecimentos adquiridos ao longo de toda a sua formação. “O estágio é compreendido como um processo de experiência prática, que aproxima o acadêmico da realidade de sua área de formação e o ajuda a compreender diversas teorias que conduzem ao exercício da sua profissão” (Scalabrin & Molinari, 2013, p.4).

As minhas expetativas eram elevadas, apesar do receio e da ansiedade, eu queria mostrar o melhor de mim, aprender mais e melhor para poder ensinar aos meus alunos, eficazmente.

Numa primeira fase, custava-me a imaginar fazer parte da comunidade escolar. Demorei a consciencializar-me, apesar de ainda ser aluna, já não era só este o meu papel, tinha uma responsabilidade acrescida, uma turma a quem eu teria de dar o máximo, como (futura) professora de Educação Física. Tendo em conta a situação pandémica do COVID-19 e a grande parte das aulas, do primeiro ano de mestrado, terem sido *online*, a prática pedagógica foi muito reduzida, quase nula. Considerando isto, reconheço que o desafio se tornou maior, porque, de certo modo, desconhecia o que me esperava. “O corte entre o ideal e o real, ou seja, entre a teoria adquirida na formação inicial, e a realidade educativa e a multiplicidade de papéis que lhes estão atribuídos, transformam a entrada na profissão num contexto propício ao aparecimento de dúvidas e questões (Pata, cit. por Queirós, 2014, p.73). Senti, várias vezes, que não estava à altura, que as tarefas eram demasiadas, que havia várias situações em simultâneo e que não as ia conseguir concretizar, “sentimentos como dúvidas, angústias, confusão, insegurança, turbilhão de emoções e sensações são frequentemente associadas a este momento” (Oppenheimer & Dvir, cit. por Queirós, 2014, p.73). Todavia, a persistência e a vontade de melhorar, diariamente, falaram sempre mais alto. Apesar de todos estes sentimentos, a

adaptação foi acessível, devido ao acolhimento carinhoso de toda a comunidade escolar, contribuindo positivamente para a minha integração na Escola.

Para este ano letivo, expectava adquirir todos os conhecimentos necessários para a minha futura carreira como profissional de educação. Além de adquirir estas competências, também pretendia conseguir transmiti-los com a maior eficácia, para que os meus alunos obtivessem aprendizagens significativas e pertinentes, fazendo a diferença enquanto cidadãos e futuros profissionais. Alcançar maior confiança, seria outro fator importante na construção do meu percurso formativo e profissional.

Ao longo de todo esse ano esperava um “mundo” de aprendizagens que me possibilitassem mais e melhor conhecimento para a minha formação.

3. Enquadramento Institucional

3.1. A Escola, onde todo o processo de crescimento e aprendizagem se concretizou

Quando entrei na Escola pela primeira vez, senti um misto de emoções, estava mesmo a acontecer, era ali que iria começar o meu ano letivo, onde iria realizar o meu estágio profissional, a última etapa, para poder atingir o meu grande objetivo, ser professora de Educação Física. Anteriormente, nunca tinha entrado nesta Escola e desconhecia todos os serviços que esta dispunha. Sendo assim, foi necessário conhecer as instalações da mesma, e onde se localizavam as várias infraestruturas e os serviços especializados de apoio à ação educativa, nomeadamente: a administração escolar, a biblioteca, o anfiteatro, o gabinete de apoio tecnológico, a reprografia, a papelaria, o refeitório, a sala de estudo, a sala de alunos, a sala de encaminhamento disciplinar, o serviço de psicologia e orientação, o núcleo de educação especial, a equipa de educação para a saúde, o gabinete de prevenção da violência e promoção da cidadania, o gabinete do coordenador EPIS, a equipa multidisciplinar e de apoio socioeducativo. É necessário estar informada e familiarizada com o que a comunidade escolar tem para oferecer, de modo a podermos auxiliar, os nossos alunos, e melhorar todo o processo de ensino-aprendizagem. Durante os primeiros dias, senti-me estranha, inicialmente, quando os funcionários me confundiam com os alunos. O que não é difícil de o fazer... Quando os ouvia dizerem “Bom dia professora!”, ou “A professora precisa de ajuda?”. Muitas vezes nem sabia, ao certo, se era destinado a mim. “Neste momento o professor sente “[...] como se da noite para o dia o indivíduo deixasse subitamente de ser estudante e sobre os seus ombros caísse uma responsabilidade profissional, cada vez mais acrescida, para qual percebe não estar preparado” (Silva, p.53, cit. por Souza, 2009, p.36).

Relativamente à sua localização, a Escola Secundária das Laranjeiras (inaugurada a 17 de dezembro de 1986), situa-se na freguesia de São Pedro, uma das vinte e quatro freguesias do Concelho de Ponta Delgada, posicionado no extremo sudoeste da ilha de São Miguel no arquipélago dos Açores. No que concerne ao contexto socioeconómico, os alunos são de classe média baixa, visto a Escola ter sido edificada numa zona problemática, com inúmeros casos

sociais, do Concelho de Ponta Delgada. Esta oferece condições particulares em termos de espaços físicos desportivos e uma oferta curricular diferenciada, comparativamente com outras Escolas do Concelho. Para que se compreenda melhor, passo a descrever estes espaços.

Os Espaços Desportivos da unidade orgânica conta com a cedência das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras no horário das 08h30 às 17h35. Este complexo desportivo é um espaço multifuncional anexo à escola, integrado no Parque Desportivo Regional. O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar aí. A riqueza deste complexo desportivo expressa-se totalmente na quantidade e qualidade das instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar, nomeadamente: o pavilhão desportivo, com as dimensões 44x22 metros, parede de escalada e com ar condicionado e bancada; a sala de ginástica, com as dimensões de 21x21 metros; a sala de judo, com as dimensões de 12x12 metros; a piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada; o polidesportivo de ar livre, em piso de relva sintético; a pista de atletismo, em piso sintético, com 6 corredores; a sala de treino físico; o campo de futebol relvado com 100x64 metros com bancada e o ginásio de ar livre.

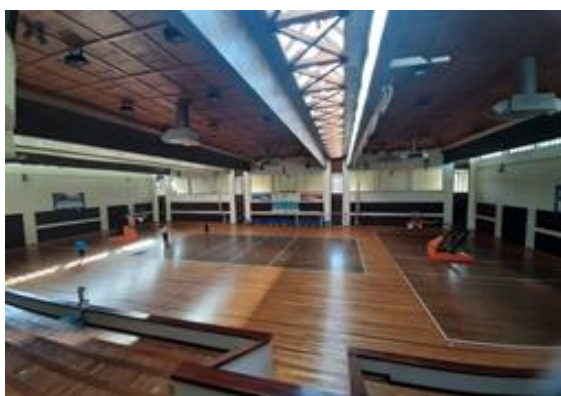


Figura 1- Pavilhão



Figura 2- Pista de Atletismo

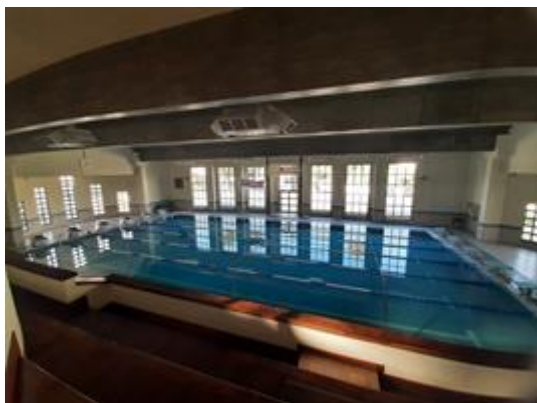


Figura 3- Piscina de Natação



Figura 4- Polidesportivo de Ar Livre

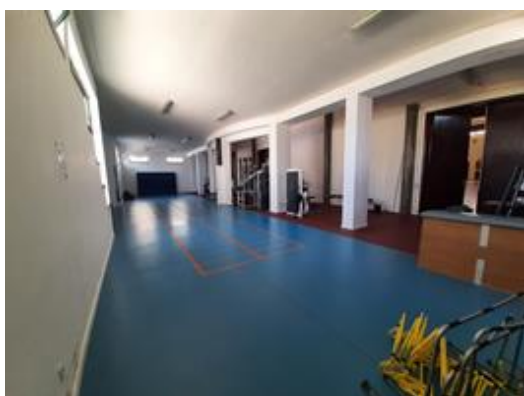


Figura 5- Sala de Treino Físico



Figura 6- Sala de Judo

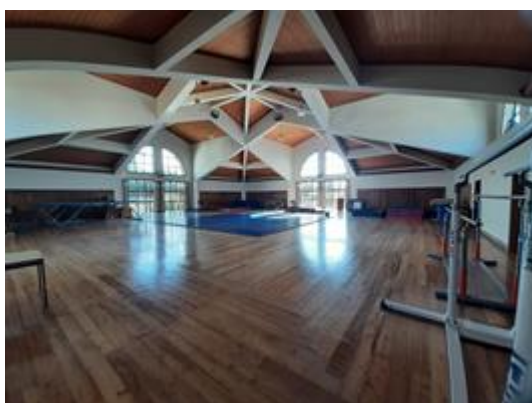


Figura 7- Sala de Ginástica

Assim sendo, os estudantes que procuram ofertas curriculares, na área do desporto, encontram-nas na Escola Secundária das Laranjeiras. Por esta razão é que, nem sempre, a comunidade estudantil, da mesma, seja um reflexo exato das condições socioeconómicas onde geograficamente a Escola se situa. No caso particular da minha turma, trabalhei com alunos provenientes dos diversos estratos sociais.

É igualmente importante referir a oferta curricular da Escola para que se compreenda melhor a especificidade e singularidade da unidade orgânica. No âmbito da Educação Física e do Desporto as atividades letivas desenvolvem-se nos programas dos cursos do ensino regular, no 3º ciclo e no Secundário; no Programa Formativo de Inserção de Jovens- PROFIJ nível II e III e, no nível IV, no Curso Profissional de Técnico de Desporto e no Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; nos programas especiais - Despiste e Orientação Vocacional, Ensino Pré-Profissionalizante e Programa Ocupacional e no Ensino Especializado em Desporto. Relativamente à lecionação da Educação Física, anualmente, é elaborado por um docente do departamento, o mapa de rotação das instalações, que habitualmente prevê duas passagens ao longo do ano letivo, por cada um dos seis espaços possíveis de aula, de modo que todas turmas passem por todas as instalações, duas vezes. Assim, neste ano letivo, a primeira rotação tem uma duração em média de três semanas, e a segunda passagem, cerca de duas semanas. Está também definido no *Regulamento Interno* (SUBSECÇÃO III – COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS - Artigo 95.º Normas de Utilização) os espaços alternativos de aula, em caso de as condições atmosféricas não permitirem a realização de aulas na Pista de Atletismo e no Sintético de Ar Livre. No primeiro caso, a alternativa é a utilização da Sala de Treino Físico (que não é utilizado como espaço regular para as aulas), e no segundo caso, a utilização de um terço do Pavilhão, garantindo-se, desta forma, que seja sempre possível a lecionação da disciplina, independentemente das condições atmosféricas. Além disso, nas aulas de Educação Física, os alunos têm a obrigatoriedade da utilização de uniforme (*t-shirt* laranja com o logótipo da Escola e calções pretos).

É notório que poder usufruir da total disponibilidade na utilização de um espaço desportivo, foi, sem dúvida, uma mais-valia para a minha aprendizagem constante, para a lecionação das diversas aulas e para a aprendizagem contínua dos alunos. A existência de um mapa de rotações para o ano letivo, também me permitiu efetuar o meu planeamento, de forma rigorosa e atempadamente, de acordo com o espaço disponível. Todavia, tendo em conta as diversas possibilidades que esta Escola fornece ao nível do Desporto, as turmas do ensino especializado e dos cursos técnicos de desporto têm a sua instalação fixa

ao longo do ano, que por vezes, pode coincidir com alguma outra turma, o que nunca foi impeditivo para que as aulas se realizassem eficientemente (Anexo I).

Não menos significativo do que o mencionado e de cariz igualmente crucial, a Escola como entidade formadora, tem o propósito de formar e desenvolver cultural, social e cognitivamente os alunos eficazmente, transmitindo-lhes todos os conhecimentos necessários para o seu futuro pessoal e profissional. Além disso, a Escola também tem a capacidade de formar futuros professores, com a finalidade de lhes proporcionar todas as experiências necessárias para a sua futura profissão. A Escola Secundária das Laranjeiras é uma dessas Escolas e foi creditada como entidade formadora, em 29 de setembro de 2015 e renovada a sua acreditação em 11 de dezembro com o registo DRE Açores/ENT-RENOV/006/2018. Esta Escola conta com um corpo docente estável e com uma vasta experiência em várias áreas do saber. Tem agregado vários projetos de índole artística, tendo sido pioneira nas áreas de Informática, Desporto e Ciências Agrárias. Segundo o Regulamento Interno da Escola, esta assenta nos princípios básicos orientadores da administração e gestão das escolas, especificamente nos artigos 50º do Decreto Legislativo Regional (DLR) nº 12/2005/A de 16 de junho, alterado e republicado pelos DLR nº 35/2006/A, 17/2010/A e 13/2013/A, respetivamente, de 06 de setembro, de 13 de abril e de 30 de abril. É através deste documento de vital importância na dinâmica da gestão da escolar, que se define o regime de funcionamento da Escola, dos órgãos de administração e gestão da Escola, das estruturas de orientação e dos serviços de apoio educativo, da especificidade dos equipamentos e das instalações, bem como dos direitos e deveres dos membros da comunidade escolar.

Sendo a Escola uma Instituição primária no desenvolvimento e na promoção da Cultura, Educação e Ciência, é importante transmitir diversos valores aos alunos, como: responsabilidade, autonomia, solidariedade e profissionalismo. Deste modo, esta tem como missão formar cidadãos com capacidades e competências que lhes permitam um contínuo aperfeiçoamento individual, social e pessoal. Através do Projeto Educativo de Escola (PEE) pude perceber os constrangimentos e as potencialidades da mesma, bem como as estratégias que foram definidas para colmatar as dificuldades e desenvolver as capacidades, de forma a definir o melhor percurso para os nossos alunos. Assim,

tendo em conta o PEE, foi adotado o lema “Programar o Futuro”, que é o lema da nossa Escola. Pretende-se que seja uma Escola de qualidade, onde esteja patente a vivência da cidadania, num clima de tranquilidade propício à aprendizagem. Tem como objetivo “alcançar parâmetros de rigor e qualidade, esperando, para tal, que todos os intervenientes no processo educativo, professores, pessoal não docente e encarregados de educação, se empenhem no permanente aperfeiçoamento das suas funções e na criação de laços de cooperação e de relações de respeito e reconhecimento mútuo, através da partilha da responsabilidade pela educação integral dos alunos que, também eles, deverão ser responsabilizados pelo cumprimento dos seus deveres e das regras de civismo, reconhecendo e valorizando as oportunidades que a Escola lhes abre, devendo unir-se aos restantes intervenientes no objetivo comum de promover o sucesso educativo e o bem-estar entre todos” (PEE 2019-2022, Princípios e valores).

3.2. O Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física e Desporto é composto por dezasseis professores e seis professores estagiários, dois da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, dois da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e dois da Universidade Lusófona de Lisboa. Segundo o DLR 13/2013/A, o artigo 88º refere que os departamentos curriculares são coordenados por docentes profissionalizados, preferencialmente do quadro de vínculo definitivo da unidade orgânica, e que exerçam funções na mesma, eleitos de entre aqueles que os integram, sendo os respetivos mandatos de três anos. A coordenação deste Departamento é efetuada pelo professor Rui Gouveia.

Uma das primeiras reuniões na qual participei, foi uma reunião de Departamento. Lembro-me, que quando entrei na sala, senti uma enorme responsabilidade em pertencer ao Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras. Esta Escola sempre foi reconhecida pela sua vertente desportiva e por todas as instalações que possui. Sendo assim, era

sem dúvida, uma grande oportunidade estar ali presente a aprender mais e ouvir todas as opiniões dos diversos professores deste Departamento. Senti que tinha deixado de ser aquela menina estudante e que passava a ser “a professora” com o peso da responsabilidade. Todavia, todos os intervenientes mostraram-se extremamente acolhedores e disponíveis, caso fosse necessário orientar ou esclarecer dúvidas. Esta receção calorosa, foi, logo, mais um motivo para me sentir bem, motivada, satisfeita e acolhida por todos.

Neste Departamento é utilizado o Documento de Organização e Gestão (DOG), sendo elaborado pelo próprio Departamento e é o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho do docente, utilizado na Escola Secundária das Laranjeiras. A título de exemplo, integram este documento: as Aprendizagens Essenciais (AE); o Referencial curricular para a construção das AE em articulação com o Perfil do Aluno; a Operacionalização das AE na disciplina de Educação Física; o Referencial de sucesso no final de cada ano letivo; a Avaliação das AE na disciplina de EF; o Referencial Específico da EF e do Desporto no Regulamento Interno e o Regimento do Departamento de Educação Física e Desporto.

Para além disso, este Departamento, além de lecionação das aulas, é fundamental para dinamizar e partilhar o gosto pela atividade física, através de atividades concretizadas no âmbito escolar. As grandes atividades que o caracterizam são a “Supertaça Escolar”, que conta com a participação de mais três Escolas do Concelho e o “*Ill Cross Running*” que é aberto a toda a comunidade escolar e contará com a envolvimento direta na organização, dos núcleos de estágio. Relativamente à primeira, seria a sua 25^a concretização, mas devido à situação pandémica ainda verificada, na altura, não foi possível a sua realização. No que concerne à segunda, irei abordá-la, mais à frente, no âmbito do Desporto Escolar.

O Departamento tem um gabinete próprio, onde constam diversos manuais de auxílio e de enriquecimento à lecionação. Durante todo este ano letivo, o gabinete do Departamento de Educação Física e Desporto foi sem dúvida a minha segunda casa. Foi neste local que eu e os meus colegas de estágio refletimos, dialogamos, planificamos, desabafámos e trabalhamos muito. Todos os documentos, livros e manuais permitiram-nos expandir os nossos conhecimentos e melhorar todo nosso processo de ensino-aprendizagem.

3.3. O GRUPO de Estágio

“O estágio, etapa essencial no contexto dos programas de formação de professores (Fletcher & Kosnik, 2016; Smit, Fritz, & Mabalane, 2010) e articulador de diferentes conhecimentos (Iza & Neto, 2015), deve acontecer em grupo” (Alves, Queirós & Batista, 2017, p.160). No momento em que soube, efetivamente, que ia estagiar na Escola Secundária das Laranjeiras, à partida, só teria um colega de estágio, tendo em conta o levantamento efetuado sobre os estudantes das ilhas do Arquipélago dos Açores. Não conhecia o meu colega de estágio e isso preocupava-me, pois sempre ouvi comentar que o núcleo de estágio era uma peça fundamental em todo este processo. A Professora Orientadora (PO) já tinha referido que três ou quatro elementos seriam o ideal para formar um núcleo de estágio e nós éramos só dois. Várias questões “atropelavam” a minha mente: “Será que vamos interagir bem?” “Será que vamos conseguir fazer um trabalho competente ao longo desde ano?” Confesso que este assunto me preocupava um pouco, todavia, estava pronta para dar o meu melhor, aprender e apreender mais conhecimento. Quando descobri que havia outro núcleo de estágio, vindo da Universidade de Coimbra, que seria igualmente orientado pelo Professor Cooperante (PC), e eram dois colegas que tinham estudado comigo na Escola Básica e Secundária da Ribeira Grande, reconheço que, naquele momento, senti um grande alívio. Apesar de pertencermos a núcleos de estágio distintos “no fundo éramos quatro elementos” – pensei, imediatamente, na conversa da PO. O facto de sermos um grupo de estágio licenciados em quatro estabelecimentos de ensino diferentes e com aprendizagens diversificadas, só nos poderia enriquecer e intensificar o nosso conhecimento.

No início do ano, quando o PC nos “bombardeou” com um conjunto de documentos que tínhamos de elaborar, começamos, desde logo, a realizá-los. Em contrapartida, todos nós éramos detentores das nossas próprias personalidades, com ideias, métodos e hábitos de trabalho distintos. Quando demos início ao nosso percurso de trabalho em grupo, verificámos que a prática se distanciava da realidade, ou seja, surgiram dúvidas, o tempo parecia que voava e, ao final do dia, percebíamos que tínhamos concretizado poucas tarefas daquelas que nos tínhamos proposto realizar. O PC apercebeu-se disso, pois

reconheceu que o nosso tempo não estava a ser rentabilizado como devia. Após conversação e debate de ideias, compreendemos e tivemos a noção de que aquela não era a melhor estratégia a adotar, iniciámos um novo percurso, recolhendo as ideias do grupo e do PC e dividindo tarefas, tornando o nosso tempo e o nosso trabalho mais rentável. “O estágio deve possuir um carácter de trabalho coletivo em que tanto os estudantes estagiários, como os orientadores da faculdade e da escola desempenham um papel fundamental na construção de novo conhecimento (Wong et al., cit. por Alves et al., 2017, p.160). E a verdade é que o PC e a PO foram, sem dúvida, elementos fundamentais nesse processo de aprendizagem e crescimento.

Durante todo o ano letivo, o PC foi a peça fulcral do puzzle, a nossa grande orientação nesta caminhada de extrema importância para o nosso futuro. “Na verdade, o PC é referenciado como sendo uma peça fundamental neste processo de formação. A ele compete acercar-se das questões que moldam o processo supervisivo, estejam estas relacionadas com o planeamento didático, com a gestão do tempo ou com as relações interpessoais” (Silveira, et al., 2014, p.310). É com firmeza que afirmo que o PC foi um elemento essencial em todo o meu percurso de estágio, pois foi ele que me guiou e incentivou à tomada de decisões, uma das minhas grandes dificuldades, resultante da minha insegurança e medo de errar ou falhar. Presenteou-nos sempre com palavras encorajadoras para elevarmos a nossa autonomia e confiança, ao longo deste ano letivo. Todos os trabalhos, projetos e reflexões que este nos foi solicitando, foram essenciais para podermos perceber e refletir sobre os diversos assuntos que iam surgindo. Atendendo à situação geográfica entre as ilhas e o continente, não foi possível a PO nos acompanhar tão de perto, mas, felizmente, o “perto” é relativo quando existe um mundo virtual - o longe torna-se perto. E assim, a PO esteve sempre presente, orientou-nos, amparou-nos, incentivou-nos e ajudou-nos a refletir sobre diferentes práticas e pedagogias. Mostrou-se sempre predisposta em auxiliar-nos em qualquer circunstância.

Por fim, quero reforçar a sorte que tive com os meus colegas de estágio, que mantiveram sempre um grande espírito de cooperação, que me ajudaram sempre que necessitei, pois sem eles, toda esta caminhada teria sido muito mais difícil. O PC foi a minha maior referência, ao longo de todo este ano, sendo detentor de tão amplo conhecimento, que tentei absorver o máximo que pude. A

PO, também foi um ponto chave, pela sua disponibilidade, pelo reforço sempre positivo do nosso trabalho e incentivando-nos, sempre, à conquista da melhoria e do sucesso.

4. O processo de organizar, gerir, planear, aprender e crescer, através da lecionação

4.1. A minha primeira turma

No primeiro dia em que fui conhecer a Escola, as suas instalações e o PC, este informou-nos que os processos individuais dos alunos estariam disponíveis durante os dias seguintes. Voltei à Escola, posteriormente, para poder analisar atentamente os processos dos meus alunos, perceber o histórico de cada um e, principalmente, averiguar se haveria alguma particularidade específica e mais relevante, de algum discente, a ter maior atenção. Lembro-me de quando verifiquei que havia uma aluna com necessidades educativas especiais (NEE) e um aluno com hiperatividade, de ficar nervosa e com um misto de emoções. “Será que me encontrava preparada suficiente para este grande desafio?” Várias perguntas invadiram a minha mente. Todavia, continuei com a análise dos processos, pois queria ter a certeza de que nenhum pormenor importante me escapava. Anotei toda a informação biográfica e escolar de cada aluno. Todas estas informações seriam fundamentais na organização e planeamento de todas as aulas.

O primeiro contacto com a turma, ocorreu no pavilhão desportivo onde, todos os meus colegas de estágio, já tinham lecionado a primeira aula. Tendo assistido a estas, e a minha aula seria a última, a pressão e a ansiedade eram maiores, pois teria que evitar cometer as mesmas incorreções. Na minha perspetiva, a “pressão” estava muito elevada, pois todos eles tinham estado à altura do desafio, tendo um ótimo desempenho, na primeira aula. Encontrava-me bastante nervosa para a primeira apresentação e tendo o PC e os meus colegas de estágio presentes, não sei se seria um alívio ou me suscitavam, ainda, mais nervosismo. Cheguei vinte minutos mais cedo ao pavilhão, aguardando a turma. Não havendo material para preparar, pois tencionava dialogar com os discentes e efetuar um jogo de cultura desportiva, estes, foram, provavelmente, os vinte minutos mais longos que tinha experienciado. A minha mente parecia um alvo onde todas as questões a invadiam: “Será que estou à altura do desafio?” “Como será o comportamento dos alunos?” “Será que são irrequietos?” “Será que estou bem preparada para a aula?” Havia muitas dúvidas e todo o processo parecia uma tarefa inatingível. Entretanto, chegou o momento

para o qual me tinha preparado intensamente e se tornava realidade, a chegada dos alunos. O facto de eles serem extremamente pontuais aliviou, um pouco, a minha ansiedade e fez-me pensar, que, talvez, eles estivessem entusiasmados e motivados para a aula. Todavia, a minha inquietação manteve-se no decorrer da aula, atrapalhando e impedindo-me de ter um desempenho eficaz.

“Durante a minha apresentação, tenho consciência que estava extremamente nervosa, o meu discurso não fluía normalmente. Já tinha alguma experiência enquanto treinadora, no entanto, acho que é diferente a presença perante uma turma de dezoito alunos.” (Reflexão, aula 1 e 2, 15-09-21)

Nesta mesma aula, foi preenchido um questionário, para conhecer pormenorizadamente cada aluno e detetar alguma situação a ter em conta no processo de ensino-aprendizagem. Isto permitiu-me, igualmente, ter uma visão mais clara das principais características dos alunos que compunham esta turma. A mesma era composta por dezoito alunos, sendo onze elementos do sexo feminino e sete do sexo masculino, cujas idades variavam entre os doze e os quinze anos de idade. A média das idades da turma rondava os 13,27 por cento. Os alunos eram maioritariamente do Livramento e da Fajã de Baixo.

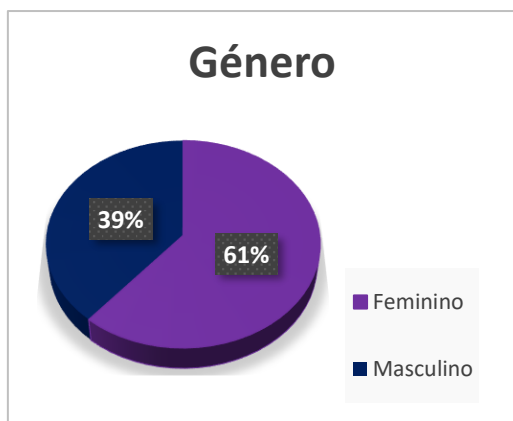


Gráfico 1- Género

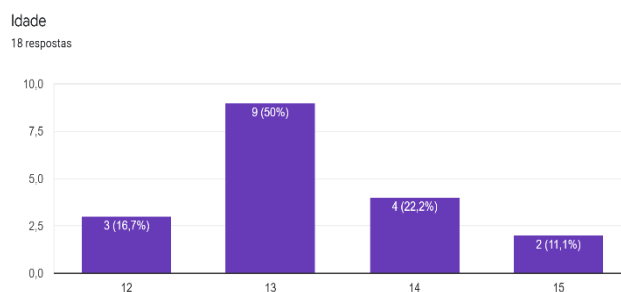


Gráfico 2- Idades

Era uma turma bastante heterogénea do ponto de vista do seu aproveitamento. Vários alunos encontravam-se no nível três, no nível quatro e no nível cinco. Da turma, seis alunos já tiveram retenções, inclusive o MT era repetente do oitavo ano de escolaridade. Ao nível de comportamento, a turma não apresentava problemas significativos. Relativamente à disciplina de EF a turma gostava da disciplina e era maioritariamente responsável, empenhada e

motivada. A maioria dos alunos também demonstrava um desempenho satisfatório nesta disciplina.

Que nota obtiveste no ano letivo anterior a Educação Física?
18 respostas

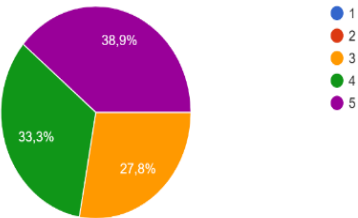


Gráfico 3- Nota obtida a EF no ano anterior

Gostas da disciplina de Educação Física?
18 respostas

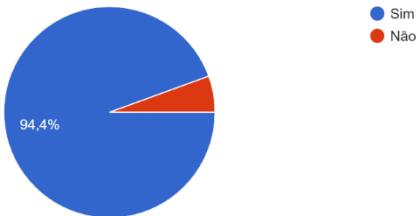


Gráfico 4- Gosto pela disciplina de EF

De 1 a 10 qual a tua motivação para a prática da Educação Física?
18 respostas

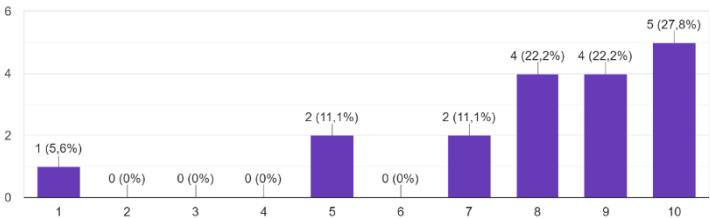


Gráfico 5- Motivação para a prática de EF

No tocante às modalidades que os alunos mais apreciavam, estas eram diversificadas, evidenciando-se o voleibol e o atletismo. Três alunos responderam futebol e outros três, natação. Quanto às modalidades que os alunos menos prezavam, pode-se verificar que seis alunos responderam a natação e quatro a dança.

Qual a modalidade que mais gostas?
18 respostas

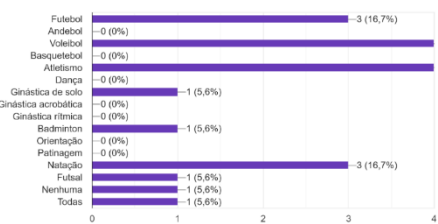


Gráfico 6- Modalidade preferida

E a que menos gostas?
18 respostas

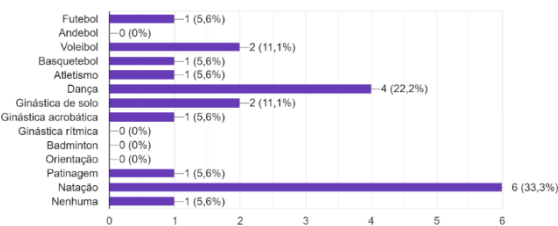


Gráfico 7- Modalidade que menos gosta

No que concerne a casos mais específicos, como referi anteriormente, nesta turma havia uma aluna com NEE. De acordo com o Perfil de funcionalidade por aluno, por referência, à classificação internacional de funcionalidades para crianças e jovens (CIF-CJ), esta aluna, MP apresentava, no seu processo, um nível cognitivo e emocional/personalidade de grau um (dificuldade ligeira) e ao nível de comunicação, fala e linguagem, grau dois (dificuldade moderada). Apresentava, ainda, uma perturbação de hiperatividade e défice de atenção. Não obstante, a aluna em questão, demonstrava uma enorme motivação e gosto por todas as modalidades desportivas. Todavia, no decorrer das aulas, esta, frequentemente, fazia pausas durante a realização dos exercícios, alegando má disposição e falta de ar, interrompendo o bom funcionamento da aula. Com o decorrer do ano letivo, a motivação e o desempenho da aluna foi diminuindo, substancialmente, nas diversas aulas. O aluno H, mostrava algumas dificuldades no seu desenvolvimento motor, por exemplo, a falta de coordenação, levando-o a não executar as tarefas propostas com êxito. Por vezes, exibia falta de atenção e concentração, desmotivando-se com facilidade. Em contrapartida, o discente no segundo semestre, demonstrou grandes melhorias no que toca ao empenho e conduta nas aulas. O aluno MC, apresentava, no seu diagnóstico, hiperatividade e um défice de atenção. Durante as aulas de Educação Física, a hiperatividade não se tornava muito evidente, pois, muitas vezes, os alunos estão agitados na sua generalidade. O défice de atenção já era mais visível quando este estava distraído e não efetuava com eficácia os exercícios.

Após ter conhecimento de todas estas características e de ter contacto com a turma, percebi que, provavelmente, teria de elaborar uma estratégia para motivar o único aluno da turma que não gostava de EF, tentando ajudá-lo a ultrapassar as suas dificuldades. Além disto, os défices de atenção e a hiperatividade seriam um estímulo para o meu desempenho, na medida em que teria de ter especial atenção com estes alunos.

Na primeira aula, foi evidente a cultura desportiva bastante rica e diversificada de um grupo de alunos, demonstrada através de um jogo lúdico. O PC, antecipadamente, já me tinha referido que a turma tinha alunos muito perspicazes e habilidosos e, eu própria, através da análise dos processos dos alunos, pude constatar isso. A minha preparação para esta aula foi rigorosa e eficiente, para o desafio que me esperava. Após esta primeira aula, havia a

certeza de que todas as seguintes aulas seriam estimulantes, recheadas de intervenções, dúvidas, novas experiências, conhecimento e MUITA aprendizagem.

4.2. Tomar decisões

Após conhecida a instituição e contactado com a minha turma, avizinhava-se mais uma grande experiência: tomar decisões; organizar; gerir e planear. Inicialmente, nos primeiros dias de reuniões, não tinha a noção de todo o processo necessário para se poder dar início ao ano letivo. Apesar de ter a consciência e a percepção da necessidade de planear e preparar o ano letivo, eu não imaginava todas as responsabilidades que isso acarretava. Quando o PC começou a enunciar documentos como: PEE; Regulamento Interno; Programa Nacional de Educação Física; DOG; Protocolo de Aptidão Física; Protocolo de Avaliação Inicial, questionei-me o que iria fazer com todos estes documentos, embora todos eles já me fossem familiares. O PC referiu que estes eram instrumentos de trabalho referenciais e essenciais para a realização: do Plano Geral de Estágio; do Planeamento Anual; das Unidades Didáticas e, conseqüentemente, dos Planos de Aula. Mais uma vez, fui invadida pelo pânico e pela existência de imensos documentos para elaborar.

Numa primeira fase, confesso que o processo de elaboração dos documentos, foi longo e demorado, pois as dúvidas eram diversas e iam surgindo, excessivamente, sobre cada documento que ia sendo desenvolvido. Tive inúmeras dificuldades em iniciar a planificação, a longo prazo, e quase acreditei ser um processo inalcançável. Não conseguia entender como se podia planificar, com antecedência, sem saber se seria concretizado ou não. Não sabia se estas seriam as melhores decisões para os meus alunos e isso assustava-me bastante. “Quem não toma decisões, não erra!” - disse o PC. A tomada de decisões é sempre um processo incerto e desafiante que tem de ser concretizado independente de ser satisfatória ou não. E com esta certeza, apercebi-me que, ao longo desse ano, foi necessário realizar inúmeras decisões desafiadoras sem ter a convicção de serem as mais apropriadas. Tal como o

puzzle, é imprescindível juntar todas as peças, nem sempre as mais adequadas, para se alcançar o produto final. Se não experimentasse, nunca conseguiria juntar as peças do puzzle. Através da frase do PC, afugentei as minhas inseguranças e pus, definitivamente, “mãos à obra”. Segundo Altet (cit. por Leite, 2010) planejar é também correr riscos, ousar experimentar, delinear cenários de intervenção. Neste momento, o trabalho cooperativo e a troca de ideias, com os meus colegas, foi essencial para que pudesse iniciar.

De acordo com o professor Nélío Parra (1972), planejar consiste em prever e decidir sobre: o que pretendemos realizar; o que vamos fazer; como vamos fazer e o quê e como devemos analisar a situação a fim de verificar se o que pretendemos foi atingido (cit. por Conceição et al., 2019). Para isto, foi necessário delinear objetivos, planejar as aprendizagens de acordo com as necessidades e interesses dos meus alunos. Segundo Matos (2010) o procedimento de planejar permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (cit. por Inácio et al., 2014). O ato de planejar, torna-se um processo indispensável e complexo, pela responsabilidade que isso acarreta. Deste modo, não pode ser pensado, nem realizado de ânimo leve, mas sim com consciência e a pensar no melhor para os nossos alunos. “O planeamento é o momento indicado para analisar as situações e escolher consciente e deliberadamente a forma de agir sobre elas, fundamentando as escolhas que se fazem e identificando as suas possíveis consequências” (Altet, cit. por Leite, 2010, p.6). Todavia, sabemos que os imprevistos acontecem, resultante de confrontos diários com problemas teóricos e práticos, para os quais nem sempre estamos preparados ou não esperávamos que pudessem acontecer. Sendo assim, citando ainda o autor anterior, é necessário que este planeamento seja flexível e aberto, que crie uma direção estratégica para a qual preveja múltiplas táticas.

O primeiro documento a ser elaborado foi o Plano Geral de Estágio (Anexo III). Para isso, foi necessário conhecer, adequadamente, todas as áreas presentes nas Normas Orientadoras do Estágio Profissional, compreendendo o que englobava cada uma. Este documento, foi articulado com o Plano Anual de Atividades (PAA), o qual abrange todas as atividades programadas, ao longo do ano, nas respetivas três áreas (organização e gestão do ensino e da aprendizagem; participação na escola e nas relações com a comunidade e

desenvolvimento profissional). Através deste, foi mais acessível, organizar e gerir a próxima sequência de planeamento.

4.3. Planeamento Anual

No que concerne ao planeamento anual para a minha turma, este permitiu-me organizar e calendarizar os objetivos de uma forma global, para este ano letivo, considerando o *roulement*, o DOG, as aprendizagens essenciais e o PAA. Segundo Bento (2003), neste nível de planeamento não são evidenciados pormenores ao longo do ano, todavia é necessário realizar um trabalho prévio de análise, bem como de reflexão. “A reflexão fornece oportunidades para voltar atrás e rever acontecimentos e práticas” (Oliveira & Sezarrina, 2002, p.1). Torna-se um aspeto fundamental na profissão do professor, para conseguirmos planear eficazmente, pensando se as nossas opções estão a ser as mais corretas ou não.

Numa primeira fase de análise, recorri ao DOG e ao documento das aprendizagens essenciais, para perceber quantas modalidades teria de abordar, ao longo do ano letivo e os objetivos a atingir. Considerando o *roulement* da Escola, a ordem da lecionação das diferentes modalidades foi definida conforme o espaço em que a turma se encontrava. No que concerne ao pavilhão, as duas modalidades coletivas que, preferencialmente, são lecionadas, são o voleibol e o basquetebol, assim como, no polidesportivo de ar livre, são o andebol e o futebol. Atendendo que a passagem por cada espaço ocorre normalmente duas vezes no ano, o DOG refere, preferentemente, que se leccione apenas o basquetebol e o futebol, para o oitavo ano. Isto permite podermos desenvolvê-las de forma mais pormenorizada e progressiva, aumentando o tempo de prática, bem como melhorando a aprendizagem dos alunos. No que toca à ginástica, optei por abordar a ginástica de solo e de aparelhos, iniciando com a ginástica de solo e, na segunda passagem, a ginástica de aparelhos, devido ao *transfer* que os elementos no solo têm para os aparelhos. Relativamente à passagem na sala de judo, escolhi lecionar o judo, uma vez que o PC referiu que, no ano anterior, os alunos não tinham praticado esta modalidade. Deste modo, escolhi-

a, podendo assim lhes fornecer um novo estímulo e uma nova aprendizagem. No que concerne à piscina, a modalidade lecionada é a natação, de acordo com o nível em que os alunos se encontram. Em relação ao espaço da pista de atletismo, inicialmente, ficou definido, numa primeira passagem, abordar o salto em altura e a corrida de estafetas (4x80m) e, na segunda passagem, a corrida de barreiras e o lançamento do dardo. Atendendo ao DOG, que se encontra articulado com as aprendizagens essenciais, este refere que para o oitavo ano de escolaridade o aluno deve ser capaz de obter “nível Introdução a seis matérias das atividades físicas, sendo: um JDC + uma Ginástica + quatro (atletismo, natação, outras)”. Considerando esta situação, faltava-me a leção de uma modalidade, sendo a eleita “Danças Sociais”, um desafio lançado pelo PC, que me fez estremecer durante todo o ano letivo. Esta iria ocorrer, na segunda passagem, pela Sala de Judo.

Após escolhidas as diversas modalidades a abordar, estas foram desenvolvidas através do Modelo de Planeamento por Blocos, dado a organização do mapa de rotações. O Modelo de Planeamento por Blocos é tendencialmente, mais utilizado pelos profissionais da área, sendo um modelo tradicional na Educação Física. Este caracteriza-se por um conjunto de blocos sobre a mesma matéria desportiva, em que as distribuições dos conteúdos são concentradas e determinadas pela rotação por espaços. As unidades didáticas também são independentes umas das outras e estas são elaboradas após a avaliação inicial de cada modalidade, ajustando os objetivos às necessidades dos alunos e preparando a avaliação sumativa, de acordo com estes objetivos previamente definidos. O facto de as aulas serem monotemáticas, ou seja, destinadas apenas a uma modalidade, permite que os alunos retenham, com mais facilidade, as habilidades e os conteúdos que estão a ser ensinadas no momento. Segundo Mesquita e Graça (2009) aprende mais quem dedica mais tempo a uma boa exercitação. Além disto, facilitava-me no processo de ensino, pois, em cada aula, focava, apenas, uma modalidade e, em cada semana, duas. Isto permitia-me antecipar o planeamento, podendo estudar, previamente, e ir colmatando as minhas dificuldades nas modalidades que menos dominava.

Para além das atividades físicas, durante todas as aulas, tive o cuidado de fomentar a cultura desportiva nos alunos, ensinando-lhes as regras das várias modalidades, bem como referências a nível local, nacional e mundial. Para todas

as modalidades, selecionei as regras e os conteúdos, que na minha perspectiva, eram as mais importantes, para ir transmitindo aos alunos, ao longo das diversas aulas. A área dos conhecimentos, é tão importante como as atividades físicas e a aptidão física, tendo a mesma valorização no que toca à avaliação sumativa. No que concerne à área da aptidão física, esta foi planeada para ser efetuada, na maioria das aulas, como podemos verificar no anexo IV. Para a sua exercitação, recorri diversas vezes a *tabatas*, e, similarmente, a circuitos físicos e coordenativos, exercícios lúdicos e por vagas, fomentando a junção das habilidades técnicas da modalidade que estava a ser lecionada, com as capacidades coordenativas e as condicionais. No que respeita especificamente à flexibilidade, eu e os meus colegas de estágio, elaboramos um protocolo de flexibilidade (anexo V) para aplicar no final de cada aula, tentando melhorar a condição dos alunos a esse nível.

A elaboração deste documento foi sofrendo alterações ao longo de todo o ano letivo, devido aos constrangimentos que foram surgindo com as diferentes modalidades, principalmente na modalidade de atletismo e danças sociais, como podemos verificar em alguns excertos seguintes:

“A aula foi realizada no pavilhão, uma vez que a pista de atletismo está em obras e não é possível realizar as aulas na mesma. Deste modo, como o pavilhão se encontrava livre, optei por realizar a aula neste espaço.” (Reflexão, aula 47 e 48, 02-02-22)

“No que respeita ao salto em altura, não será possível executar a técnica “fosbury flop”, uma vez que a pista continua em obras e não existem condições de segurança para a realização do mesmo, no pavilhão.” (Justificação das opções tomadas, aula 50 e 51, 09-02-22)

“No final da aula, efetuei um balanço sobre a avaliação desta “unidade didática”, em que durou apenas quatro aulas. Não foi possível dar início às danças sociais, tendo em conta o tempo reduzido que tivemos, uma vez que os alunos terão de realizar as provas de aferição de EF para o 8º ano.” (Reflexão, aula 85 e 86, 11-05-22)

4.4. Unidades Didáticas

Com o planeamento anual elaborado e as modalidades escolhidas, era chegada a hora de definir concretamente como se iria desenvolver cada modalidade no decorrer do ano.

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” (Bento, 2003, p.75). De facto, as unidades temáticas são partes essenciais dos programas, dado que permite organizar e determinar a sequência dos conteúdos a serem lecionados, assim como as várias etapas de ensino e aprendizagem. Esta serve de base para o professor poder estruturar as diversas aulas de cada modalidade. Deste modo, destacando ainda Bento (2003), a unidade didática não se deve limitar a uma distribuição da matéria de ensino pelas diferentes aulas, mas sim deixar tempo e espaço à apropriação sólida das habilidades fundamentais, justificando em cada aula quais os seus objetivos específicos, de maneira a alcançar um maior êxito e eficácia no processo de ensino-aprendizagem.

O planeamento de cada unidade didática (UD) recorreu ao Modelo de Estruturas de Conhecimento (MEC), desenvolvido por Vickers, 1990. Este, pretende mostrar como uma modalidade é organizada, identificando uma estrutura e servir-se desta como um guião facilitador para o ensino, pelo que este se subdivide em três grandes fases: análise, decisões e aplicação.

No que corresponde à fase da análise, esta engloba o módulo um, dois e três. Estes primeiros três módulos estão diretamente associados ao modo de intervenção que será utilizado pelo docente. Para que uma modalidade seja abordada de forma eficiente, com uma sequência lógica de conteúdos, é fundamental que façamos uma análise aprofundada, dominarmos bem a temática a lecionar, conhecer as suas características específicas e potencializar o meio mais competente de as transmitir aos nossos alunos. Aliado a tudo isto, é necessário verificar e conhecer os recursos disponíveis fundamentais para a prática das modalidades. No entanto, neste sentido, senti-me privilegiada, pois a Escola possuía todos os recursos espaciais, materiais e humanos para poder programar, com sucesso, o processo de ensino-aprendizagem. Ainda nesta fase

de análise, foi imprescindível conhecer todas as características da minha turma, através da avaliação inicial, para poder identificar o nível dos alunos e, conseqüentemente, perceber se era mais vantajoso separar os alunos por grupos de níveis ou não. Ainda nesta AI, utilizei, na maior parte das modalidades, o Protocolo de Avaliação Inicial, utilizado pelo Departamento de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras.

Quanto à fase de decisão, esta abrange quatro módulos, do quarto ao sétimo. Nesta fase, irá ser decidido tudo o que foi anteriormente analisado e que está associado à extensão e sequência da matéria. Após a avaliação inicial, surge a necessidade de definir objetivos e criar progressões de ensino, partindo do nível em que o aluno se encontra, e possibilitando sempre a sua aprendizagem contínua. Sendo assim, foi efetuada uma avaliação prognóstica dos alunos, para se poder averiguar o nível e as capacidades que os mesmos demonstravam e trabalhá-las para a sua superação, ao longo do ano letivo, e durante toda a unidade didática. Em seguida, foi elaborada a extensão e sequência dos conteúdos através de uma tabela, onde estava patente, a quantidade de aulas e os conteúdos que iriam ser lecionados, bem como o tempo destinado à leção de cada um. Nesta fase, como a própria palavra “decisão” indica, foi imperativo tomar decisões e aí, voltaram a surgir as dúvidas e o medo de planear de forma errónea e irrealizável. Apesar disso, fui preenchendo a tabela com as opções que achei mais corretas através da avaliação inicial e prognóstica. Posteriormente, foi necessário definir os objetivos, que devem estar diretamente relacionados e pensados, tendo em conta a caracterização da turma, a avaliação inicial da modalidade e o Plano Nacional de Educação Física do oitavo ano para as diferentes modalidades. A definição destes objetivos revela-se fundamental, uma vez que estes devem ser alcançados a curto, médio e longo prazo, pelos alunos. Após esta observação, os objetivos devem ser encarados como um guião para orientar a prática pedagógica do professor. Não obstante, é importante referir que os objetivos estão sujeitos a alterações, pois existe uma grande imprevisibilidade dos alunos, durante a prática, tal como os fatores externos e imprevistos que possam surgir.

“Após o aquecimento, será novamente realizado um circuito, por estações, para continuar com a execução do lançamento na passada, pois continua a ser um aspeto em que os alunos demonstram alguma dificuldade na

sua realização. Continuam a trocar os apoios e nem sempre elevam o joelho quando lançam a bola. Voltarei a enfatizar a sua realização pelos dois lados, permitindo continuar a trabalhar a lateralidade.” (Justificação das opções tomadas, aula 62 e 63, 09-03-22)

No que concerne à avaliação, esta foi sempre um aspeto complicado ao longo de todas as modalidades, principalmente, nas modalidades coletivas, devido à sua complexidade e quantidade de conteúdos. A ficha de avaliação formativa do DOG, para cada modalidade, foi um auxílio precioso, suavizando todo o processo de avaliação sumativa. No final desta fase, foram desenvolvidas as situações de aprendizagem, através da sua explicação, com ilustração e componentes críticas dos exercícios. Isto permitiu, ao longo das aulas, ter mais variedade de exercícios, não podendo esquecer que os imprevistos acontecem e, se fosse o caso, conseguiria adaptar mais facilmente, não ficando restringida ao meu plano de aula.

Por fim, no que respeita à fase de Aplicação, esta corresponde ao Módulo oito que refere a aplicação em prática de todos os conhecimentos. Nesta etapa, podemos verificar a junção de todo o processo realizado previamente. Esta fase foi também alvo de muita discussão, reflexão e aprendizagem. Esquecia-me frequentemente, que o planeamento é flexível, que os imprevistos acontecem e que há inúmeras variáveis que influenciam todo o processo de aprendizagem, sendo impossível a sua concretização à primeira tentativa.

4.5. Planos de Aula

O plano de aula, ocorre como o elemento final de todo o processo de planificação previamente definido. Após a realização do planeamento anual e das unidades didáticas, os planos de aula não poderiam surgir como peças soltas, mas sim, serem elaborados através destes planeamentos antecipadamente efetuados. Só assim, conseguiríamos executar um planeamento eficiente com os objetivos ajustados às características da turma. Segundo Bento (2003) todas as aulas devem ser planeadas e pensadas, de

modo que proporcionemos aos nossos alunos um ensino mais eficaz, tomando as decisões fundamentais antes da sua concretização.

No primeiro ano de mestrado, eu e os meus colegas de estágio já tínhamos conhecimento e elaborado alguns planos de aula “hipotéticos”, contudo, aproximava-se o concreto, a realidade de executar estes planos de aula, saber se as peças do puzzle encaixavam na nossa primeira turma, neste ano letivo. Depois de várias conversas entre nós estagiários e o PC, estruturámos as nossas ideias e planificações, ficando definida a minuta de plano de aula a ser utilizada, ao longo do ano letivo. (anexo VI)

Numa primeira fase, a planificação da aula, tornou-se um processo fundamental, com reuniões e troca de ideias entre os meus colegas, tentando encontrar exercícios e progressões ajustadas aos objetivos precedentemente determinados. O trabalho cooperativo, no início, foi um aspeto essencial para que conseguíssemos elaborar o planeamento eficazmente. Aproveitámos as aprendizagens e as especificidades mais acentuadas, que cada um de nós possuía, de cada modalidade, para esmerar os nossos planos, tendo sempre em mente o sucesso dos alunos. Nesta etapa, eu e um dos meus colegas de estágio, também planeávamos, as aulas em conjunto, pois ambos lecionaríamos a uma turma de oitavo ano. A partilha e a troca de ideias foi fundamental para simplificar todo o processo. Este demorava horas, pois a incerteza era uma constante acerca das metodologias a adotar: “seriam aqueles os exercícios mais adequados para a turma, no tempo de quarenta e cinco minutos?” Tudo era dúvida!

“Além disto, o meu plano tornou-se demasiado ambicioso para uma aula de quarenta e cinco minutos em que os alunos não têm intervalo antes... A próxima aula, como será de 90', será a continuação da progressão que tem vindo a ser desenvolvida nas aulas anteriores. Tentarei realizar não só os exercícios não efetuados nessa aula, como também, o exercício final do salto de cabeça.”
(Reflexão, aula 12, 08-10-21)

Neste excerto dessa reflexão, é notório que não consegui efetuar o planeamento previamente definido, pois não tinha a noção se o tempo era ajustado ou não aos exercícios. Com o decorrer das aulas, consegui progredir nesse aspeto, percebendo os tempos necessários para cada exercício e

ajustando-os, se necessário, ao longo da aula, conforme as necessidades dos alunos, como podemos ver na passagem seguinte:

“No entanto, acabei por me focar um pouco mais nas estações do lançamento na passada, pois os alunos ainda apresentam algumas dificuldades na sua execução. Isto originou que perdesse um pouco a noção do tempo e os alunos ficassem mais tempo, do que o previsto, na realização deste exercício.”
(Reflexão, aula 59 e 60, 02-03-22)

Ademais, o PC solicitou-nos uma fundamentação e justificação das opções tomadas para todas as aulas, o que nos obrigava a ter sempre uma sequência lógica e uma explicação para a realização de determinado exercício. Isto foi imperativo, durante o ano letivo, pois os objetivos e as progressões dos exercícios tinham sempre uma continuidade.

Esse método de preparação foi de grande relevância porque me permitiu ter a perceção da significância de reajustar e adaptar. Uma das dificuldades mais acentuadas foi a capacidade de improvisar e de ser criativa. Relativamente à criatividade, procurava arquitetar exercícios diferentes e desconhecidos para a turma. O improvisado já se tornava mais complexo, pois nem sempre o conseguia efetuar. Com o decorrer do tempo e com a prática da lecionação, esta técnica tornou-se mais acessível. É indispensável considerar todos estes aspetos na organização de uma aula, e deter, frequentemente, diversos exercícios com a mesma finalidade, caso ocorresse alguma situação fora do estabelecido. No início do segundo semestre, o PC referiu que os meus planos e os do meu colega de estágio, teriam de conter exercícios variados, sendo mais uma forma de termos outras perceções, maior riqueza de exercícios e situações diferenciadas, ao longo de todas as aulas. A observação das aulas do meu grupo de estágio foi, igualmente, enriquecedora, pela diversificação de acontecimentos que poderíamos visualizar em cada uma das diferentes lições. Como não ensinei andebol, nem voleibol, foi extremamente relevante assistir às aulas, dos sétimos anos, dos meus colegas, permitindo-me compreender e aprender melhor a abordagem do andebol na Escola. Além disso, foi curioso verificar a aplicação do mesmo plano de aula (com os ajustes necessários às especificidades da turma) e observar resultados tão distintos.

Com o passar do tempo, tornou-se mais fácil, rápido e eficiente, executar os planos de aula, com as componentes críticas necessárias à realização das aulas.

No que concerne a concretização das aulas previamente definidas, no começo, fui demasiado ambiciosa, pois acreditei que a turma iria conseguir executar, os diversos exercícios, que lhes ia fornecendo, como podemos verificar:

“O aspeto menos positivo, nesta aula, foi ter introduzido exercícios com um grau de superioridade maior do que aqueles que os alunos conseguiriam realizar, principalmente nos alunos que se encontram no nível introdutório. Achei que os exercícios seriam relativamente acessíveis e que ambos os níveis (introdutório e elementar) os iriam conseguir concretizar, o que não ocorreu como planeado.... Quanto aos alunos que se situam no nível introdutório, tive de efetuar exercícios mais adequados a este nível.” (Reflexão, aula 6, 24-09-21)

Nem sempre conseguimos atingir o objetivo idealizado, pois, por vezes, o desempenho dos alunos não corresponde às expectativas esperadas. Deste modo, é necessário ajustar os nossos objetivos, conforme os alunos vão reagindo às práticas. Ocasionalmente, os alunos surpreendem-nos positivamente, outras vezes, menos, daí a importância de refletirmos, todas as aulas, conforme os acontecimentos. “A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomados em conta na futura planificação e organização do ensino.” (Bento, 2003, p.190)

Ao longo do ano letivo, o modelo de ensino que predominou foi o modelo de instrução direta (MID). Apesar de ter abordado vários modelos de ensino durante o meu primeiro ano de mestrado, este foi o que optei por utilizar. “O MID caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem” (Mesquita & Graça, 2009, p. 48) Considerando a minha inexperiência na lecionação e, uma vez, que tinha uma turma de oitavo ano, senti que foi a melhor escolha, para poder controlar, com mais facilidade, a turma, estabelecendo a minha posição e sentir-me mais confortável na lecionação das mesmas.

Acrescentando ainda, foi uma rotina, em todas as aulas, realizar, sempre, uma revisão dos conteúdos previamente abordados, introduzir as novas temáticas, efetuar as correções necessárias e reforçar positivamente os alunos, consoante os exercícios aplicados. No final da aula, procedia a um balanço da mesma, através do questionamento, para uma melhor compreensão das aprendizagens adquiridas pelos alunos. Além da concretização das habilidades motoras, um aspeto muito relevante, para mim, foi a cultura desportiva, em que fazia questão de fomentá-la, através das regras da modalidade, das suas especificidades e dos atletas reconhecidos nacional e mundialmente. Ao longo do ano letivo, também fui utilizando características de outros modelos de ensino, nomeadamente do modelo de educação desportiva (MED), em que nos jogos desportivos coletivos, organizava sempre equipas heterogéneas, onde cada aluno tinha um papel importante na dinâmica do jogo. Para além de desempenharem o papel de jogadores, também efetuaram o papel de árbitro e de treinador, de uma forma básica, permitindo o envolvimento na relação com o jogo e motivando-os para a prática do mesmo.

“Em contrapartida, coloquei os alunos, que jogavam futebol, como capitães das suas equipas, para ajudarem os colegas durante o jogo, aumentando o espírito de equipa, de liderança e de cooperação entre os alunos. Senti-os interessados, motivados e comprometidos com as tarefas durante toda a aula, criando um bom clima de aprendizagem.” (Reflexão, aula 36 e 37, 15-12-21)

“No que concerne aos alunos que não estavam a jogar, coloquei-os a observar atentamente o jogo, percebendo os aspetos mais e menos positivos e efetuando a arbitragem do mesmo.” (Reflexão, aula 79 e 80, 27-04-22)

“Escolhi exercícios que tivessem uma progressão lógica para o jogo e, sempre, com uma pequena competição, aumentando a motivação dos alunos durante a execução de todos os exercícios... Na minha opinião, esta estratégia de dividi-los, durante toda a aula por equipas, e fomentar a competição, recorrendo ao Modelo de Educação Desportiva, correu eficazmente, uma vez que senti a turma sempre envolvida e empenhada em todas as tarefas propostas.” (Reflexão, aula 76 e 77, 20-04-22)

Na minha perspetiva, a competição é um fator muito importante, pois favorece o envolvimento e a motivação dos alunos, ao longo das aulas. Em contrapartida, é importante ter cuidado com esta componente, aquando da

introdução de uma nova habilidade motora, garantindo que o aluno consiga realizá-la, antes de se incluir a competição. Sendo assim, segundo Mesquita e Graça (2009), podemos perceber que os modelos de ensino não são estanques e que dependem, vigorosamente, das variáveis de ensino e das situações que nos vão ocorrendo ao longo deste processo.

Por fim, ensinar à minha turma de oitavo ano foi um desafio constante, uma aprendizagem contínua e uma adaptação, onde pus em prática todo o conhecimento teórico e prático.

4.6. Aprender e crescer, ensinando

Inicialmente, sempre tive medo de não conseguir atingir os objetivos propostos para a aula. Grande parte delas “sabiam-me a pouco”, pois no final, sentia sempre que podia fazer mais pelos meus alunos. Lembro-me, no início das aulas, de sair com uma sensação de insatisfação, desejava que os alunos aprendessem tudo ali, naquele momento. Com o passar do tempo, aprendi que não podemos “querer tudo já”, que temos de ter consciência do nível e do perfil de cada aluno. A não esquecer que, eu também, já tinha percorrido aquele caminho e que ainda continuava... Se tenho de estudar imenso no decorrer das minhas aulas, como é que os meus alunos podem sair delas a saber tudo?! Rapidamente, entendi que este pensamento não era o melhor e que teria de continuar a lecionar o melhor que sabia. Se grande parte da turma terminasse a aula a saber mais do que sabia, quando a iniciou, já era uma conquista (e de pequenas conquistas diárias, se fazem grandes conquistas).

Para poder melhorar o processo de aprendizagem dos meus discentes, havia algumas dimensões essenciais a ter em consideração, nomeadamente: a instrução; a gestão e organização; o clima e a disciplina. Estes foram uma constante ao longo de toda a minha prática letiva.

Primeiramente, segundo Rosado e Mesquita (2009), a transmissão de informação é uma das competências fundamentais dos professores, sendo evidente a sua importância na aprendizagem. No contexto de ensino, quando pretendemos comunicar a informação, recorremos ao termo instrução. “A

instrução refere-se a comportamentos de ensino que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação diretamente relacionada com os objetivos e os conteúdos do ensino” (Siedentop, cit. por Rosado & Mesquita, 2009, p. 73). A instrução permite ao professor comunicar de forma efetiva, o que nem sempre ocorre corretamente, tendo em conta as perdas de informação por parte dos alunos. Considerando isto, é necessário que a nossa instrução seja clara, perceptível e adequada ao público-alvo. Esta dimensão foi a que tive mais dificuldades em aperfeiçoar e acredito que preciso continuar a desenvolvê-la melhor, durante a minha carreira profissional, pois todas as turmas são diferentes e todos os anos irei deparar-me com situações distintas. Esta dificuldade é notória nos tópicos desenvolvidos, abaixo, acerca da lecionação das diferentes modalidades, em contextos, anos e níveis diferenciados. Isto pode ser corroborado nos seguintes excertos:

“No que concerne à instrução, tentei ser clara e perceptível, utilizando palavras-chave, para que os alunos compreendessem as ações com mais eficácia. Não obstante, percebi que há aspetos a simplificar, desconstruindo as ações dos alunos, para que estes percebam de forma mais eficiente.” (Reflexão, aula 62 e 63, 09-03-22)

“Relativamente à instrução, tentei ser transparente e compreensível de modo que os alunos percebessem o objetivo da aula e dos respetivos exercícios. Todavia, o meu tempo de instrução nesta aula tornou-se demasiado longo.” (Reflexão, aula 79 e 80, 27-04-22)

A instrução foi uma constante melhoria do ano letivo, pois podemos constatar, nestes excertos, as dificuldades sentidas ainda no final do ano. Associada a esta dimensão, existiram várias componentes que me auxiliaram no processo de ensino aprendizagem, particularmente, a utilização de *feedbacks*, a demonstração e o questionamento. Dada a minha experiência no treino, anteriormente, aprendi que a demonstração é um dos nossos maiores aliados, para que a nossa instrução se torne mais eficiente e abrangente a todos os alunos. Durante a introdução de algumas modalidades, algumas desconhecidas pelos alunos, recorri a meios audiovisuais, para melhorar a perceção relativamente à modalidade em questão. Além disso, existem educandos que apreendem mais eficientemente a informação através de estímulos visuais, daí a importância e o uso frequente da demonstração. É importante também que a

apresentação seja correta, para que os discentes apreendam os movimentos corretamente.

“Na introdução desta modalidade, tentei explicar todos os exercícios de forma clara e perceptível. Tendo em conta que tinha alguma dificuldade na execução eficiente dos exercícios, planeei ir mostrando os exercícios através de um vídeo. É sempre importante para os alunos terem um estímulo visual, pois compreendem com mais facilidade e rapidez a correta execução do mesmo. Todavia, quando observei que uma aluna tinha grande facilidade na realização dos mesmos, pedi que os demonstrasse, tornando mais fácil a gestão e organização da aula.” (Reflexão, aula 94 e 95, 01-06-22)

No decorrer das aulas, na execução dos diversos exercícios, utilizei com frequência o *feedback*, sendo este de extrema relevância, principalmente quando a instrução não tinha o efeito que eu desejava.

“Durante o jogo, fui dando alguns “feedbacks” para as diversas equipas no que respeita à desmarcação, equilíbrio defensivo e o posicionamento da equipa e do guarda-redes no campo. Além disso, fiz alguns comentários mais individualizados, a alguns alunos, conforme as dificuldades que iam surgindo.” (Reflexão, aula 36 e 37, 15-12-21)

Recorri predominantemente a *feedbacks* de carácter informativo, em que reforçava as componentes críticas da ação que o aluno estava a realizar, como forma de corroborar a instrução e melhorar as ações dos alunos. Segundo Rosado e Mesquita (2009) na fase inicial da aprendizagem das habilidades, a utilização do *feedback* informativo tem uma maior relevância, devido às necessidades acrescidas que os alunos têm para executarem os diversos movimentos e, conseqüentemente, poderem melhorá-los. Associado a isto, os *feedbacks* corretivos e positivos também foram frequentemente utilizados. O aluno que apresentava mais dificuldades e que estava desmotivado para a disciplina, tentei sempre utilizar o *feedback* positivo, como forma de o incentivar e o encorajar para a prática das diversas ações. Por vezes, executava o *feedback* para a turma toda, caso verificasse que estavam todos a cometer o mesmo erro. Geralmente, efetuava-os individualmente, especificando a minha intervenção inteiramente em consequência das situações que ia visualizando, conforme as especificidades de cada aluno. Um fator importante na execução do *feedback* era a verificação da ação após o mesmo, percebendo se este tinha

surtido o efeito desejado no aluno, melhorando o seu desempenho. “Aconselha-se, assim que, depois do *feedback* inicial, o professor verifique se este teve o efeito pretendido (alteração ou manutenção do comportamento), para de novo diagnosticar e prescrever, se necessário” (Rosado & Mesquita, 2009, p.90). Como forma de realmente perceber se os alunos tinham compreendido as diversas aprendizagens durante a aula, utilizava frequentemente o questionamento não só no decorrer da mesma, mas também no final da aula.

“Após isso, fiz uma breve introdução com os conteúdos trabalhados na aula anterior, através do questionamento, a alguns alunos que demonstravam mais dificuldades, de modo que estes percebessem o objetivo das aulas e dos diferentes exercícios que estavam a ser executados.” (Reflexão, aula 61, 04-03-22)

“No final da aula, foram realizados os exercícios de flexibilidade e, em simultâneo, referidos os aspetos mais importantes da aula, indagando sobre as aprendizagens adquiridas e apreendidas, no decorrer da mesma.” (Reflexão, aula 64, 11-03-22)

“Voltei a referir as componentes críticas, do mesmo, com algumas questões aos discentes e, de seguida, coloquei-os a realizar novamente o exercício.” (Reflexão, aula 79 e 80, 27-04-22)

O questionamento permite “verificar o grau de conhecimento que os alunos têm da informação transmitida, desenvolver a capacidade de reflexão, solicitar apreciação, realizar o controlo de aspetos de carácter organizativo, aumentar a frequência de interações entre o professor e o aluno e melhorar a motivação e o clima, a instrução, a gestão e a disciplina nos diversos contextos educativos” (Vacca, cit. por Rosado & Mesquita, 2009, p.101).

Relativamente à gestão e organização das minhas aulas foi outro fator preponderante para o constante melhoramento. Todavia, foi algo menos notório do que a instrução. Numa primeira fase, optei por ter sempre a aula organizada previamente, sendo uma forma de despender menos tempo útil de aprendizagem. Com o passar do tempo e com a lecionação de uma semana com o horário completo, percebi que isto seria uma tarefa difícil de manter. Considerando isto, comecei a criar rotinas, solicitando a ajuda dos discentes, com o material, não só durante e no final da aula, mas também no início. Segundo Rosado e Ferreira (2009), as rotinas permitem aos praticantes

conhecer os procedimentos a adotar na diversidade das situações de ensino, aumentando o dinamismo da sessão e reduzindo significativamente os tempos de gestão. Como a turma em questão era um oitavo ano, em certos momentos, nem sempre foi fácil gerir todo este processo, principalmente, nas aulas em que era necessário mais material, ou o espaço não era o previsto para a leção da mesma.

“No que diz respeito à organização e gestão da aula, estes foram os aspetos menos positivos, pois tive alguma dificuldade em colocar, eficazmente, a turma para a realização dos diversos exercícios, tendo em conta o espaço que tinha para a leção da mesma. O facto de ser a primeira aula a abordar essa modalidade, também me causou algum nervosismo.” (Reflexão, aula 47 e 48, 02-02-22)

No que diz respeito ao clima e à disciplina, estas foram as dimensões em que menos senti dificuldade. A turma (salvo exceções e situações pontuais) apresentava um bom comportamento, não havendo casos de indisciplina. No entanto, esta era muito irrequieta, o que, por vezes, dificultava o processo de ensino-aprendizagem. Tendo isto em consideração, foi fundamental incutir regras, para que estes tivessem maior perceção de quando e como havia momentos em que a flexibilidade é maior, mas outros, que é necessário saber ouvir e trabalhar. “As regras devem ser entendidas como uma fonte de enquadramento regulador das interações entre os diversos intervenientes, pilar fundamental da segurança física e emocional, promotoras de uma maior atenção e participação, de um uso adequado dos equipamentos e dos espaços” (Rosado & Ferreira, 2009, p.189). No que concerne ao clima da aula e de aprendizagem, este foi sempre muito positivo.

“Durante os exercícios, dei alguns “feedbacks” mais individualizados durante a execução das diversas práticas. Senti os alunos interessados, motivados e comprometidos com as tarefas durante toda a aula.” (Reflexão, aula 31 e 32, 24-11-21)

As relações que a turma tem entre si são diretamente influenciáveis no processo de aprendizagem. Atendendo a isto, procurei incutir vários valores, tais como: a cooperação; o espírito de equipa e o respeito, todavia, grande parte dos alunos já demonstrava apresentar estas características.

“Para além disto, apesar de ter notado alguma agitação, durante toda a aula, devido à existência de outra turma, no mesmo local, senti que houve um bom clima de aprendizagem durante a mesma. Foi notório o sentido de entreajuda e cooperação, pela maior parte dos alunos, na concretização dos diversos elementos gímnicos.” (Reflexão, aula 22 e 23, 03-11-21)

A minha relação com os alunos, igualmente se tornou um aspeto relevante. Existia um aluno que, por vezes, apresentava alguns comportamentos desviantes, perturbando o bom funcionamento da aula. Tendo isto ocorrido algumas vezes, tentei entender o porquê de determinadas ocorrências, dialogando com ele. Esta relação mais próxima que estabeleci, permitiu que o aluno melhorasse significativamente as aprendizagens, pois os comportamentos impróprios deixaram de ocorrer.

Por fim, é importante salientar que os pormenores fazem toda a diferença, e é através destes e da tentativa constante de melhorar o nosso ensino-aprendizagem, que nos podemos tornar melhores professores e profissionais.

4.7. Lecionar seis modalidades distintas

Aqui, surge um pequeno balanço, um misto de sentimentos e todas as dificuldades sentidas, bem como a tentativa de superação, nas diversas modalidades abordadas ao longo deste ano letivo.

4.7.1. Natação

“A Natação, em sentido lato, trata-se de uma área extraordinariamente rica, onde as possibilidades de desenvolvimento de competências motoras são imensas” (Canossa et al., 2007, p.87). A natação é uma disciplina de extrema riqueza pela sua diversidade de conteúdos que permite o desenvolvimento, aumentando o repertório motor aquático do aluno. Esta disciplina está englobada nas matérias alternativas dos programas nacionais de Educação Física, uma vez que nem todas as Escolas têm a possibilidade de operacionalizar esta matéria por limitações físicas. Tendo em conta que a Escola Secundária das Laranjeiras tem uma piscina em que os alunos podem usufruir de aulas de natação, todos

os anos, esta torna-se uma matéria obrigatória no DOG, sendo uma mais-valia para todos os discentes.

Primeiramente, a leção desta disciplina deixava-me um pouco ansiosa, pois era uma modalidade pela qual tinha um gosto especial, uma vez que esta foi o primeiro desporto praticado na minha infância. Além disto, tinha experienciado a mesma durante a minha formação, na licenciatura e no mestrado, e era, também a única em que tive a oportunidade de exercer a leção durante o primeiro ano de mestrado. Apesar de ser uma das modalidades menos favoritas dos alunos, as minhas expectativas para esta unidade didática eram elevadas, pois queria ao máximo ajudar na evolução dos meus alunos e inculir-lhes o gosto pela mesma.

A turma já tinha tido natação, no ano anterior, à exceção de uma aluna, por isso, na primeira aula, foi notório que, a maior parte dos alunos, já tinha algum à vontade no meio aquático. Além disto, já tinha algum conhecimento prévio do nível dos alunos, através do professor cooperante. Todavia, existia uma parte da turma que ainda não tinha todos os conteúdos da adaptação ao meio aquático (AMA) totalmente consolidados, nomeadamente a respiração, os equilíbrios dinâmicos e a propulsão. Por outro lado, a outra parte da turma já se deslocava com alguma facilidade na posição ventral, com prancha, executando a ação dos membros inferiores (MI). Existia, ainda um aluno que se encontrava no nível avançado, pois já tinha realizado natação extracurricular e tinha todas as técnicas consolidadas. Considerando isto, foi necessário separar a turma por níveis de aprendizagem, para poder corresponder às necessidades dos discentes e todos terem a oportunidade de evoluir a partir do nível onde se encontravam. Assim, “diferenciar a ação pedagógica consiste na adequação de métodos, técnicas e materiais, às necessidades e especificidades dos alunos, individualizando-a, sempre que possível. Também consiste no reconhecimento do que o aluno é capaz de realizar quando respeitados o seu ritmo de trabalho e aprendizagem” (Chousa, 2012, p.42).

Após a primeira aula com a separação por níveis, a minha ambição para a leção da natação, reduziu substancialmente, pois não era uma tarefa nada fácil. Foi complexa, a leção da mesma, pois percebi que tinha imensa dificuldade em instruir, observar e corrigir os três níveis distintos em simultâneo. Logo aqui, compreendi que o posicionamento e a organização eram fatores

chave para a melhoria. Depois desta aula, senti uma grande aflição, achando mesmo que não ia conseguir atingir os objetivos da aprendizagem. Considerando que o professor cooperante é especializado nesta modalidade, tornou-se vantajoso, pois ajudou-me e lecionou algumas aulas em conjunto comigo, fornecendo estratégias e partilhando a sua vasta experiência, no decorrer da unidade didática. Nas primeiras aulas, a minha grande preocupação era instruir de forma correta e ter todos os alunos em prática. Com o passar do tempo, comecei a utilizar estratégias diferentes, como por exemplo, dar autonomia aos alunos do nível elementar, para me poder focar no nível introdutório e vice-versa. Numa primeira fase, também achei que ter um aluno que se encontrava, no nível avançado, era mais um problema acrescido na aula, mas ao longo das aulas percebi que este era um fator importante, pois podia exemplificar e ajudar os colegas nos diversos exercícios.

Durante a lecionação das aulas, foi notória a evolução constante dos alunos. Numa primeira fase, reforcei muito, nos dois níveis, a respiração lateral, no entanto, esta foi necessária intensificar constantemente, no nível introdutório durante toda a UD. Em relação a este nível, senti um grande progresso, alguns alunos tinham muita dificuldade em realizar a ação dos MI de crol, sem interrupções e, no final das aulas, já conseguiam efetuar vinte e cinco metros. Além disto, também houve alguns educandos que executaram a técnica completa de crol e costas, embora de forma muito rudimentar. No que concerne ao nível elementar, este evoluiu substancialmente, uma vez que os alunos já conseguiam realizar cinquenta metros de crol e costas e com a respetiva viragem em crol. Ao longo desta unidade didática, foram executados muitos exercícios de ação dos MI de crol e costas, coordenado com a respiração, funcionando como elementos equilibradores e facilitando a introdução dos membros superiores (MS). Foram também realizados diversos exercícios de equilíbrios dinâmicos como forma de manter o alinhamento corporal.

Para além disto, como os alunos, do nível elementar, já nadavam com algum êxito as técnicas de crol e costas, optei por introduzir a técnica de bruços. No entanto, aconselhado pelo professor cooperante, este sugeriu que a técnica de bruços fosse apresentada para a turma toda, ao invés de ser introduzida apenas para o nível elementar. Isto permitiria aumentar a motivação dos alunos, ao nível da modalidade, e estes poderiam ser melhores na ação dos MI de

bruços do que de crol. Também me facilitaria a abordagem, na medida em que teria todos os alunos a executarem a mesma tarefa em simultâneo. Assim, iniciei com progressões da ação dos MI de bruços, às quais os alunos responderam favoravelmente. Em contrapartida, não foi possível continuar com a progressão pedagógica desta técnica, uma vez que me faltou uma aula para a sua execução.

Em suma, o balanço desta unidade didática foi bastante positivo, senti que os alunos evoluíram, significativamente, face às aulas iniciais, existiu, na maior parte das vezes, um bom clima de aprendizagem e empenho nas diversas tarefas. As estratégias utilizadas durante as aulas foram adequadas, pois foi possível verificar a evolução dos alunos, em que todos atingiram o nível para o qual tinham sido prognosticados.

4.7.2. Basquetebol

O basquetebol foi a segunda modalidade que abordei neste ano de estágio. Como esta não era uma das modalidades em que me sentia confortável, considerei indispensável rever todas as regras da mesma. Estando ainda no início da minha lecionação como estagiária, não tencionava que nada me falhasse, muito menos um lapso ao nível do conteúdo ou das regras. Deste modo, para além das regras, também estudei a concretização de todos os conteúdos que seriam abordados nesta UD. Como o Departamento de EF era detentor de uma riqueza de manuais, optei por utilizá-los para aumentar o meu conhecimento e reforçar as componentes críticas essenciais ao processo de ensino e aprendizagem.

Sendo o basquetebol, uma das modalidades coletivas não abordada, no ano letivo anterior, foi imprescindível realizar a avaliação inicial, para perceber quais seriam as aprendizagens que necessitaria de incidir mais. Nesta avaliação inicial, foi perceptível que a turma tinha um nível de jogo muito baixo, falta de conhecimento das regras básicas, do basquetebol e, um número reduzido de alunos, não executava, corretamente, as ações técnicas. Face a estas características observadas, a minha primeira abordagem tinha de ser muito simples, para que os alunos percebessem o objetivo da modalidade.

Primeiramente, principiei com exercícios muito acessíveis, que envolvessem a execução dos vários tipos de passe, de drible e dos lançamentos. Aliado a isto, realizei exercícios, circuitos e circuitos por estações que trabalhassem, simultaneamente, a aptidão física dos alunos. Todavia, durante esta abordagem, a minha instrução foi demasiado longa e complexa, não obtendo os resultados esperados. Em consequência, tive que mudar para uma linguagem mais simples e apropriada à fase etária presente, demonstrando a prática dos exercícios, para um melhor entendimento correto da sua execução e da sua dinâmica. Além disto, o questionamento foi fundamental, para perceber, se os discentes, estavam a assimilar as informações que lhes eram transmitidas. Segundo Harvey e Goudvis (cit. por Rosado & Mesquita, 2009), o questionamento, é a chave para a compreensão.

Sendo esta a segunda modalidade a ser abordada neste ano letivo, ainda sentia dificuldade na explicação dos exercícios, despendia mais tempo, do que estava estipulado, na instrução, tornando o decurso da prática mais reduzido. Aliado a isto, surgiu outra dificuldade, nomeadamente: a realização da avaliação sumativa desta modalidade para o primeiro semestre, com um número reduzido de aulas práticas. Os alunos ainda tinham um conhecimento muito parco do basquetebol, não estavam familiarizados com os conteúdos e tinham um nível de jogo muito baixo. Considerando isto, foi muito difícil avaliá-los, dado o número insuficiente de aulas, faltando abordar alguns dos conteúdos presentes no DOG, para o nível introdutório. Posto isto, foi necessário reajustar a avaliação, de modo a não prejudicar nenhum aluno.

No segundo semestre, foi possível realizar uma abordagem mais pormenorizada, com todos os conteúdos presentes no DOG para o nível introdutório e elementar. O facto de já ter efetuado uma exploração dos temas, no primeiro semestre, para mim, tornou-se mais acessível a segunda passagem pela modalidade, ao nível da instrução e da organização da aula. Existiu um maior tempo para a execução das habilidades, reduzindo nos tempos de transição e de instrução, facilitando o processo de aprendizagem. Ao longo destas aulas, no que concerne à parte do jogo, escolhi organizar equipas heterógenas, pedindo o auxílio dos alunos mais experientes, para com aqueles que possuíam mais dificuldades. Isto permitiu que se desenvolvesse o espírito de interajuda, evitando o individualismo e permitindo incutir regras de

socialização nos mesmos. É fundamental o trabalho em equipa, para o desenvolvimento e crescimento profissional e individual, respeitando o outro sempre com uma finalidade em comum. Esta é uma tarefa desafiante e que tem de ser bem trabalhada.

Foi notória a evolução dos alunos, no basquetebol, possivelmente, foi aquela onde se verificou maior desenvolvimento. Enquanto na primeira aula, os alunos tinham uma noção muito reduzida do jogo e das suas regras, na última, já era evidente o seu aperfeiçoamento. Além disso, pude verificar melhorias nas diversas ações, principalmente na marcação individual, nos lançamentos que foram trabalhados em todas as aulas, no drible em progressão e de proteção e na desmarcação.

Em suma, o balanço desta UD foi muito favorável, devido à evolução constante, demonstrada pelos alunos no desenrolar das aulas.

4.7.3. Ginástica de solo e de aparelhos

Inicialmente, estava muito entusiasmada para lecionar esta modalidade, pois sempre tive uma grande afinidade e um enorme gosto pela mesma. Quando era estudante no ensino básico e secundário, era a modalidade pela qual ansiava, tendo chegado a praticá-la extraescolar, durante três anos. No entanto, tenho a noção que a ginástica requer muito cuidado, pela segurança e responsabilidade que a mesma exige. Na primeira parte da unidade didática, foi abordada a ginástica de solo, pois esta permite trabalhar os elementos básicos e fundamentais da ginástica, como: o equilíbrio; a força; a flexibilidade; a coordenação; a orientação espacial; entre outros, que posteriormente serão utilizados nos elementos gímnicos e nos aparelhos da ginástica. O grande objetivo da ginástica de solo era que os alunos conseguissem alcançar a execução dos diversos elementos gímnicos presentes no DOG, e os conseguissem transportar, para uma sequência gímnica, com os respetivos elementos de ligação e com a fluidez que esta requer.

Na primeira aula de ginástica de solo, foi efetuada uma avaliação inicial para diagnosticar o nível dos alunos e, conseqüentemente, poder planear as aulas seguintes, conforme as necessidades e especificidades dos mesmos.

Nesta aula foi possível perceber que o nível da turma era razoável, enquadrando-se a maior parte no nível introdutório. Em contrapartida, havia três alunos num nível mais atrasado e cinco num nível elementar. Sendo assim, optei por dividir os grupos por níveis de desempenho, pois assim poderia conceder mais atenção aos alunos com maiores dificuldades, do nível não introdutório, e os alunos do nível elementar, poderiam treinar progressões e elementos gímnicos com um maior grau de dificuldade. “O professor é o mediador do processo ensino-aprendizagem e responsável pela gestão da dinâmica das aulas, e por isso, num ambiente diferenciado, deve manter contato direto com os alunos, no sentido de conhecê-los bem nas suas diferenças individuais e níveis de habilidades” (Tomlinson, cit. por Cely et al., 2017, p.107).

Durante as aulas de ginástica, preferi recorrer à utilização de estações, uma vez que rentabilizava o tempo de aula, permitia o trabalho em simultâneo de diversas progressões e exercícios e, também, facilitava a ajuda mais individualizada por cada grupo de trabalho. Nesta modalidade, o facto de ter dividido a turma por grupos de níveis, permitiu que os grupos trabalhassem para o mesmo objetivo, ou seja, havia um grupo que não sabia fazer rolamentos e estes estavam todos dedicados à execução do mesmo. Por outro lado, havia um grupo que já fazia rolamentos com muita facilidade, por isso foram incluídas variantes de maneira a dificultar e criar novos estímulos para a aprendizagem dos alunos. Segundo Cely et al. (2017), trata-se de ensinar de maneira que cada aluno esteja sempre diante de situações didáticas ótimas, para aprender e adequar a tarefa de acordo com o seu nível de habilidade. Para além disso, durante o decorrer das aulas, também foi cedida autonomia aos alunos, numa das estações, para trabalharem os elementos mais complicados e a sequência gímica completa. Existia, também, em praticamente todas as aulas, uma estação dedicada à aptidão física dos alunos, para melhorarem a sua condição física, ao nível da força, resistência, flexibilidade, entre outros. Nesta mesma estação, era-lhes dado uma folha, para os mesmos marcarem a quantidade de exercícios realizados. Este tipo de tarefas, resultou com grande eficácia, aumentando a autonomia, o espírito cooperativo o gosto e a motivação dos alunos pela modalidade.

Assim, o balanço desta modalidade foi positivo, pois todos os alunos, à exceção de um, atingiram o nível prognosticado no início da UD. É importante

referir ainda, que este aluno, apenas não atingiu o nível introdutório, nesta modalidade, devido ao seu comportamento desadequado, durante as diversas aulas, impedindo-o de ter um nível satisfatório nos conhecimentos, capacidades e atitudes. Toda a restante turma demonstrou, continuamente, um grande empenho e motivação durante todas as tarefas, originando um bom clima de aprendizagem. Tive sempre em conta as necessidades dos alunos, realizando exercícios adequados para o seu nível de aprendizagem.

Na segunda passagem pela sala de ginástica, as aulas foram destinadas à modalidade de ginástica de aparelhos. Nesta, e após a avaliação inicial da mesma, foi possível verificar que o nível dos alunos era muito baixo, relativamente à ginástica de solo e a outras modalidades abordadas durante o ano letivo. O contacto com a ginástica de aparelhos era inexistente. Os discentes, na sua maioria, nunca tinham realizado um salto ao eixo ou entre mãos, num boque e um salto num minitrampolim. Atendendo a isto, a maior parte dos alunos encontrava-se num nível não introdutório, durante a primeira aula de ginástica de aparelhos. Alguns alunos, pela sua habilidade motora, apetência para a prática e esforço constante, prognostiquei-os para o nível introdutório, pois achei que estes iriam conseguir atingi-lo. No decorrer das aulas, continuei com a utilização de estações, pois facilitava-me a abordagem da modalidade e a rotação pelos espaços. Todavia, tendo em conta que na maior parte das estações estava presente um aparelho, foi necessário ter um cuidado acrescido e garantir a segurança de todos os alunos. Deste modo, as estações tiveram de ser, maioritariamente, estações autónomas, em que lhes explicava a tarefa e estes faziam-na livremente. Optei por colocar estações extra, para apoiar, individualmente, os alunos com mais dificuldades, nos diversos exercícios das diferentes estações. Isto, e ter condição física, em duas estações, igualmente possibilitou auxiliar os alunos mais avançados, tentando corresponder ao nível em que estes se encontravam. Dei continuidade ao trabalho de condição física do primeiro semestre, a marcação, numa folha, do número de séries efetuadas. A única diferença foi colocar dois a dois, enquanto um os ia realizando, o outro ia contando o número de vezes do exercício, servindo de motivação para a ajuda mútua. Para além disto, coloquei a trave baixa, numa das estações, para a turma ter contacto com um aparelho diferente e poder manuseá-lo, de forma a criar novas experiências e aumentar o seu repertório motor.

Por outro lado, considerando o número reduzido de aulas e a aula que teve de ser despendida para os alunos participarem numa palestra, não consegui abordar todos os conteúdos presentes no DOG, para a avaliação do nível introdutório e elementar. No que diz respeito aos saltos no minitrampolim, estes foram mais acessíveis para os alunos, e totalmente abordados no desenrolar das diversas aulas. Em contrapartida, o salto ao eixo, no boque e no plinto, não foram tão eficazes. A maior parte da turma demonstrou dificuldades nos mesmos e, apesar de os treinar, não foi possível progredir para o plinto. Tendo isto em consideração, foi necessário reajustar o planeamento, retirando o plinto da minha grelha de avaliação, ficando apenas com o minitrampolim para o nível elementar. Assim sendo, existiu uma discrepância entre a avaliação que prognostiquei para a avaliação sumativa.

Em suma, o balanço para a ginástica de aparelhos foi pouco positivo, uma vez que não foi possível abordar todos os conteúdos. Além disso, existiram muitos alunos que não conseguiram realizar o salto ao eixo no boque influenciando a sua avaliação desfavoravelmente. Na minha perspetiva, as estratégias utilizadas foram as corretas, porém, o número reduzido de aulas, o desconhecimento pela modalidade e o receio que os discentes tinham pelos aparelhos, foram fatores relevantes para que estes não conseguissem atingir os objetivos propostos.

4.7.4. Futebol

O futebol é uma modalidade muito popular, não só pelo enorme impacto que tem nos jovens, em geral, mas também pela constante publicidade que nos invade, diariamente, pelos meios de comunicação. Em contrapartida, é extremamente importante transmitir-lhes os valores corretos de um jogo coletivo, como a cooperação, a união, o respeito e a responsabilidade, pois, muitas vezes, estas não são as atitudes mais corretas que os jovens adquirem. Antes de lecionar esta modalidade, já tinha conhecimento de que quatro alunos da turma já tinham praticado futebol, extracurricular, e tinham um enorme gosto pela modalidade. Apesar da turma não ter tido contacto com o futebol, anteriormente,

o início da abordagem do futebol foi muito acessível, e notava-se que os alunos tinham a noção das principais regras do jogo.

Numa primeira fase, durante a realização da avaliação inicial, apercebi-me de que alguns alunos possuíam muitas dificuldades na execução das ações técnicas. Em contrapartida, existiam outros que já dominavam, com alguma eficácia, as ações do jogo. Nesta etapa inicial, o trabalho cooperativo e colaborativo com os meus colegas de estágio, foi benéfico, pois estes tinham uma visão da modalidade mais eficiente do que a minha. No decorrer de toda a UD, tentei aplicar exercícios técnicos e táticos durante as diversas aulas, pois a técnica e a tática devem sempre “andar de mãos dadas”. “As habilidades técnicas deverão então ser equacionadas em interação com a organização tática” (Garganta et al., 2013, p. 208). Todavia, no primeiro semestre, preferi dar mais ênfase à técnica e, no segundo semestre, à tática, de modo a colmatar as dificuldades da turma.

Nas primeiras aulas, escolhi realizar alguns exercícios analíticos, maioritariamente, em formato de circuito e em circuito por estações, de modo que os alunos melhorassem nas ações técnicas. Consequentemente, trabalhassem diversos aspetos, como: a coordenação; a agilidade; a velocidade e a resistência. Como os alunos, do nível introdutório, demonstravam alguma dificuldade na execução técnica do passe, da receção e da condução de bola, estes foram os aspetos mais trabalhados. Por outro lado, para os discentes mais hábeis, escolhi colocar variantes mais complexas, de acordo com o nível em que estes se encontravam. No decurso de toda a UD foi evidente a evolução dos educandos ao nível destas ações. No que diz respeito à organização ofensiva e defensiva, utilizei, principalmente, situações reduzidas de jogo com superioridade numérica. Na realização destes exercícios, iniciei, referindo os corredores existentes, fazendo um *transfer* da modalidade de basquetebol, estando os alunos mais familiarizados com a mesma. No que respeita ao jogo 5x5, este foi um aspeto em que a turma me surpreendeu e evoluiu muito, ao longo da UD. Numa etapa inicial, ainda verifiquei um nível básico de jogo, com alguma aglomeração em torno da bola e pouca marcação de golos. Com o progredir das aulas e com a insistência em exercícios de desmarcação, marcação individual, posição defensiva, penetração e contenção, começou-se a verificar um jogo elementar. Apesar das dificuldades técnicas apresentadas, o

nível de jogo aumentava e era evidente o maior conhecimento que os alunos começavam a ter do mesmo, bem como dos espaços que tinham que ocupar e das estruturas simplificadas de jogo. Como refere Garganta, et al. (2013), para compreender o jogo, os jogadores devem ser capazes de organizar as ações em função do contexto, em que as competências de leitura do ambiente e a execução das habilidades dependem do entendimento que se tem do jogo.

Na segunda fase desta UD foi dada maior relevância ao jogo e à parte tática, verificando-se a progressão da turma sobre as aprendizagens básicas do jogo. Apesar da receção, do passe, da condução de bola e do remate não serem tão eficientes, era visível as movimentações, durante o jogo, as marcações individuais, as demarcações e o trabalho coletivo e cooperativo entre as equipas. Nestas aulas, utilizei algumas das características do MED, tais como: a sua importância da rotatividade, na equipa, e o desenvolvimento da autonomia e do espírito cooperativo. Os elementos possuidores de um nível de jogo mais avançado e de um maior domínio das habilidades técnicas, foram uma forte colaboração na concretização do jogo. Optei por colocá-los sempre em equipas diferentes, para ajudarem os restantes colegas de equipa. Para além disso, escolhi dispor de equipas heterogéneas para que houvesse uma interajuda entre os discentes mais experientes com os menos entendidos.

Em suma, o balanço desta UD foi extremamente positivo. A aquisição de novas noções e o aperfeiçoamento de outras foram visíveis no decorrer das aulas. Tudo isto deveu-se, particularmente, ao esforço e ao espírito de equipa e cooperação nas diversas aulas, demonstrada pelos educandos.

4.7.5. Judo

O judo é uma modalidade caracterizada pelo respeito e pelo *fair-play*, sendo estes os valores que devemos incutir aos nossos alunos, durante a abordagem da mesma. Segundo Lacerda (cit. por Silva et al., 2017), esta refere que as lutas não são apenas um conjunto de técnicas sistematizadas, mas também um conjunto de valores culturais contruídos e reconstruídos ao longo do tempo, e que devem ser vistos como instrumentos de aprendizagem e socialização escolar. Através disto, percebe-se o quanto as lutas são importantes no contexto educacional e, principalmente, as que integram

filosofias e princípios não se limitando, apenas, ao momento da sua prática, mas similarmente, mostrando o seu valor e deixando contribuições para a vida futura.

Numa primeira fase, senti a maior parte dos alunos motivados para a aprendizagem desta modalidade, pois grande parte deles nunca tinha tido contacto com a mesma. Inicialmente, estava um pouco nervosa para a leção destas aulas, uma vez que a abordagem do judo, na faculdade, foi muito reduzida e ocorreu durante a situação pandémica. Sendo assim, eu e os meus colegas de estágio solicitámos o auxílio de um professor especializado na modalidade, para um melhor aprofundamento dos nossos conhecimentos e melhor capacidade de transmiti-los corretamente aos nossos alunos, através de progressões lógicas. Além disso, por ser uma prática de contacto físico, estava receosa que os alunos estivessem desinteressados. Com isto em mente, comecei com jogos lúdicos de propriocepção, de equilíbrio e de defesa de território, para que, de uma maneira muito simples, os alunos iniciassem o contacto com o judo. “A Escola deve estar atenta para que as lutas sejam utilizadas de forma lúdica, a fim de formar pessoas melhores e não competidores. O dever da Escola e do profissional de Educação Física é conduzir os alunos à melhoria e ao desenvolvimento pessoal” (Santos, 2017, p.8). Um dos primeiros aspetos fundamentais para o qual informei e destaquei aos alunos, inicialmente, foi o respeito mútuo que deviam demonstrar em todas as aulas. Este aspeto é de extrema relevância, pois, muitas vezes, os alunos desconhecem o objetivo desta modalidade e aproveitam para se agredirem e criarem situações de conflito impróprias para uma aula.

No que diz respeito à primeira aula, esta não foi dedicada especificamente à avaliação inicial, pois como referi, grande parte dos alunos, nunca tinha tido contacto com a modalidade, à exceção de três alunos que já tinham praticado judo extracurricular. No entanto, no decorrer da aula foi possível perceber os alunos que se destacavam. Após realizar esta observação, foi visível que o nível da turma era baixo, embora, havia alguns discentes que tinham facilidade na realização das diversas ações executadas. Sendo assim, prognostiquei todos os alunos para o nível introdutório, à exceção do MS e do G, pois estes tinham já algumas bases da modalidade e realizavam as ações com grande eficácia.

Durante o decorrer das aulas, foquei predominantemente nas imobilizações, para os alunos perceberem a finalidade da realização da luta no

solo e como deviam proceder durante a mesma. Um aspeto fulcral e de extrema relevância a mencionar foram as quedas. É fundamental, os alunos terem a noção de como se proteger e cair, corretamente, durante a execução dos exercícios e, posteriormente, da luta no solo. No decorrer das aulas, foram executados predominantemente exercícios a pares, porém, embora no judo os alunos devam realizar os exercícios com colegas com o peso semelhante ao seu, selecionei alternar os pares, de maneira a proporcionar experiências diferentes a todos.

Em suma, o balanço desta UD foi bastante positivo, pois senti uma grande evolução dos alunos face às aulas iniciais. Existiu, na maior parte das vezes, um bom clima de aprendizagem em que os alunos estavam empenhados e concentrados nas diversas tarefas.

4.7.6. Atletismo

Para a lecionação desta modalidade, foi necessário verificar quais as matérias presentes no Programa Nacional de Educação Física e no DOG para a modalidade de atletismo, no oitavo ano. Assim, eu e o meu colega, optámos por seleccionar a corrida de estafetas (4x80m), o salto em altura, a corrida de barreiras e o lançamento do dardo. Considerando que os alunos apenas tinham abordado, no ano anterior, a corrida de estafetas (4x60m), iríamos ensinar conteúdos com os quais, a maior parte da turma nunca tinha tido contacto. O primeiro semestre, teve início com a revisão da corrida de estafetas e com a introdução do salto em altura. Todavia, esta modalidade foi alvo de um reajustamento, constante, ao longo do ano letivo. Primeiramente, a pista esteve em obras, não sendo possível utilizá-la, durante este período. Seguidamente, uma das aulas, no primeiro semestre, foi despendida para a participação no mega salto e mega *sprinter*, fase de ilha. No segundo semestre, foram realizadas as provas de aferição, retirando tempos à lecionação do atletismo. Consequentemente, não foi possível abordar todos os conteúdos, anteriormente programados, ficando o lançamento do dardo por ensinar.

Na primeira abordagem do atletismo, na corrida de estafetas, foi visível o esquecimento, de alguns alunos, sobre as pegadas para a transmissão do

testemunho. Em contrapartida, havia três alunos na turma que praticavam atletismo, tendo facilidade nas diversas matérias do mesmo. Estes foram uma peça crucial na demonstração dos exercícios e na realização dos mesmos, auxiliando os colegas na sua execução. Segundo Rosado e Mesquita (2009) a demonstração assume, no âmbito das atividades desportivas, um papel fundamental, na medida em que possibilita a visualização por parte do praticante. A concretização do salto em altura e da corrida de estafetas foi efetuada no pavilhão, sendo este o espaço disponível para a lecionação das aulas, no primeiro semestre. Como só havia um colchão disponível para a realização do salto em altura, não foi possível abordar a técnica de *fosbury flop*, por questões de segurança, focando apenas na técnica de tesoura. Desde a primeira aula, foi notória a facilidade que os alunos obtiveram para a execução deste salto. Inicialmente foram feitas algumas progressões do salto de tesoura, em que uma delas incidiu na realização do salto sem fasquia. Logo aí, foi perceptível, que grande parte da turma, já executava com alguma eficácia o salto. No que concerne à corrida de estafetas, a abordagem no pavilhão foi mais reduzida, devido ao espaço. Não consegui focar, como queria, na zona de transmissão, sendo que os exercícios foram mais à base de estafetas de vaivém. Em contrapartida, na segunda passagem pela pista, esta já se encontrava disponível. Por conseguinte, escolhi realizar uma corrida de estafetas, para os discentes aprenderem as corretas zonas de transmissão que tinham sido abordadas, no semestre anterior. Aliado a isto, introduzi a variante de competição, para motivar os alunos para a execução deste exercício. Senti um bom clima de aprendizagem e de entusiasmo, pois os alunos saíram satisfeitos e cansados, mas com a noção da zona de transmissão e da correta transmissão do testemunho, ao longo da corrida.

Sendo o atletismo uma modalidade muito focada na parte técnica, preferi efetuar em todas as aulas, um exercício que evidenciasse a componente lúdica ou competitiva, como motivação para a execução das tarefas a abordar. É essencial sentir o entusiasmo e empenho dos alunos durante a prática letiva, recompensando todo o nosso esforço e incentivando-nos para melhorar e aperfeiçoar o nosso desempenho no processo de ensino e aprendizagem. No que toca à corrida de barreiras, esta foi a que senti mais dificuldade em abordar, devido à logística que esta origina. Aqui, a dimensão da organização e da gestão

foram as mais instáveis. Tendo em consideração que eram necessárias várias barreiras para a execução dos diversos exercícios, a ajuda dos alunos foi indispensável, no transporte do material necessário para a mesma. Atendendo às especificidades dos alunos, eram utilizadas três alturas diferentes para as barreiras, de modo que todos se sentissem mais confortáveis na transposição das mesmas. Tudo isto, acarretava tempo, gestão e organização, ocasionando alterações na planificação, despendendo mais tempo do que o previsto.

Em suma, o balanço desta modalidade foi pouco positivo e não o expectedo, devido aos imprevistos e à falta de tempos para a lecionação das aulas. Através do gráfico, podemos verificar que um aluno não conseguiu obter o nível introdutório e três alunos não atingiram o nível elementar para o qual estavam prognosticados.

4.7.7. Aeróbica

As atividades rítmicas e expressivas são uma área na qual, tive muito pouco contacto, até ao momento. Nas minhas aulas de Educação Física, enquanto estudante, nunca realizei nenhuma em que envolvesse qualquer tipo de dança. No ensino superior, a abordagem à dança foi muito reduzida, limitando o meu conhecimento acerca desta modalidade. Confesso, que acreditei que teria pouco contacto com a dança e, num futuro próximo, quando surgisse a oportunidade, faria uma formação, na área, que me conferisse as aprendizagens essenciais, para poder lecioná-la eficientemente. Todavia, os meus pensamentos foram alterados, quando o professor cooperante considerou pertinente ensinar a dança, no ano de estágio. Apesar da minha relutância, não poderia evitar a modalidade e, eventualmente, teria que a lecionar futuramente. Nesta conformidade, logo no início do ano, durante a concretização do planeamento anual, este lançou o desafio de abordar as danças sociais.

Primeiramente, só de pensar que iria lecionar as danças sociais, comecei a sofrer por ansiedade, pois não imaginava como seria a abordagem da dança na Escola. Para colmatar estas dificuldades, pesquisei sobre o assunto: dialogando com outros professores; lendo vários manuais sobre as danças sociais; visualizando diversos vídeos e frequentando uma formação lecionada

pelo professor cooperante. A partir dos estímulos visuais e da aquisição do conhecimento de uma progressão da rumba quadrada e do *cha cha cha*, senti-me um pouco mais segura. Todas estas estratégias foram um grande apoio para que pudesse lecionar esta modalidade, diligentemente, aos meus alunos.

Após todas estas pesquisas e a formação com o professor cooperante, este sugeriu que fizesse, inicialmente, uma abordagem dos passos básicos da aeróbica e, em seguida, a abordagem da rumba quadrada, permitindo aumentar a cultura desportiva dos alunos. Aceitei a sugestão e iniciei com a leção da aeróbica. Durante a minha consulta sobre os passos básicos da aeróbica, deparei-me com mais uma dificuldade, que tentei atenuá-la ao longo de toda esta UD: a coordenação da música com a execução dos passos. Esta foi uma tarefa muito difícil de consumir, pois sempre que parava, não conseguia encadear os passos com a música. Treinei incessantemente, ouvindo músicas diferentes e treinando os movimentos e, finalmente, fiz a escolha da melodia e dos passos que me pareceram mais apropriados a utilizar nas minhas aulas.

Apesar de saber, através da caracterização da turma, que esta era a modalidade menos escolhida pelos alunos, para a sua realização, tentei que estes mudassem a sua opinião, aumentando-lhes o gosto e a motivação, tanto pelas danças sociais como pela aeróbica. Na minha perspetiva, a dança, na sua generalidade, é uma modalidade pouco abordada nas aulas de EF, talvez pela falta de conhecimento dos professores, ou até mesmo pela fraca recetividade por parte dos alunos, devido à exposição de movimentos que esta acarreta. Em contrapartida, no meu ponto de vista, após ter pesquisado sobre o assunto, a dança é uma matéria de extrema importância no currículo do aluno, devido à possibilidade que os mesmos têm para se expressar e se desenvolverem, através desta. Segundo Lacerda e Gonçalves (2009), o indivíduo ao dançar expressa sentimentos e emoções, tendo uma excelente oportunidade de, simultaneamente, desenvolver a sua criatividade.

No concerne à leção da primeira aula, não foi feita uma avaliação inicial, uma vez que, os alunos nunca tinham abordado a aeróbica e a rumba quadrada. Desta forma, efetuei um pequeno resumo, das mesmas, nomeadamente a rumba quadrada, para melhor entendimento dessas práticas. Ainda na mesma aula, a nível prático, principiei com a introdução da estrutura musical, porque só assim, os alunos poderiam perceber os tempos musicais e a

concretização dos passos em função destes tempos. Durante o decorrer da aula, foi notório a grande facilidade de duas alunas, tanto na concretização dos passos, como na coordenação dos mesmos com o ritmo da música. Aproveitei esta situação para as discentes me auxiliarem nas aulas seguintes.

Não foi possível introduzir a rumba quadrada, devido à realização das provas de aferição do oitavo ano, e optei por incidir apenas na aeróbica, visto que já a tinha definido, anteriormente. Segundo o disposto, foquei, predominantemente, nos passos básicos, demonstrando-os e realizando-os com os alunos, a fim de criarem uma coreografia para apresentarem na aula final. Numa fase inicial, coloquei a turma em xadrez, para uma melhor visualização de todos os discentes, podendo auxiliá-los conforme as suas dificuldades. Posteriormente, optei por lhes dar a responsabilidade de escolherem os seus grupos de trabalho, para a apresentação da coreografia, com os tempos e os passos básicos da aeróbica. Todavia, como esta modalidade permite o desenvolvimento da criatividade, escolhi dar-lhes autonomia para poderem desenvolver a sua própria dança e criarem novos passos, através da prévia aquisição de conhecimentos, ao longo das aulas anteriores.

Em suma, o balanço desta Unidade Didática foi muito positivo, não só para os alunos, como para mim, pois existiu uma constante evolução de ambas as partes. Apesar do tempo reduzido da lecionação desta modalidade, foi uma aprendizagem constante à *posteriori*. É muito importante aceitarmos novos desafios, saindo da nossa zona de conforto, pois só assim, podemos aprender mais, evoluir e melhorar, dia após dia. Por parte dos alunos, também senti uma progressão, assim como uma motivação acrescida para a concretização da coreografia final. Ainda que não se sentissem totalmente confortáveis em apresentar a coreografia para toda a turma, a maior parte deles conseguiu realizar um bom trabalho e adquirir os conhecimentos primários da aeróbica. Houve um grupo em específico que superou as minhas expectativas, concretizando os critérios essenciais presentes na avaliação, para alcançar o nível avançado, demonstrando coordenação, domínio dos passos e muita imaginação. Além disto, todos os alunos conseguiram ter uma nota satisfatória nesta modalidade.

4.8. A Avaliação

Segundo Darido (2012) a avaliação é um processo demasiado complexo, pois não podemos avaliar, exclusivamente, o desempenho do aluno e considerá-lo aprovado ou não. É um processo bem mais amplo do que atribuir uma nota, pois cada aluno tem características pessoais que o identificam e é detentor de um certo nível de conhecimento. No caso da Educação Física, pretende-se com a avaliação ajudar o aluno a evoluir, percebendo os seus pontos mais ou menos positivos e auxiliando na sua progressão contínua. Além disto, “a avaliação no seio da atividade de aprendizagem é uma necessidade, tanto para o professor como para o aluno. A avaliação permite ao professor adquirir elementos de conhecimentos que o tornem capaz de situar, do modo mais correto e eficaz possível, a ação do estímulo, de guia ao aluno” (Depresbiteris, cit. por Bratfische, 2003, p.22).

Segundo o Artigo 2º da Portaria nº59/19 de 28 de agosto de 2019, a avaliação assume um carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, e fornece ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes, informação sobre o desenvolvimento do trabalho, a qualidade das aprendizagens realizadas, as competências desenvolvidas e os percursos para a sua melhoria. A avaliação visa: apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas; certificar as aprendizagens realizadas, nas várias componentes do currículo, em linha com as orientações previstas nas aprendizagens essenciais e no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória; contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo, possibilitando a tomada de decisões para o seu aperfeiçoamento e promovendo uma maior confiança social no seu funcionamento.

Primeiramente, podemos verificar três tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa. A avaliação diagnóstica permite ao professor ter conhecimento do nível em que o aluno se encontra num determinado momento. Esta pode ser realizada no início ou no final do ano letivo, incidindo sobre as capacidades básicas dos alunos, que podem estar relacionados com o sucesso

e com os conhecimentos prévios das aprendizagens em causa. Sendo assim, este momento de avaliação foi imprescindível para delinear todo o processo de ensino-aprendizagem ao longo de cada UD. No meu caso em concreto, a avaliação diagnóstica foi realizada sempre que era implementada uma nova modalidade, com vista a perceber o nível em que os alunos se encontravam naquele momento. Para isto, como já referi anteriormente, foi empregue a ficha do Protocolo de Avaliação Inicial utilizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras. Através desta ficha, elaborei uma grelha, na qual coloquei o nome dos meus alunos e conteúdos abordados naquele nível. A partir daí, fui registando o que os meus alunos conseguiam ou não executar (Anexo VII). Numa primeira fase, principalmente nas modalidades coletivas, como foi o caso do basquetebol e do futebol, senti uma grande dificuldade em observar se os alunos conseguiam ou não realizar determinada ação, dada a quantidade de conteúdos e a minha inexperiência na visualização global da turma. Na modalidade de natação, como foi a primeira avaliação diagnóstica concretizada, por mim, e como desconhecia totalmente a turma, também se tornou um processo complexo, considerando o equipamento utilizado pelos mesmos.

“Atendendo ao equipamento necessário para a natação, a minha maior dificuldade foi distinguir os alunos (devido à touca e aos óculos). Deste modo, foi difícil começar a registar os dados da avaliação inicial.... É necessário fazer sempre esta avaliação inicial, pois com o crescimento e o desenvolvimento individual de cada um, as suas aprendizagens também podem evoluir ou regredir em relação aos dados que tinham do ano letivo anterior.” (Reflexão, aula 3, 15-09-21)

Após a concretização da avaliação diagnóstica foi realizada uma avaliação prognóstica, com vista a indicar o nível ao qual o aluno poderia atingir no final da UD. Esta avaliação prognóstica foi feita, por mim, com base nos critérios que os alunos conseguem ou não efetuar e com base no perfil do aluno, bem como na sua dedicação, empenho e motivação perante a modalidade. Era importante verificar, na introdução de uma nova modalidade, se algum aluno nunca tinha tido contacto com esta, ou se não tinha gosto pela mesma, através da caracterização da turma, onde constava a ficha de caracterização do aluno. Estas informações permitiram-me estar, antecipadamente, preparada para

abordar a turma e adequar as estratégias de ensino às particularidades de cada um.

No que concerne à avaliação formativa, esta possui um caráter sistemático e contínuo, acompanhando todo o processo de ensino-aprendizagem. O professor toma conhecimento da evolução dos alunos ao longo do tempo, estabelecendo metas que podem ou não ser ultrapassadas conforme as suas evoluções. “Permite, por um lado, ajudar o aluno a ultrapassar as dificuldades de aprendizagem, e, por outro, auxiliar o professor a diferenciar o ensino e a fazer alterações de modo a caminhar no sentido de uma pedagogia diferenciada” (Pacheco, cit. por Barreira et al., 2006, p. 96). Na minha perspectiva, esta avaliação é de extrema relevância durante toda a abordagem de cada UD, pois é através desta que posso ir ajustando o meu planejamento, de acordo com as dificuldades ou facilidades dos alunos.

“Em contrapartida, os alunos tiveram alguma dificuldade no salto ao eixo e no salto entre mãos. Sendo assim, acabei por não colocar o plinto, pois, nas próximas aulas, irei realizar algumas progressões para melhorarem nestes saltos.” (Reflexão, aula 67, 18-03-22)

Ao longo de cada UD, coloquei à disposição dos alunos, em todas as aulas, a ficha de avaliação formativa do anexo I do DOG (anexo VIII), para que os mesmos pudessem ter noção e verificarem os conteúdos que tinham que atingir, para poderem ou não, ter êxito na modalidade.

No que respeita à avaliação sumativa, normalmente, esta é realizada na finalização de uma unidade de trabalho em que o professor toma uma decisão em relação à progressão ou não do aluno. Visa sempre a melhoria das aprendizagens e o sucesso escolar dos alunos. Esta fornece um resumo da informação disponível, relativamente a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino, conforme os alunos tenham atingido ou não os objetivos. Segundo Duarte (2015), a avaliação sumativa é entendida como um informe global do processo que, a partir do conhecimento inicial, manifesta a trajetória seguida pelo aluno, as medidas específicas que foram tomadas, o resultado final de todo o processo e, especialmente, a partir deste conhecimento, as previsões sobre o que é necessário continuar fazendo ou o que é necessário fazer de novo.

O Artigo 8º, da Portaria anteriormente referenciada, refere que a avaliação sumativa, tem como finalidades: a necessidade de informar o aluno e o

encarregado de educação sobre o estado de desenvolvimento das suas aprendizagens e tomar decisões sobre o percurso escolar do aluno. A avaliação sumativa consubstancia um juízo global sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos e ocorre, de acordo com a organização adotada, no final de cada período em avaliação, de natureza trimestral ou semestral ou no termo de um ano letivo, de um ciclo de ensino ou do ensino básico.

Sendo esta, a primeira avaliação sumativa efetuada por mim enquanto professora estagiária da turma, senti alguma dificuldade na execução da mesma, pois é necessário ter sempre em atenção o perfil do aluno. Provavelmente, porque, parte de mim, ainda se sentia aluna. Tentei, sempre, ter em atenção todos os detalhes do aluno, para não cometer, inconscientemente, alguma injustiça.

Por fim, posso concluir que o processo avaliativo é bastante complexo e demorado, pois são as aprendizagens e o sucesso do aluno que estão em causa. Há que refletir e ponderar seriamente sobre isso, não se podendo esquecer, o desempenho prático do aluno, as suas características e a sua prestação durante todas as aulas.

4.9. Lecionar no 2º ciclo- A turma do 6º ano

O estágio, para além de ser um período de formação e aprendizagem, é também o momento e a oportunidade de poder esclarecer todas as minhas dúvidas, receios e angústias e perceber os meus pontos fortes e os meus pontos fracos. É através de todos os erros e conquistas diárias que estou a conseguir desenvolver a minha identidade enquanto futura professora de Educação Física. Como o meu estágio está a ser lecionado no terceiro ciclo, pertencente ao grupo 620 (Educação Física, 3º ciclo e secundário), também foi fundamental adquirir experiência no 2º ciclo, grupo 260. Assim sendo, surgiu a necessidade e a oportunidade de lecionar duas semanas, a uma turma de 2º ciclo, na Escola Básica Integrada Roberto Ivens. A turma que me foi atribuída, foi um 6º ano, no qual lecionei um total de quatro aulas, sendo duas de quarenta e cinco minutos e as restantes duas de noventa minutos. Para conseguir elaborar e planear as

aulas eficazmente, foi necessário reunir antecipadamente com o professor titular da turma, para perceber as especificidades da mesma e a modalidade que estaria a ser abordada. Além disto, como desconhecia a Escola, também foi fundamental conhecer e dominar as instalações disponíveis e o material acessível para as diversas aulas. Após esta reunião, foi possível começar a planejar pormenorizadamente as aulas para a turma, tendo em conta as características da mesma, o espaço disponível, os recursos materiais e o planeamento da Escola, bem como os programas nacionais, na modalidade de futebol para o sexto ano de escolaridade.

A turma era composta por dezassete alunos, sendo oito elementos do género feminino e nove do género masculino. Um dos alunos nunca compareceu às aulas, sendo transferido para outra Escola, ficando a turma com dezasseis alunos. As idades variavam entre os onze e os doze anos de idade, gerando uma média à volta dos 11,5. A turma era composta por alunos de diversas freguesias, nomeadamente: Lagoa; Fenais da Luz; Capelas; Ponta Delgada e Rabo de Peixe. Esta turma não salientava alunos com alguma característica específica a ter em consideração, apresentando um bom desenvolvimento motor e uma boa capacidade física. A maioria dos alunos praticava algum desporto extracurricular, nomeadamente: Patinagem; Equitação; Futebol; Judo e Ginástica.

A Escola Básica e Integrada da Roberto Ivens, onde lecionei, duas semanas, a um sexto ano, apresenta, como instalações desportivas, um polidesportivo de ar livre e um pavilhão. Tendo em consideração estes aspetos e a quantidade de turmas existentes na Escola, os professores têm de se ajustar nestes dois espaços disponíveis. Os espaços ao longo do ano, mudam de três em três semanas e, muitas vezes, existem sempre quatro turmas em simultâneo, o que significa ter duas turmas no pavilhão e duas no polidesportivo de ar livre. Assim sendo, o espaço disponível para a leção das aulas, seria metade do polidesportivo de ar livre.

“Numa primeira fase, sinto-me sempre nervosa, crio muitas expectativas, desde a mais pessimista até à mais otimista possível. No entanto, o meu nervosismo nem sempre me ajuda a lidar eficientemente com as situações. Para esta nova prática e, tendo em conta as informações iniciais fornecidas pelo professor da turma, espero uma turma dinâmica e motivada para a prática da Educação Física. Ambiciono transmitir-lhes novas aprendizagens e vivências na

disciplina e que estes se tornem cidadãos conscienciosos, capazes e íntegros. Além disso, também tenho como expectativa aprender com esta turma, adquirir um maior leque de conhecimentos, tanto ao nível da modalidade que irei abordar, como ao nível da didática pedagógica nesta faixa etária. Ao longo deste ano, tenho experienciado alguma dificuldade na leção do futebol (modalidade que irei abordar nas próximas duas semanas), embora seja uma modalidade da qual goste muito. No entanto, vejo isto como uma nova oportunidade e aquisição para melhorar a minha “performance”, durante a leção e enriquecer ainda mais o meu conhecimento.” (Expectativas iniciais, 11-02-22)

Primeiramente, o facto de a leção ser futebol, causou-me algum desconforto e, concomitantemente, foi um desafio, principalmente por desconhecer a turma e o seu desempenho motor, tanto ao nível geral, como, especificamente, ao nível do futebol. Nestas idades, são notórias as diferenças entre o género masculino e o género feminino, ao nível de algumas modalidades como é o caso do futebol. Pelo pouco que já experienciei e pelo contexto social em que estamos inseridos, pude constatar que, os meninos demonstraram uma maior facilidade para a prática do futebol, e mesmo não a possuindo, “convencionou-se” que os rapazes apresentam maior habilidade para o futebol.

O primeiro impacto com a turma foi bastante positivo, pois dispor de uma professora nova, deixou-os envergonhados, tímidos e expectantes no desconhecido. Em contrapartida, após ganharem alguma confiança, tornaram-se bastante inquietos, faladores e por vezes conflituosos. Numa primeira fase, nesta turma, foi patente a enorme diferença entre o nível dos alunos do género masculino em comparação com as do género feminino. Como desconhecia a turma, permiti que os alunos se agrupassem entre si, de livre vontade e, inevitavelmente, os meninos agruparam-se entre si e as meninas também. Comecei com exercícios a pares, facilitando-me a visualização geral da turma e perceber os pontos mais e menos positivos. Inicialmente, algumas meninas estavam muito desmotivadas face a esta modalidade e apresentavam algumas dificuldades nas ações técnicas. Deste modo, fui-lhes explicando a correta execução, mais pormenorizadamente, e tentei incentivá-las para a aula, utilizando o reforço positivo nas tarefas que estavam a ser executadas. O *feedback* utilizado serviu para que as alunas se sentissem mais animadas pelas aulas e pela modalidade. Por sua vez, os meninos encontravam-se mais

familiarizados com estas ações, nomeadamente: o passe; a receção e a condução de bola. Nos grupos em que fui evidenciando uma correta execução das ações técnicas, optei por ir colocando algumas variantes, tentando adequar as aprendizagens ao nível em que estes se encontravam.

No final das duas semanas de aulas, foi notória a evolução por parte das meninas: enquanto, na primeira aula, a desmotivação era evidente, na última, o entusiasmo era enorme, pois as alunas só queriam fazer jogo reduzido entre elas. Provavelmente, esta modalidade não foi devidamente exercitada, devido à época pandémica vivida e estas estavam receosas em errar e sentir mais dificuldades no futebol. O facto de introduzir aquecimentos lúdicos, como os jogos pré-desportivos, também ajudou a suscitar-lhes mais interesse. Apesar da lecionação ser reduzida, tentei, por vezes, criar grupos heterogéneos, de modo que os alunos mais avançados, ajudassem os que tinham mais dificuldades. Além disso, apesar da constante irrequietude dos alunos, o clima de aprendizagem foi sempre muito positivo, pois estes estiveram motivados, empenhados e dedicados na realização dos diversos exercícios, ao longo das aulas.

Para além disto, senti muita dificuldade na instrução, o que me levou a meditar sobre este assunto e como fazer para o melhorar. Inicialmente, o meu nervosismo dificultou a minha instrução, tornando-a precária, acabando por ter alguma dificuldade em expressar-me para a realização do primeiro exercício. Após isto, tentei instruir melhor os exercícios seguintes, através do questionamento e de palavras-chave, para interagir com os alunos. Por outro lado, senti que a minha instrução acabava por ser um pouco longa e o que os alunos queriam era começar a executar o exercício. “A este propósito, refere a necessidade de nos momentos de informação inicial o professor assegurar o desempenho de diversas tarefas, entre as quais a referência aos objetivos e ao interesse e à utilidade da sessão, a apresentação dos conteúdos fundamentais a desenvolver, das normas organizativas, da primeira atividade, entre outras tarefas. Considera também, que essa preleção deve ser breve, focada sobre aspetos essenciais, adotando o professor formas de comunicação que garantam a manutenção da atenção e a compreensão da matéria transmitida” (Siedentop, cit. por Rosado & Mesquita, 2009, p.76). Atendendo a isto, tentei reduzir a minha instrução para conseguir captar maior atenção por parte dos alunos. Para mim,

foi uma tarefa difícil, pois ainda não me tinha deparado com este tipo de experiência anteriormente. Apesar de estar desde o início do ano a lecionar a uma turma de oitavo ano e as idades não serem muito distintas, a verdade é que, neste aspeto, senti uma grande diferença. É certo que é imperativo experienciar o máximo possível, este ano, para se poder corrigir e aperfeiçoar os erros e preparar-me competentemente para o ensino futuro.

Durante a leção e o planeamento destas aulas, também ocorreram alguns imprevistos, pois o facto de estar a lecionar a aula no exterior, e o clima ser muito inconstante e imprevisível, é normal que as aulas nem sempre ocorram como esperado. Houve duas aulas em que o meu planeamento teve que ser reajustado, durante o decorrer da mesma, uma, visto que o piso se encontrava escorregadio (tive que me deslocar para o interior) e outra, porque havia mais espaço do que era previsto (pude utilizar o campo todo). Perante situações, tentei não ficar muito ansiosa, considerando as condições da Escola. O professor titular da turma também se mostrou sempre predisposto a ajudar. Na minha perspetiva, esta foi mais uma aprendizagem adquirida, pois imprevistos poderão sempre acontecer e é importante estar preparada para lidar com essas situações. Além disso, o facto de não haver muitos espaços disponíveis para a leção, foi uma nova experiência, visto que não estava habituada.

Em suma, a leção destas quatro aulas foi um desafio constante, não só ao nível profissional como também ao nível pessoal. O contacto com novos ambientes e novos colegas proporcionou-me experiências transformadoras que serão uma benesse para a minha futura profissão. Todos estes imprevistos só me fizeram melhorar e aperfeiçoar a minha prática letiva, enquanto futura professora de Educação Física.

4.10. Lecionar a Tempo Inteiro (PTI)

O Projeto PTI (Professor a Tempo Inteiro) foi solicitado pelo professor cooperante, que consiste na oportunidade da leção de um horário integral de um professor, durante uma semana. Segundo o Decreto de Lei nº 41/2012, o artigo 77º refere que a componente letiva do pessoal docente, de todos os ciclos

de ensino, com a exceção do pré escolar e 1º ciclo, é de vinte e duas horas semanais. Sendo assim, lecionar vinte e duas horas letivas tornou-se um grande desafio e uma nova experiência que vivenciei ao longo do estágio. Segundo Cornelissen e Van Wyk, (cit. por Gomes et al., 2019), aprender a ser professor é um processo complexo e multifacetado, consequente da interpretação e da atribuição de significados a novas experiências, sendo influenciado pelas características individuais de cada estudante e pelas vivências anteriores à formação. A leção de uma semana com vinte e dois tempos letivos, foi sem dúvida, o maior desafio até ao momento, permitindo-me adquirir mais experiência e passar por novas aprendizagens e conhecimentos, com o objetivo de evoluir mais e continuar a construir a minha identidade enquanto profissional. Além disto, torna-se extremamente enriquecedora, pela possibilidade de perceber o que é ter um horário completo, compreendendo, de certa maneira, as dificuldades e responsabilidades que possam surgir no nosso dia-a-dia.

Para poder obter esta prática, foi necessário criar um horário com turmas que não coincidisse com as aulas da minha turma de oitavo ano e com a hora da direção de turma. Também foi preciso falar com os professores titulares das turmas, solicitando a dispensa da sua turma, naquela respetiva hora, para poder lecioná-la. Enquanto abordava os professores, ia obtendo informações sobre a turma: o número de alunos; o nível da turma; alguma particularidade a ter em conta e a modalidade que estava a ser realizada. Este pequeno diálogo com os mesmos, permitiu-me planejar melhor as diversas aulas. Segundo Matos (cit. por Inácio et al., 2014), 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. Apesar de fundamental, este processo revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de Educação Física durante o seu ano de estágio (Teixeira & Onofre, 2009, cit. por Inácio, Graça, Lopes, Lino, Teles, Lima & Marques, 2014). No entanto, como desconhecia as turmas, foram surgindo algumas dúvidas, durante o planeamento, pois não tinha a certeza se estava a ser demasiado ou pouco ambiciosa, de acordo com as informações que me foram fornecidas. Isto permitiu a necessidade de tomar decisões no imediato e registar exercícios e grupos em função das necessidades do desenvolvimento das aprendizagens.

Até ao momento, a experiência que tinha tido como professora era com a minha turma de oitavo ano e com o sexto ano, ao qual lecionei durante duas semanas. Tendo isto em consideração, optei por escolher turmas dos diferentes anos de escolaridade, desde o sétimo ano até ao décimo segundo ano, facultando-me um leque diversificado de novas aprendizagens.

No início daquela semana, comecei a lecionar turmas de oitavo ano e pensava que, apesar de todos os alunos e todas as turmas serem diferentes, estaria familiarizada com o nível e a abordagem. Por outro lado, iria abordar as duas modalidades que não lecionaria durante este ano letivo: o voleibol e o andebol. No que diz respeito ao voleibol, esta é uma modalidade que me acompanha já há algum tempo e na qual fiz a minha especialização na licenciatura. No entanto, tenho a noção de que é uma modalidade de difícil abordagem na Escola, pela sua complexidade das ações técnicas, difíceis de dominar pelos alunos. No que concerne ao andebol, o cenário já é completamente diferente, pois é uma modalidade com a qual nunca tive uma grande afinidade. Perante isto, tive de me preparar melhor, estudar as ações técnicas, táticas e as regras do jogo. A meu ver, o facto de estar receosa para a leção desta, motivou-me para estudar, pesquisar mais e preparar-me melhor para a leção das aulas, que acabaram por ser bastante positivas e decorreram com grande fluidez. Lecionei esta modalidade a uma turma de oitavo e a uma de sétimo ano e, o balanço destas aulas foi bastante favorável, aumentando o meu gosto pela modalidade, mas principalmente pelo ensino da mesma. É importante referir, que numa das turmas, havia um aluno que praticava andebol extraescolar, e como tal, estava familiarizado com as técnicas e ações da modalidade. Em vez de me sentir apreensiva, optei por encarar isto como uma vantagem e utilizei-o como exemplo nas demonstrações, e através do questionamento, ajudou-me, na explicação das ações técnicas.

Após sentir-me mais confiante na abordagem conceptual da matéria com a qual não estava familiarizada, surgiram outras preocupações, lecionar a alunos com idades mais próximas da minha e lecionar a turmas muito reduzidas, que não tinham gosto nem motivação pela disciplina de EF e, principalmente, pela modalidade de natação. No que concerne ao fator idade, esta experiência ajudou-me a ultrapassar esta preocupação. Segundo Queirós (2014), a prática real de ensino possibilita a construção e a consolidação de um conjunto de

destrezas, de atitudes e, sobretudo, de saberes práticos essenciais para o desempenho da profissão. A verdade é que passar por esta experiência, possibilitou-me continuar a exercitar um conjunto de habilidades das quais ainda tenho muito a desenvolver, como a abordagem à turma, a instrução, os *feedbacks* corretivos.

Relativamente à motivação, esta remete-me para os meus tempos de estudante do ensino básico e secundário uma vez que a Educação Física, era uma das minhas disciplinas preferidas. É notório que na minha turma do oitavo ano, na generalidade, os alunos adoram a disciplina e sentem-se muito motivados para a prática da mesma. No entanto, esta não é uma realidade única, pois nem todas as turmas apreciam esta modalidade, tornando a nossa abordagem diferente e distinta de turma para turma. Senti, em algumas turmas do Secundário, que os alunos não gostam de praticar EF e só o fazem porque é obrigatório. Na modalidade de natação, a realidade ainda é mais díspar, uma vez que os alunos não querem realizar estas aulas. Apesar de ter sentido isto, tentei motivar os alunos para a prática da modalidade e organizei um leque diversificado de exercícios para os cativar e para que os realizassem com satisfação. A natação, é uma modalidade pela qual tenho uma grande afinidade, pois desde muito cedo comecei a praticá-la e, quanto mais a leciono, mais gosto de a exercer. Sinto que evolui bastante, desde o início do ano até ao presente. O facto de o professor cooperante também ser especializado nesta modalidade, torna-se uma mais-valia para mim, pois estou em constante aprendizagem com ele. Na minha ótica, as aulas de natação, que lecionei durante esta semana, foram muito produtivas e eficazes. Foi muito gratificante e encorajador ouvir professores, com muitos anos de profissão e com muita experiência, dizer que executei uma boa aula, ou que não podia ter corrido melhor, que os alunos estiveram sempre em prática e num bom clima de aprendizagem. Apesar de saber que ainda tenho muito que aprender e melhorar, foi muito importante e recompensador ouvir estes comentários. Fiquei mais confiante e segura, uma vez que o meu ponto fraco é a falta de segurança e o medo de errar. Por outro lado, nem tudo foi “um mar de rosas”, pois esta falta de confiança e o medo de errar, prejudicam-me na minha instrução e intervenção durante as aulas. Na minha perspetiva e especificando um pouco, a aula da semana que se tornou menos positiva foi a uma turma de sétimo ano, na modalidade de ginástica de

aparelhos. Apesar de ser uma modalidade que adoro, senti uma grande dificuldade em manter a turma focada durante toda a aula. Foi realizado um circuito por estações, onde os alunos executavam as diversas progressões do salto ao eixo e entre mãos, dos saltos no minitrampolim e dos diversos elementos na trave. No entanto, a aula tornou-se monótona e cansativa e eu não consegui arranjar uma estratégia que colmatasse esta monotonia. Após falar com a professora titular da turma e o professor cooperante, percebi que poderia ter colocado um exercício diferenciado, a meio do circuito para os alunos absorverem diferentes estímulos, ou então, eu deveria ter tentado fomentar a energia e a dinâmica na turma, através de mais *feedbacks* corretivos ou simplesmente motivacionais.

Para além disso, a maior dificuldade que senti, ao longo da semana, foi dar continuidade às modalidades que já estavam a ser abordadas ou introduzir uma modalidade aos alunos que não conhecia. Não saber o nome dos alunos foi uma agravante, pois tornou-se difícil identificá-los sempre que fosse necessário corrigir ou dar algum *feedback*. Tinha de aproximar-me do aluno e dizer especificamente o que podia melhorar. Outra dificuldade que senti, foi lecionar várias modalidades no mesmo dia. Estava habituada a lecionar duas aulas por semana e de certa forma estava “programada” para abordar apenas aquelas duas modalidades de cada vez. Esta semana tornou-se desafiadora também neste sentido, em que, por exemplo, saía de uma aula de andebol, para uma de natação e, em seguida, iria lecionar uma aula de basquetebol. Estas experiências contribuíram para o meu desenvolvimento profissional. Para além disso, tinha que estar preparada para qualquer eventualidade, boa ou menos boa, e conseguir improvisar, caso fosse necessário. Esta semana também serviu para perceber, não só a importância do planeamento, mas também, o da criatividade e de mudança, sempre que se torne crucial. Todavia, tenho a noção que ainda tenho muito para aprender, principalmente no que se refere à capacidade de adaptar os exercícios, consoante o que estava delineado no plano de aula, caso estes não decorram eficazmente, principalmente nas modalidades que me são menos familiares.

Assim, esta semana foi de extrema importância e de desafio constante, para ganhar consciência da realidade do que é ser professor. Ser professor é bem mais do que lecionar uma aula, é ter o gosto de ensinar e de aprender

diariamente, é importar-se com os seus alunos e ajudar-lhes em absoluto, é tentar explicar, vezes, sem conta, e com diferentes abordagens, os mesmos conteúdos para que os alunos apreendam eficientemente a diferenciação de estímulos. Os diferentes métodos de ensino são instrumentos fundamentais para o sucesso, pois tenho plena consciência que os alunos têm diferentes formas de aprender e assimilar conhecimento. Além disto, toda esta experiência possibilitou-me “um período rico em termos de novas experiências pedagógicas, durante o qual se confrontam expectativas e realidades.” (Flores, cit. por Queirós, 2014, p.70)

5. A área da aptidão física

5.1. A concretização dos testes do FitEscola num ano com paragem devido à pandemia COVID-19 e num ano sem paragem

5.1.1. Resumo

A atividade física é, cada vez mais, um fator importante nos nossos dias, estando positivamente associada a uma melhoria na aptidão física e por conseguinte, a todos os benefícios que esta transmite na qualidade de vida. Todavia, os níveis de atividade física têm vindo a diminuir, agravando-se com o surgimento da pandemia COVID-19. Considerando isto, a aptidão física foi um aspeto trabalhado ao longo de todas as aulas, neste ano letivo, tentando melhorar a condição física dos alunos. Sendo assim, este estudo teve como objetivo perceber a evolução dos alunos na concretização dos testes de aptidão física (testes FitEscola) num ano com paragem devido à pandemia e num ano sem paragem. Como objetivos específicos, foi determinado entender se a evolução foi maior no ano sem paragem e perceber qual o teste que apresentou maior e menor evolução. A amostra foi composta por trinta alunos, com idades compreendidas entre os treze e os quinze anos. Todos os alunos realizaram os testes do FitEscola em dois anos distintos, no primeiro e no segundo semestre. Os dados obtidos foram analisados com recurso ao teste t de medidas repetidas para perceber se a evolução seria significativa. Para compreender qual o teste que teve maior e menor evolução, foi calculada a percentagem de alteração. Através dos resultados, percebeu-se que no ano letivo com paragem, existiu uma diferença significativa em todos os testes com exceção do vaivém, havendo uma maior evolução no teste de flexões. No ano letivo presente, sem paragem, observou-se que apenas existiu uma melhoria considerável no teste de abdominais e houve uma pequena regressão no teste de senta e alcança e de agilidade.

Palavras-Chave: EDUCAÇÃO FÍSICA; ATIVIDADE FÍSICA; APTIDÃO FÍSICA; TESTES FITESCOLA; EVOLUÇÃO

5.1.2.Abstract

Physical activity is increasingly an important factor in our day. It's positively associated with an improvement in physical fitness, therefore, entrusting healthy benefits in the quality of life. However, physical activity rankings have been declining, worsening with the pandemic crisis. Considering this, physical fitness was one of the aspects exercised throughout all classes in the school year to improve students' physical condition. The purpose of this study was to understand students' physical condition enhancement, applying *FitEscola* tests through a pandemic year contrasting with a non-pandemic one. Its specific aims were to understand which tests showed improvement: the ones during the non-pandemic year and which tests presented a greater or smaller development. The sample consisted of thirty students ages between thirteen and fifteen years old. The *FitEscola* tests were applied in two distinct years in the first and second semesters. Paired-Sample T Test was used to analyze the data to comprehend if there was a significant development. In addition, a percentage of change was used to know if there was a greater or smaller growth. The results showed a meaningful difference improvement through the pandemic year in all tests applied, except the beep test. The push-up tests showed a bigger evolution. The present year, a non-pandemic one, it was noticed a substantial advance in the sit-up tests and a decrease one in the sit and reach test and agility.

Keywords: PHYSICAL EDUCATION; PHYSICAL ACTIVITY; PHYSICAL FITNESS; TESTS *FITESCOLA*; EVOLUTION

5.1.3. Introdução

Com a evolução da ciência e da tecnologia, o estudo dos benefícios da atividade física tem vindo a aumentar. Apesar disso, é necessário que haja um trabalho acrescido por parte das entidades e organizações que têm competências no que toca a esta temática. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, a Região Autónoma dos Açores é uma das regiões com maior prevalência de obesidade infantil. Neste sentido, mesmo com o conhecimento das vantagens da adoção de um estilo de vida saudável e da prática de atividade física, os valores a nível regional não são os mais favoráveis, por isso, a educação, na sua vertente escolar, tem um papel determinante na prevenção e atenuação desta nuance. Para se tentar inverter esta situação, devemos incutir desde cedo, nomeadamente, às crianças e jovens, os hábitos de prática regular e sistemática de exercício físico, uma vez que, segundo Telama et al. (cit. por Fradique, 2021), os hábitos de prática de atividade física adquiridos durante a infância e a adolescência são levados para a idade adulta. “A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia” (Caspersen et al., 1985, p.126). A atividade física regular e a aptidão física estão no topo da lista de recomendações para a adoção de um estilo de vida mais saudável (Spain & Franks, cit. por Bry, 2007).

A Educação Física é vista como uma disciplina importante para a prática de atividade física, pois algumas crianças têm mais oportunidades de praticar exercício físico através desta (Lima, cit. por Dezani, 2014). Segundo Carvalho et al. (2021) a importância da prática de exercício físico orientado é notória, principalmente a praticada no âmbito escolar, uma vez que se passa justamente nas fases do desenvolvimento dos educandos, melhorando gradativamente todo o processo de maturação motora, psicológica, cognitiva e social. Sabemos que muitos alunos não praticam qualquer tipo de atividade física fora do âmbito escolar, evidenciando cada vez mais o seu comportamento sedentário e o aumento da obesidade ao longo dos tempos. Tendo isto em consideração, a atividade física foi uma constante preocupação este ano, tentando aumentar a prática de atividade física dos alunos, melhorar os níveis de aptidão física dos mesmos e tentar que estes adotem um estilo de vida mais saudável. Segundo a

Organização Mundial de Saúde, recomenda-se que as crianças e os jovens entre os cinco e os dezassete anos de idade realizem pelo menos sessenta minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Sendo que há evidências conclusivas que a aptidão física e o estado de saúde de crianças e jovens são substancialmente melhorados pela atividade física frequente. Segundo Bois (cit. por Silva & Júnior, 2011), a atividade física desempenha um papel fundamental nas crianças, sobretudo no que toca à condição física, psicológica e mental, podendo aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar.

Com o aparecimento da pandemia COVID-19, muitas crianças e jovens ficaram um pouco privados da atividade física. Segundo Carvalho et al. (2021), a condição de baixos níveis de atividade física durante a pandemia pode ter comprometido, temporariamente, o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e social de todas as crianças em idade escolar. Considerando que nem todas os jovens têm acesso à atividade física fora do ambiente escolar. As restrições ao nível dos espaços físicos também foi uma limitação para alguns adolescentes, não dispondo de um espaço amplo ou adequado para a prática de diversas atividades físicas. Muitos dos alunos que não têm esse acesso externo à Escola, a EF é o seu único contacto com a prática e desta forma, os níveis de aptidão física podem ter sofrido alterações que poderão ser mensuráveis a curto e a longo prazo, fruto das consequências desse período que se viveu. Assim, após dois anos de sucessivos interregnos, o contacto com a atividade física não foi contínuo, por isso será curioso averiguar como é que os alunos se “comportam” após este período de mudanças incomensuráveis.

A aptidão física, na Educação Física, em muitas Escolas, é aferida a partir do programa FitEscola. O FitEscola é uma plataforma *online*, gratuita, que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis, educando os jovens para serem fisicamente ativos. Permite, também, a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito. Os testes de aptidão física dividem-se em: aptidão aeróbia; composição corporal e aptidão neuromuscular. Para a realização deste estudo, incidiu-se na aptidão aeróbia e neuromuscular, nomeadamente: o vaivém; os abdominais; as flexões; o senta e alcança e a agilidade (4x10m). No que diz respeito à composição corporal, o IMC (índice de

massa corporal), está constantemente em alteração devido ao crescimento e desenvolvimento dos alunos, existindo uma evolução ao longo das diversas medições. Considerando isto, este não foi utilizado para o estudo. Segundo a plataforma do FitEscola, uma melhor aptidão aeróbia durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde. No que concerne à aptidão muscular, além de também prevenir o risco de doenças cardiometabólicas, está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea, sendo que o fortalecimento dos músculos promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica, bem como redução de dores na região lombar (flexibilidade dos membros inferiores e abdominais).

“A condição natural dos corpos não é o repouso, mas o movimento.”

Galileu Galilei

5.1.4. Objetivos

5.1.4.1. Objetivo Geral

Este estudo visou perceber a evolução dos alunos na concretização dos testes de aptidão física (testes FitEscola) num ano com paragem letiva devido à pandemia COVID-19 e num ano sem paragem.

5.1.4.2. Objetivos Específicos

Perceber se a evolução dos testes do FitEscola do primeiro semestre para o segundo foi maior no ano sem paragem letiva;

Perceber qual o teste que apresentou maior evolução;

Perceber qual o teste que apresentou menor evolução.

5.1.5. Metodologia

5.1.5.1. Caracterização da Amostra

A amostra foi constituída por trinta alunos, dez do género masculino e vinte do género feminino, com idades compreendidas entre os treze e os quinze anos.

5.1.5.2. Instrumentos

Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foi o Protocolo de Aptidão Física da Escola Secundária das Laranjeiras, que incidiu nos testes do FitEscola, nomeadamente: vaivém; abdominais; flexões; senta e alcança e agilidade. Estes testes foram realizados quatro vezes em dois momentos diferentes, no primeiro e segundo semestre dos anos 2020/2021 e 2021/2022.

Testes do FitEscola:

1. O vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.
2. O teste de abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.
3. O teste de flexões de braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como finalidade avaliar a força de resistência dos membros superiores.
4. O teste de senta e alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como propósito avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
5. O teste de agilidade (4x10m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar definido. Este teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

5.1.5.3. Procedimentos de análise estatística

Os dados recolhidos foram inseridos num documento *Microsoft Excel*. Após isto, foi realizada a análise estatística através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27, com recurso ao teste t de medidas repetidas. O valor de significância definido foi de $P < 0,05$.

5.1.5.4. Apresentação dos resultados

Primeiramente, os resultados são apresentados em duas tabelas. Na tabela 1, constam os resultados do primeiro ano em que existiu uma paragem devido à pandemia. Os resultados foram retirados em dois momentos: primeiro e segundo semestre. É importante referir que, em todos os testes, para haver uma melhoria, há um aumento da média, com a exceção do teste de agilidade. Este é medido em segundos e para existir uma melhoria, é necessário que haja redução da média.

		Média ± DP	t	Sig (p)
Vaivém	Momento 1	25,6 ± 11,1	-0,396	0,695
	Momento 2	26,3 ± 9,0		
Abdominais	Momento 1	27,0±14,0	-2,357	0,025
	Momento 2	35,0±15,0		
Flexões	Momento 1	6,0 ± 4,0	-2,378	0,024
	Momento 2	8,0 ± 6,0		
Senta e alcança (cm)	Momento 1	22,1 ± 7,1	-6,882	0,001
	Momento 2	27,0 ± 7,3		
Agilidade (seg.)	Momento 1	13,3 ± 1,3	4,557	0,001
	Momento 2	12,5 ± 1,3		

Tabela 1- Resultados do primeiro ano recolhidos em dois momentos

Através da leitura da tabela 1, verifica-se que o único teste em que não existiu uma melhoria significativa, foi no vaivém, uma vez que $p > 0,05$. Nos restantes testes houve uma melhoria significativa, pois $p < 0,05$. Os resultados da percentagem de alteração foram os seguintes:

$$\% \text{ alteração Vaivém} = [(26,3 - 25,6) \div 25,6] 100 = 2,73\%$$

$$\% \text{ alteração Abdominais} = [(35,0 - 27,0) \div 27,0] 100 = 29,6\%$$

$$\% \text{ alteração Flexões} = [(8,0 - 6,0) \div 6,0] 100 = 33,3\%$$

$$\% \text{ alteração SA} = [(27,0 - 22,1) \div 22,1] 100 = 22,1\%$$

$$\% \text{ alteração Agilidade} = [(12,5 - 13,3) \div 13,3] 100 = 6,4\%$$

Considerando a percentagem de alteração, para os diversos testes, constata-se que existiu uma maior evolução no teste de flexões com 33,3%, seguido dos abdominais com 29,6% e uma menor alteração no teste de vaivém com 2,73%.

Na segunda tabela, certifica-se o segundo ano, sem paragem letiva devido à pandemia, em que foram retirados os dados em dois momentos: o momento 3, correspondente ao primeiro semestre e o momento 4, equivalente ao segundo semestre.

		Média ± DP	t	Sig (p)
Vaivém	Momento 3	28,6 ± 15,3	-1,714	0,097
	Momento 4	31,0 ± 15,1		
Abdominais	Momento 3	37,0± 21,0	-2,989	0,006
	Momento 4	44,0± 22,0		
Flexões	Momento 3	9,0 ± 5,0	-1,315	0,199
	Momento 4	10,0 ± 7,0		
Senta e alcança (cm)	Momento 3	25,7 ± 9,3	1,011	0,320
	Momento 4	25,0 ± 8,5		
Agilidade (seg.)	Momento 3	12,3 ± 1,1	-0,253	0,802
	Momento 4	12,4 ± 1,2		

Tabela 2- Resultados segundo ano recolhidos em dois momentos

Através desta tabela 2, averigua-se que o único teste em que existiu uma melhoria significativa, foi nos abdominais, uma vez que $p < 0,05$. Nos restantes testes não houve uma melhoria significativa, pois $p > 0,05$. No que toca ao senta e alcança e à agilidade, existiu uma pequena redução. Os resultados da percentagem de alteração foram os seguintes:

% alteração Vaivém = $[(31,0 - 28,6) \div 28,6] \times 100 = 8,4\%$

% alteração Abdominais = $[(44,0 - 37,0) \div 37,0] \times 100 = 18,9\%$

% alteração Flexões = $[(10,0 - 9,0) \div 9,0] \times 100 = 11,1\%$

% alteração SA = $[(25,0 - 25,7) \div 25,7] \times 100 = -2,7\%$

% alteração Agilidade = $[(12,4 - 12,3) \div 12,3] \times 100 = 0,8\%$

Tendo em consideração a percentagem de alteração, para os diversos testes, observa-se que existiu uma maior percentagem de alteração, existindo uma maior evolução no teste dos abdominais com 18,9% e uma menor alteração no teste de senta e alcança com -2,7%, existindo uma regressão.

5.1.6. Discussão dos Resultados

Este estudo, surgiu com o objetivo de perceber a evolução dos alunos na concretização dos testes FitEscola num ano com paragem letiva devido à pandemia e num ano sem paragem, regressando o ensino à sua normalidade. Relativamente ao ano 1, verificou-se que houve uma melhoria no teste de vaivém nos diferentes momentos de aplicação, no que diz respeito aos restantes testes, existiu uma evolução significativa. Quanto ao ano 2, aferiu-se que existiu uma evolução no teste de vaivém similarmente ao ano anterior, nos diferentes momentos. Para além disso, houve um aumento no teste de aptidão muscular, nomeadamente ao nível da força dos membros superiores (flexões de braços). Verificou-se ainda uma evolução significativa no teste de aptidão muscular, nomeadamente na força média (abdominal). No ano 1 houve desenvolvimento nos testes de flexibilidade (senta e alcança) e agilidade (4x10m). No presente ano letivo, tal não aconteceu, existindo inclusive uma ligeira regressão.

Assim e de forma sucinta, podemos afirmar, com base nos resultados obtidos pelos alunos, que tanto no ano 1 como no ano 2, foram benéficos e curiosos, uma vez que em ambos os momentos, se verificou a evolução nos testes do vaivém, de abdominais e de flexões. Ao invés, no segundo momento, constatou-se uma ligeira regressão nos testes de senta e alcança e agilidade.

Primeiramente, no que respeita ao ano 1, tive conhecimento dos planos de treino enviados aos alunos, no ensino à distância. Estes eram à base de circuitos e *tabatas*, de modo a trabalhar as capacidades motoras dos alunos. Ainda, foram realizados alguns testes do programa do FitEscola, particularmente, as flexões, os abdominais e a flexibilidade. Sendo assim, os alunos poderiam realizá-los, com pouco espaço, em casa. Todavia, a parte da resistência, poderá não ter sido tão trabalhada como as restantes, devido ao espaço que os alunos dispunham. Isto pode ter sido uma das razões para não existir uma evolução significativa apenas neste teste. Segundo Ferreira et al. (2021) o espaço para a concretização dos exercícios foi um dos problemas mais indicados pelos jovens e adultos durante o período de pandemia. A maior parte dos alunos poderá não ter tido um espaço amplo para a concretização do treino de aptidão aeróbia. Além disto, também foram focados aspetos como a coordenação, a orientação espacial, o equilíbrio e a força, sendo estes aspetos

relevantes para a melhoria da agilidade. Segundo Schmid et al. (cit. por Fradique, 2021), estes referem que para existir uma melhoria na agilidade é preciso ter em conta o equilíbrio, a força, a coordenação e a resistência. Poderá ser esta uma das razões para a sua evolução, visto que estes, com uma noção corporal mais consolidada, conseguem desenvolver a sua capacidade de aceleração e coordenação dos membros referidos.

Relativamente ao ano 2, existiu uma maior evolução no vaivém, que poderá ser explicada pelas aulas de EF terem sido totalmente presenciais e pela utilização de espaços mais amplos, apropriados ao treino de aptidão aeróbia. Segundo Coelho et al. (2020), a Educação Física escolar é uma área do conhecimento que necessita de espaços e tempos diferenciados, de um espaço amplo, arejado e dos materiais apropriados para a sua concretização. Ao longo do ano também foram trabalhados exercícios da força superior conjugada com a força dos membros inferiores e a força abdominal. Segundo Barros (cit. por Almeida, 2012), o desenvolvimento da força muscular é um processo longo e não linear. Todavia, realizei, regularmente, o desafio da prancha, para a força abdominal. Segundo Almeida (2012), um aspeto que condiciona o desenvolvimento da força nas aulas está associado à componente motivacional dos alunos perante as situações de aprendizagem em cada sessão. A competição, pode ter sido um dos fatores determinantes para o incentivo e empenho na sua concretização. No que toca à flexibilidade e à agilidade, observa-se que existiu uma pequena regressão. Este acontecimento, na flexibilidade pode dever-se à utilização do mesmo protocolo de flexibilidade durante todo o ano letivo, não gerando novos estímulos nos alunos, reduzindo a sua motivação no trabalho de flexibilidade. Segundo Winberg e Gould (cit. por Martinez & Chaves, 2020), a falta de motivação, acontece quando há falta de estímulos oriundos dos ambientes externo e interno ao indivíduo, experimentando sentimentos difusos de falta de controle, quando o indivíduo não se importa mais com o que está sendo feito. Neste sentido, as aulas ministradas pelo professor, assim como a sua didática, são os principais mecanismos para potencializar esta motivação dos seus estudantes. No que diz respeito à agilidade, apesar de existir trabalho de coordenação e circuitos motores, não foi dispensado tempo suficiente para mesma, podendo ser este um dos fatores associados à pequena regressão existente.

5.1.7. Conclusão

Nas aulas de Educação Física escolar, são vários os fatores que proporcionam estímulos positivos no desenvolvimento integral da criança.

Após a análise deste estudo e reflexão sobre o mesmo, considero que os resultados não foram os expectáveis, inicialmente. Os alunos estiveram praticamente em inatividade física e os hábitos sedentários foram dominantes, num contexto de confinamento. Tendo isto em consideração, poderia ter havido uma maior preponderância na evolução dos mesmos, não apenas nos diferentes momentos de aplicação no decorrer do ano letivo, mas sobretudo pela comparação entre o ano 1 e ano 2.

Não poderei deixar de questionar, as opções de planeamento no que diz respeito ao trabalho do desenvolvimento das capacidades motoras, face às expetativas criadas. Assim sendo, no que toca ao presente ano letivo, ano 2, a prática regular da Educação Física, não contribuiu de forma significativa para a melhoria dos resultados. Deste modo, nas tomadas de decisão ao nível do planeamento anual, deveria ter sido mais incisiva e ter contemplado maior predominância de situações que promovessem, de forma mais significativa o desenvolvimento das capacidades motoras nos alunos.

Esta minha decisão baseou-se, desde logo, nos dados recolhidos com base no ano 1, nomeadamente através da caracterização inicial da turma, nos questionários de caracterização inicial do aluno e na avaliação inicial. Previamente, deparei-me com uma turma que tinha uma base bastante sólida, ao nível de hábitos e rotinas de trabalho, com motivação para a prática desportiva e tendo, inclusive, alunos que englobam a esfera do desporto federado. Esta análise justificou as minhas opções de planeamento, assim como as expetativas iniciais. Considerando tudo isto, não foquei o tempo suficiente e necessário na aptidão física.

Concluindo, o tempo que os alunos estiveram em casa não foi o suficiente para existir uma regressão significativa nos testes do FitEscola, podendo ser compreensível quando verificamos que na Região Autónoma dos Açores, as Escolas encerraram com menos frequência quando comparamos com as de Portugal Continental. Todavia, segundo Oliveira et al. (2022), há uma série de consequências negativas associadas à pandemia COVID-19. O facto da

evolução, no presente ano não ser tão significativa, pode ser uma das consequências a longo prazo. Segundo os mesmos autores, anteriormente referidos, são necessárias mais pesquisas para abordar os diversos fatores adicionais que estão associados e relacionados com a saúde na população. Seria também necessário a continuação da realização de mais um ano ou dois dos testes de aptidão física do FitEscola, com esta amostra, para perceber se esta pandemia influenciou ou não o desempenho dos alunos a longo prazo. Atendendo que o resultado não foi o esperado, este estudo foi mais uma, das muitas, aprendizagens aperfeiçoadas e desenvolvidas no que concerne a área de investigação.

5.1.8.Limitações

Neste estudo foram evidenciadas algumas limitações, nomeadamente:

- ✓ O número reduzido da amostra;
- ✓ O espaço temporal entre a aplicação dos diversos testes;
- ✓ A motivação e disposição durante a aplicação dos testes;
- ✓ Alteração dos avaliadores nos diferentes momentos de aplicação.

5.1.9.Referências Bibliográficas

Almeida, A. J. E. D. (2012). *A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física: estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade, na Escola Secundária Braamcamp Freire* (Master's thesis).

Byrd, J. (2007). The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement among Elementary Students. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, 2(1), n1.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Coelho, C. G., da Fonseca Xavier, F. V., & Marques, A. C. G. (2020). Educação física escolar em tempos de pandemia da COVID-19: a participação dos alunos

de ensino médio no ensino remoto. *Intercontinental Journal on Physical Education* ISSN 2675-0333, 2(3), 1-13.

Dezani, G. S. (2014). A importância das aulas de Educação Física no ensino infantil.

Fradique, G. F. D. R. (2021). *A influência das aulas de Educação física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade* (Doctoral dissertation).

Ferreira, J. S., Assis, T. D., Cruz, R. P. V., & Dellagrana, R. A. (2021). Impacto da Pandemia de Covid-19 Sobre a Prática de Exercícios Físicos em Mulheres. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 25(3), 535-546.

FitEscola. Consult. 20 junho 2022, disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

Paula Oliveira, M. C., Barbosa, L. N. V., & Filho, J. H. C. M. (2022). Consequências da Pandemia da COVID-19 na Saúde Mental, Qualidade de Vida e Atividade Física de Adolescentes: Revisão Integrativa. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* Vol, 14(1), 2

Santos Carvalho, A., Abdalla, P. P., & Júnior, J. R. G. (2021). Impactos Positivos da Educação Física Escolar na Infância: Reflexão pós COVID-19. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* Vol, 13(3), 2.

Silva, P. V. C., & Costa Júnior, Á. L. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.

World Health Organization Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes., T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

6. Participação na Escola e nas Relações com a comunidade

Esta área englobou todas as atividades realizadas, que contribuíram para uma melhor integração na comunidade escolar e, simultaneamente, para um conhecimento mais profundo do meio regional e local onde a Escola se insere. Proporcionaram-me uma percepção mais profunda das condições locais, da relação educativa, e da ligação entre Escola e o meio. De uma maneira mais específica, esta área permitiu-me desempenhar todas as funções, no âmbito da direção de turma e participar em todas as atividades escolares ao nível do desporto.

6.1. Acompanhamento da Diretora de Turma

“O Diretor de Turma é simultaneamente um elemento do sistema de gestão da Escola, a quem competem responsabilidades na gestão geral no Conselho de Turma a que presidir. As vertentes de atuação do Diretor de Turma visam corresponder aos seus diferentes interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação. Contudo, a sua prevalência recai sobre os demais docentes da turma, dimensão fundamental do exercício deste cargo” (Boavista & Sousa, 2013, p.82).

Foi de extrema relevância, realizar o acompanhamento semanal com a diretora de turma, como forma de perceber todas as suas funções inerentes à mesma. Este, foi mais um dos privilégios concedidos, pela Escola, na concretização do meu estágio. A função da diretora de turma é multifacetada e de grande responsabilidade em relação à turma. Ela é o elo de ligação entre os alunos e os seus encarregados de educação, a interveniente máxima escolar na vida dos seus educandos. Esta tem que possuir um conhecimento profundo dos seus alunos para poder desempenhar as suas funções adequadamente. Ser diretor de turma, não é só ocupar as horas destinadas a este cargo, a justificar as faltas ou verificar a assiduidade, é saber se o aluno se encontra bem, é preocupar-se com ele e percebê-lo do ponto de vista psicossocial, mantendo sempre o foco no desenvolvimento das suas aprendizagens para a obtenção do seu sucesso escolar. “De acordo com Marques (2002), o diretor de turma não se

pode limitar somente à transmissão de informações e gestão de faltas, deve facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes. Deve intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na Escola” (cit. por Lopes, 2016, p.18).

Todo o acompanhamento efetuado, no decorrer deste ano letivo, juntamente com a DT, permitiu-me adquirir um vasto conhecimento e experiência de toda a sua metodologia. Numa primeira fase, aprendi todos os procedimentos de gestão das assiduidades e justificação de faltas dos alunos, bem como toda a dinâmica do sistema de gestão escolar (SGE), e como elaborar e organizar o dossiê da turma. Para além disto, também presenciei algumas comunicações entre os encarregados de educação e a DT, telefónica e presencialmente. Através dos contactos realizados pessoalmente, observei e aprendi como todo o processo se concretizava. Senti-me um pouco nervosa, devido à minha inexperiência, todavia, a DT forneceu-me um leque de estratégias fundamentais para saber atender e intervir, oportunamente, com os encarregados de educação. Quando foi necessário recorrer aos órgãos de administração e gestão, acompanhei a DT e estes sempre se mostraram disponíveis e dispostos a ajudar. Além disto, também participei nas duas reuniões de avaliações no primeiro e segundo semestre. No segundo semestre, colaborei ativamente na reunião, dirigindo-a com a orientação e auxílio da DT. Pressuponho, que com as experiências futuras tudo será mais acessível, tal como diz o provérbio “a prática faz o mestre”.

Sendo uma turma muito heterogénea, alguns dos alunos encontravam-se desmotivados para a Escola, e outros apresentavam muitas dificuldades no seu aproveitamento escolar. Deste modo, foi introduzido, para alguns discentes a Parceria de Intervenção Comunitária (PIC), como forma de ajudá-los no seu sucesso escolar e introduzir os seus encarregados de educação em todo o processo escolar. Vivenciar o acompanhamento destes alunos, foi mais uma forma de enriquecer o meu conhecimento neste âmbito. Além do contacto com os alunos e os encarregados de educação, também me possibilitou dialogar com uma assistente social, percecionando todo o acompanhamento que esta efetua aos alunos. Deparei-me com situações para as quais não estava totalmente

preparada, que serviram para tomar consciência e estar atenta, para futuras ocorrências.

A Diretora de Turma do oitavo ano, a professora Paula Costa, é indubitavelmente, uma referência e uma inspiração. É um exemplo a seguir, pois ensinou-me, ajudou-me e incentivou-me na minha insegurança. Mostrou-se sempre solidária e disponível para me ouvir e esclarecer qualquer dúvida que pudesse surgir. Levo todas estas aprendizagens bem guardadas e que serão postas em prática num futuro próximo.

“A professora estagiária de Educação Física, Beatriz Amaral, colaborou ativamente em todo o trabalho de direção de turma ao longo do ano letivo e na orientação da reunião, tendo-se mostrado sempre disponível, empenhada na realização de qualquer tarefa e interessada pelos alunos e pela sua vida escolar, os quais procurou auxiliar sempre que possível.” (Ata, reunião de avaliações, 2º semestre, 21/22)

6.1.1. “+Valores na Atividade Física”

Para complementar o acompanhamento à Direção de Turma e tentar colmatar uma das dificuldades presentes no PEE “falta de valores”, foi elaborada a atividade intitulada “+ valores na atividade física”.

Considerando os contextos socioeconómicos dos alunos, atitudes e comportamentos de indisciplina e relações interpessoais, optámos por desenvolver uma atividade que incorporasse conhecimentos sobre a educação pessoal e a relação com o outro, associando também a atividade física, através de jogos tradicionais. Estas atividades tiveram como objetivo fomentar os valores morais, não só inerentes à atividade física, mas também no contexto diário dos alunos. Na Escola, no desporto, e na vida, os valores fazem parte do nosso quotidiano.

A atividade “+ valores na atividade física”, foi pensada e planeada com a finalidade de melhorar os problemas sociais e as relações na comunidade escolar. Atendendo à fase de pandemia na qual todos atravessámos, podemos verificar que a atividade física dos alunos reduziu substancialmente, bem como as relações entre os colegas. De forma a conjugar a atividade física com os valores na sociedade, optámos por realizar esta atividade. Primeiramente, foi

aplicado um inquérito com três questões, a saber: “Quem levarias se ganhasses uma viagem?”; “Imagina que ficarias dez horas fechado numa sala, quem não gostarias que ficasse contigo?” e “O teste é a pares, quem escolhes para o fazer contigo?”. A aplicação destas questões deveu-se à necessidade de investigar os relacionamentos saudáveis e menos saudáveis que ocorrem em cada uma das turmas. Sendo que alguns destes alunos são provenientes de contextos socioeconómicos desfavoráveis, achamos que era pertinente perceber e analisar os alunos que eram mais rejeitados e aqueles que eram mais aceites no seio das turmas. Através deste questionamento, conseguimos perceber quem eram os alunos com maior taxa de aceitação na turma, e os que, por outro lado, não se enquadravam nos gostos da maioria da mesma. Após isto, foram formados os grupos, de acordo com as respostas que os alunos expressaram. Os grupos, eram compostos, essencialmente, por alunos que não tinham uma boa ligação entre eles, tentando proporcionar uma aproximação e incumbir responsabilidades conjuntas, independentemente dos elementos da equipa, teriam todos de trabalhar para o mesmo objetivo.

No que respeita à concretização da atividade, esta decorreu no Parque Século XXI, com todos os alunos presentes a participar. Fiquei encarregue de mobilizar os alunos para o recinto da realização do evento, informando os professores que aquando da junção completa dos discentes, estes poderiam deslocar-se para o Parque Século XXI. Após a concentração dos mesmos, o meu colega de estágio, Rodrigo Soares, introduziu o tema da atividade, explicando como esta se procederia e os objetivos a alcançar pelos alunos. Em simultâneo, encaminhei os professores cooperantes da atividade para as respetivas estações. Aí foi feita uma explicação sucinta, visto que, previamente, houve uma preocupação, por parte dos organizadores, em reunir com os professores, esclarecendo o propósito da atividade e, conseqüentemente, esclarecendo dúvidas que poderiam surgir. No final da introdução do tema da atividade, o meu colega de estágio, estruturou os alunos pelas respetivas equipas, de modo a facilitar a organização do evento e a deslocação para as diversas estações.

Depois de todas as equipas estarem nas estações, foi dado o sinal de começo da atividade. Cada professor tinha, cerca de um minuto, para realizar a transmissão de informações aos alunos, e a partir daí, estes poderiam iniciar os

jogos, colocando em prática os valores que estavam associados. Após seis minutos, era acionado um estímulo sonoro para realizar a rotação das equipas pelas estações. Durante a realização dos jogos, cada um estava associado a um valor, mas estas envolviam vários valores sem os quais os alunos não conseguiam realizar positivamente as atividades. Além disso, foi criado um critério de pontuação, em todas as estações, de forma a motivar os alunos, tendo em conta que a competição, nestas idades, é um fator importante para o desempenho e comprometimento com a tarefa. Este critério de pontuação devia-se, essencialmente, à dedicação e empenho dos alunos na concretização das diversas tarefas. Deste modo, esta pontuação não foi relevante nem determinante para o final da atividade, pois incidia apenas numa forma de os incentivar. Os alunos demonstraram interesse e esforço, alcançando os objetivos propostos, mantendo um bom comportamento e uma boa postura.

No final, em conversa com os professores, recolhemos algumas apreciações acerca do desenvolvimento da atividade. Tivemos um *feedback* muito positivo do tema e do conteúdo que a envolvia, onde acrescentaram, que estas dinâmicas deviam ter uma aplicação mais frequente no seio da comunidade escolar. Em contrapartida, um aspeto menos positivo que nos foi informado, foi o facto da duração de algumas estações ter sido morosa, implicando alguma monotonia e repetição das tarefas. Todavia, houve outras estações em que a duração foi adequada, sendo que os alunos conseguiram alcançar o resultado no tempo pretendido sem ações repetitivas. Numa próxima organização de uma atividade semelhante, devemos selecionar dinâmicas que necessitem do mesmo tempo de execução.

Para além disto, esta atividade foi articulada com a psicóloga da Escola Secundária das Laranjeiras que fez uma breve reflexão com os alunos, dos valores transmitidos, nas diversas atividades, e a sua aplicação fora do âmbito escolar.

Concluindo, consideramos que a atividade atingiu os objetivos previamente definidos, pois, no final, quando a psicóloga da Escola interveio, os alunos colaboraram, com as suas questões, sobre os valores e a sua aplicação no seu dia-a-dia. De todos os valores que incidiram na atividade, os alunos atribuíram maior relevância ao respeito e ao espírito de equipa, após o questionamento da psicóloga ter recaído sobre aquele valor que se destacava,

tanto na realização das atividades físicas como nas relações sociais que desenvolvem dentro e fora do âmbito escolar.

6.2. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-Lei nº 95/1991, entende-se por Desporto Escolar, o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade, de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da Escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. São visíveis as diferenças no desenvolvimento do Desporto Escolar, em Portugal Continental e na Região Autónoma dos Açores. Enquanto no primeiro, desenvolve-se através de atividades mais regularizadas e frequentes, no segundo apenas se incrementam em atividades pontuais.

A Escola deve promover a ocupação positiva de tempos livres dos alunos, incentivando-os a adquirir hábitos de vida saudável, e promovendo o desenvolvimento de valores fundamentais como: o espírito de equipa; a cooperação e o respeito. As Atividades Desportivas Escolares representam o primeiro nível do Desporto Escolar na Região, com enquadramento legal na Portaria nº 75/2014 de 18 de novembro. Constituem-se como meio privilegiado de oferta de prática desportiva na Escola. As atividades a desenvolver devem incluir os interesses dos alunos, desempenhando uma função motivadora de incentivo à participação desportiva, na Escola, e permitindo a participação de toda a comunidade escolar. Na concretização das Atividades Desportivas Escolares, os núcleos de estágio participaram ativamente, tanto na organização e na criação de novas atividades, como na colaboração com o Departamento de Educação Física e Desporto em atividades já existentes. O facto de participar em diferentes planeamentos, não apenas na preparação, mas também na colaboração de atividades, possibilitou que desempenhasse, de modo versátil, diferentes papéis, aumentando e desenvolvendo várias competências.

Enquanto estudante no ensino básico e secundário, participava em todas as atividades que a Escola apresentava e que estivessem ligadas ao desporto. Tinha sempre uma enorme motivação, empenhava-me e dedicava-me ao

máximo em todas as atividades que participava. Agora, do outro lado, enquanto professora estagiária e tendo uma função na organização das atividades, todos os sentimentos que, anteriormente, sentia, voltaram “ao de cima”. Queria tanto que os alunos participassem, gostassem e se divertissem ao máximo, que voltava a estar tão empolgada na organização como quando participava.

1º Semestre	2º Semestre
Torneio Futebol 5	Microciclos de Atletismo
	Corta-Mato, Mega Salto e Mega <i>Sprinter</i> , fase de ilha
<i>III Cross Running</i>	1º Torneio de Natação
	<i>Rally</i> Desportivo
	Supertaça Escolar

Tabela 3- Calendarização das Atividades Desportivas

De acordo com o plano anual de atividades do Departamento de Educação Física e Desporto, existe um leque de atividades que são desenvolvidas, frequentemente, em todos os anos letivos. Sabendo que estas têm uma importância desportiva relevante, no seio da comunidade escolar, é necessário dar continuidade ao seu desenvolvimento. Deste modo, no primeiro semestre, demos seguimento ao torneio de futebol e ao *cross running*. No segundo semestre, preparámos os microciclos de atletismo para os alunos participarem no corta-mato, mega salto e mega *sprinter*, fase de ilha. Pela primeira vez, o Departamento realizou um torneio de natação e os núcleos de estágio concretizaram o *rally* desportivo. Foram muitas as experiências e aprendizagens adquiridas de todas as atividades elaboradas.

Torneio de Futebol

Esta atividade desportiva escolar, foi a primeira que participei, enquanto professora estagiária. O torneio de futebol é uma atividade organizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto, anualmente. Este tem como objetivo a seleção de alunos para a Supertaça Escolar (que este ano não se realizou devido à situação pandêmica na região). A atividade decorreu entre vinte e sete de outubro a quinze de dezembro, na qual desempenhei o papel de

árbitra. Como forma de tentarmos deixar uma marca nesta atividade, os núcleos de estágio elaboraram *newsletters* (anexo IX), todas as semanas, com os resultados dos jogos e com os vários momentos dos mesmos. Esta foi uma forma de apelarmos à participação dos alunos em futuras atividades desportivas escolares e, também, enaltecermos a participação dos mesmos.

III Cross Running

O *III cross running* surgiu no ano letivo 2018/2019 e tem sido um dos eventos mais importantes do Departamento de Educação Física e Desporto, devido ao seu enorme envolvimento escolar. Esta atividade tem como finalidade promover o bem-estar físico e psicológico dos alunos, onde são colocados em prática os princípios do corta-mato escolar e a vertente de *trail*, preservando a natureza e o gosto pelos desportos de aventura. Além disto, também permite, de uma maneira lúdica, inclusiva e diferente, a seleção dos alunos para o corta-mato, fase de ilha.

Por norma, a atividade é implementada nas instalações adjacentes ao Complexo Desportivo das Laranjeiras, nomeadamente na pista de atletismo exterior, no parque de estacionamento, num espaço de condição física e na horta escolar. Este ano, pela primeira vez, a atividade iria ser realizada no Espaço Super Heróis, situado no Estádio de São Miguel, o que, por si, obrigou a um esforço acrescido, ao nível da logística, quer por parte dos docentes de Educação Física, quer por parte dos órgãos de gestão e administração da Escola.

A preparação deste evento, ficou, totalmente, ao encargo dos núcleos de estágio. Tendo em consideração toda a coordenação que a mesma acarreta, a preparação desta, iniciou-se em finais do mês de outubro, com os pedidos formais aos serviços camarários do concelho de Ponta Delgada e a empresas que pudessem auxiliar a atividade com os seus contributos. Além disso, o Conselho Executivo disponibilizou-se a ajudar no que fosse necessário na elaboração e execução de todas as tarefas inerentes ao evento. Toda a preparação desta atividade foi de uma enorme responsabilidade, considerando que o público-alvo seriam todos os alunos, presentes na Escola Secundária das Laranjeiras, e o seu transporte para o Estádio de São Miguel.

Durante este período, a organização e o trabalho cooperativo foram essenciais, para que pudéssemos preparar uma atividade digna e inesquecível para os alunos. Na preparação da atividade, os núcleos de estágio desempenharam um papel ativo e preponderante, nas tomadas de decisão, de toda a logística e do procedimento da mesma. Tendo em consideração a dimensão da atividade, foi necessário atribuir a cada professor a sua função e o seu papel a desempenhar no decorrer da mesma.

“Ainda sobre este último ponto da ordem de trabalhos, os núcleos de estágio entrevistaram, informando o departamento que a atividade do “cross running” se irá realizar no espaço “Super-Heróis”, que será organizado pelos núcleos de estágio, com a colaboração dos docentes Gabriel Guerreiro e Bruno Pimentel. Um dos orientadores de estágio, Gabriel Guerreiro, explicou como se procederá a realização do evento.” (Ata nº349 do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras)

Além disto, no decorrer do período de inscrições, foi efetuado o seguinte trabalho relativamente: às fichas de inscrição e acompanhamento das respetivas autorizações; na divisão dos alunos pelos diversos escalões; no reajustamento do regulamento e de toda a estrutura organizativa; nos deslocamentos ao local para preparação do percurso e dos obstáculos; na recolha dos contributos das empresas e de todos os ajustes que foram surgindo.

O dia vinte de dezembro, dia tão aguardado pelos estagiários, para a concretização do trabalho desenvolvido, e da visualização da participação, diversão e alegria dos nossos alunos, lamentavelmente, esta não se realizou devido às intempéries de se viver na ilha. Alerta amarelo para este dia! Senti um misto de emoções, frustração e tristeza. Após tanto esforço e dedicação, não foi possível realizar a atividade naquele dia. Ainda tentámos agendá-la para o semestre seguinte, todavia, com mais uma vaga da pandemia, tornou a não ser possível concretizá-la. Esta foi, sem dúvida, uma das decisões mais difíceis ao longo do estágio, a não operacionalização da atividade.

Treinos de Atletismo para preparação do corta-mato, mega salto e mega *sprinter*, fase de ilha

A elaboração dos treinos de atletismo foi mais um dos projetos que ficou a cargo do trabalho colaborativo dos núcleos de estágio, com o objetivo de preparar o corta-mato, o mega salto e o mega *sprinter*, fase de ilha. Considerando o adiamento do *cross running*, e sendo este um evento de captação de alunos para representar a Escola no corta-mato, foi efetuado um reajustamento da seleção dos alunos.

A elaboração destes treinos tornou-se muito reduzida, devido à situação pandémica vivida parte deste ano, e as datas para estas atividades foram alteradas, sendo remarcadas, repentinamente. Restava pouco tempo para preparar os discentes. Principiámos, na primeira quarta-feira de aulas, com os treinos previamente definidos, realizando alguns jogos lúdicos que trabalhassem a resistência, a agilidade, a velocidade e a velocidade de reação dos alunos, para uma maior aderência, no decurso desta preparação.

Com o decorrer dos treinos, tentámos, regularmente, realizar exercícios lúdicos alternados com os exercícios mais técnicos, para que o clima de prática fosse motivador, confiante e animador em todos os treinos. A elaboração destes treinos foi reduzida, devido a todos os imprevistos ocorridos.

“Foi dada a palavra aos núcleos de estágios que, informaram que as fases de ilha do Corta-Mato e Mega Salto / Mega “Sprinter” serão nos dias nove e dezasseis de fevereiro respetivamente, ambas as atividades com local por definir. Informaram ainda, que foram realizados três treinos de preparação/captação para as referidas provas, dos quais surgiu a seleção de alunos representantes da nossa Escola.” (Ata nº350 do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras)

No dia da atividade, a primeira foi o corta-mato, que se concretizou no Estádio de São Miguel. Os alunos manifestaram uma boa participação, empenho e motivação. O mega salto e mega *sprinter* realizaram-se no Complexo Desportivo da Ribeira Grande, onde as provas também se desenrolaram de uma forma tranquila e entusiástica para todos os intervenientes. Percebi, mais uma vez, que os imprevistos ocorrem, e que há que ter a capacidade para solucioná-los. Só assim se aprende e evolui como profissionais e indivíduos ativos numa sociedade.

1º Torneio de Natação

Esta atividade foi organizada por três professores do Departamento, pela primeira vez, dando início a uma nova atividade, com o intuito de criar novos estímulos, bem como fomentar nos educandos, o gosto pela modalidade de natação, desacreditada pelos mesmos. Para a concretização desta atividade, os estagiários mostraram-se disponíveis e dedicados a colaborar. Por conseguinte, o nosso contributo foi ao nível da cronometragem dos tempos. Nesta atividade, além da cronometragem, também apoiei na verificação dos tempos efetuados pelos alunos, para a elaboração dos pódios, das diversas provas. Durante o decorrer da prática, senti-me muito envolvida e entusiasmada com a sua concretização, talvez, pela afinidade que tenho pela modalidade e por ser uma nova experiência, onde aprendi bastante com professores mais experientes. Além disto, o clima da atividade foi extremamente positivo, os alunos estiveram sempre animados e envolvidos durante a mesma.

A participação nesta atividade foi uma vivência desafiadora e enriquecedora, no meu percurso de professora estagiária.

Rally Desportivo

Esta atividade foi inteiramente da responsabilidade dos núcleos de estágio, tentado dar uma maior consistência à área do Desporto Escolar. Deste modo, houve um maior grau de exigência, devido à implementação de atividades com as quais os alunos não estavam familiarizados, pois as mesmas não se encontram nos programas nacionais de EF. Além disso, também permitiu um estudo acrescido, da nossa parte, de maneira a transmitirmos as informações e as regras dos jogos corretamente.

O *rally* desportivo realizou-se no dia três de junho, com o objetivo de implementar algumas modalidades distintas nomeadamente: o *kin ball*; o voleibol com bola de pilates; o *frisbee* e *dodgeball*, para proporcionar um aumento da cultura desportiva aos alunos, tanto a nível prático como teórico. Adicionei mais um desenvolvimento no meu currículo profissional, visto que houve a necessidade de realizar diversas pesquisas, através da visualização de vídeos, nas plataformas digitais, e de conteúdos escritos, para ter uma maior perceção

acerca do desenrolamento, da concretização e das regras inerentes a cada uma delas.

Durante o planeamento, foi necessário o apoio de todos os professores na sua organização, principalmente ao nível da seleção e disponibilidade das turmas para a participação no evento. De forma a haver um ambiente harmonioso durante a atividade, fizemos a requisição dos aparelhos sonoros da Escola.

Além disso, como esta atividade foi original e diferente daquelas desenvolvidas na Escola, exigiu uma maior perceção a nível da organização e gestão. Solicitámos, a um dos professores do Departamento, o treino dos jogos, para visualizarmos e refletirmos sobre as possíveis dificuldades motoras e dúvidas, nas regras dos jogos, que pudessem surgir nos discentes. Como já era previsto, emergiram alguns problemas, para os quais efetuámos as alterações necessárias para que a atividade decorresse com tranquilidade.

No dia da atividade, as turmas compareceram, tardiamente, no pavilhão, notando-se algum absentismo, obrigando-nos a reajustar o número de elementos por equipa e, conseqüentemente, o período de prática dos jogos. A atividade teve início com a explicação de todo o procedimento, juntamente com os objetivos do mesmo. De seguida, foram organizadas as equipas e distribuídas pelos campos, onde, em espécie de torneio, foram realizados os jogos, ficando responsável pela arbitragem dos mesmos. Como a atividade principiou com um ligeiro atraso, decidimos não realizar o último jogo e acrescentar mais tempo de prática aos demais jogos, nomeadamente, o *kin ball* e o *frisbee*. Os alunos estiveram sempre entusiasmados e empenhados, durante a atividade, criando um ambiente agradável e divertido. Inicialmente, notou-se que os alunos mostraram alguma dificuldade em perceber as instruções do *kin ball*, e, deste modo, houve a necessidade de intervir e repetir as regras. Contrariamente, no segundo jogo desta modalidade, reparei que a dinâmica aumentou, visto que os discentes já tinham apreendido os princípios básicos dos jogos. As restantes atividades decorreram dentro da normalidade, sendo que estas tinham algumas características semelhantes de outras modalidades, anteriormente, aprendidas pelos alunos.

Por último, foi realizado um *briefing* com os professores do Departamento presentes na atividade, que afirmaram que a aplicação destes jogos promoveu

uma concessão de estímulos diferentes e maior motivação para a prática desportiva. É importante mencionar que a opinião dos professores, do departamento, foi de extrema relevância, transmitindo-nos confiança e incentivando-nos a dar continuidade a estas dinâmicas. Seria gratificante se nos próximos anos, houvesse a possibilidade de os professores implementarem estes jogos, nas suas aulas de EF, ou replicarem uma segunda edição desta atividade.

Em suma, apesar do Desporto Escolar ter sido realizado através de atividades pontuais e de alguns imprevistos no decorrer do ano, estive, continuamente, envolvida nas Atividades Desportivas da Escola. Enquanto futura professora, o trabalho nesta área, deverá ter a capacidade de atrair e motivar os alunos para a prática desportiva, inculcando competências que se traduzam em valores para a sua vida futura. Todos os contratempos e todas as oportunidades foram primordiais para me conferir as ferramentas essenciais para as próximas experiências. O facto de ter planeado diversas atividades, com objetivos, níveis de ensino e logísticas diferentes, contribuiu para um enriquecimento mais profícuo no meu desenvolvimento. As situações diferenciadas fazem com que as tomadas de decisão tenham que ser diferentes e adaptadas em função das necessidades de cada atividade. Ajudou-me a crescer, a aprender e enriquecer as minhas competências profissionais: refletir; planificar; organizar e executar. Ficará sempre tristeza e o vazio da não concretização do *III cross running*.

7. Desenvolvimento Pessoal e Formação Constante

A formação constante e contínua faz parte da vida de um professor. A sua formação académica por si só não é suficiente com o evoluir constante da sociedade e dos métodos de ensino. “A formação deve estimular uma perspetiva crítico-reflexiva, que forneça aos professores os meios de um pensamento autónomo e que facilite as dinâmicas de autoformação participada. Estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projetos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional” (Nóvoa, 1992, p.13).

A construção da competência profissional é de extrema relevância no desenvolvimento de qualquer profissão. O ser humano deve ter uma constante preocupação em querer melhorar e procurar, continuamente, mais e melhor conhecimento. O ensino é, cada vez mais, um processo desafiante à prática profissional do professor. Os constantes desafios e adaptações que este tem de ultrapassar, exigem muita dedicação, esforço, conhecimento e pesquisa. Neste sentido, é imperativo que o professor se mantenha informado e a par de todas estas mudanças e desenvolvimentos. A formação tem que ser uma constante. O processo de investigação e pesquisa acompanha o professor no decorrer da sua carreira, ou correremos o risco de não acompanhar as mudanças que a sociedade nos apresenta. Tal como dizia o grande poeta Luís Vaz de Camões “Todo o mundo é composto de mudança/tomando sempre novas qualidades”. O processo de construção do professor é inacabado.

Aliado à formação e à procura constante do conhecimento, surge a reflexão, pois esta ocupa um lugar preponderante no desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário e do professor. “Os professores que refletem em ação e sobre a ação estão envolvidos num processo investigativo, não só tentando compreender-se a si próprios melhor como professores, mas também procurando melhorar o seu ensino” (Oliveira & Serrazina, 2003, p.7). Foi essencial refletir, durante este ano de estágio, permitindo-me tomar decisões de forma ponderada e consciente, organizar eficientemente o processo de ensino-aprendizagem, tentar aperfeiçoá-lo diariamente e valorizar os aspetos positivos. Há que ter em mente que estes são essenciais e que devem continuar a ser postos em prática. Por outro lado, fez-me perceber os erros e as falhas

efetuadas. É cometendo erros que se faz alguma coisa (Theodore Roosevelt). Só assim aprendemos e evoluímos no nosso desempenho como futuros professores e cidadãos. A reflexão será um dos meus maiores aliados durante a minha vida profissional, pois, anualmente, irei encontrar situações diferentes, através das quais vou ter de refletir para, consequentemente, me adaptar e progredir.

Dada a diversidade de alunos futuramente, muitos poderão ser portadores de alguma deficiência física ou intelectual, para a qual terei de estar, minimamente, preparada. Assim sendo, surgiu a oportunidade de participar na formação “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual” (anexo X), permitindo-me aumentar o meu conhecimento ao nível do Desporto Adaptado. Considerando a lecionação de uma semana de aulas a tempo inteiro, neste ano letivo, foi, imprescindível, preparar-me diversificadamente para enfrentar qualquer situação específica que pudesse ocorrer.

Para além disto, o conhecimento pormenorizado de todas as modalidades e o saber lidar com as especificidades de cada aluno, é uma tarefa árdua e muito exigente, principalmente neste ano que experienciei, pela primeira vez, a arte de ensinar. Deste modo, foi, e continua a ser, fundamental procurar ultrapassar as minhas dificuldades, através de toda a tecnologia, que atualmente dispomos, tal como o saber ouvir e absorver os conhecimentos dos mais experientes. Atendendo a isto, a participação em duas formações, “A abordagem pedagógica do judo na Escola” e “A introdução de danças sociais na Escola” (anexo XI) com dois professores distintos sobre duas progressões, para diferentes modalidades, foi uma experiência extremamente enriquecedora para a minha construção profissional. A partir de agora, já detenho uma base mais sólida do ensino do judo e das danças sociais. Além disto, uma das minhas colegas de estágio da Universidade Lusófona, concretizou um seminário sobre a avaliação dos jogos desportivos na Escola. Sendo uma das dificuldades sentidas, por mim, ao longo do ano, esta foi mais uma forma de aprender e tentar colmatá-la.

Sempre gostei de desafios e de vivenciar novas experiências, principalmente ao nível da minha área, e foi com muita persistência e dedicação que me aventurei no curso de nadadora-salvadora. Foram dois meses intensivos de formação, onde a área dos primeiros socorros foi a principal interveniente. Este é um conhecimento essencial, que todos os profissionais de desporto

devem possuir, para estarem aptos para possíveis situações menos positivas que possam ocorrer nas aulas de Educação Física. Foi, complexo, conciliar a formação com o estágio; todavia, “quem corre por gosto, não cansa”!

Sendo a formação e a investigação duas componentes significativas, não me fiquei apenas por aprender mais, mas também transmitir este conhecimento aos nossos alunos. Em conjunto com os meus colegas de estágio, proporcionamos, aos discentes, dois seminários, com a presença de atletas profissionais. Num, convidámos a atleta, Cátia Azevedo, velocista, especializada nos 400m, à nossa Escola, para conversar e conferenciar sobre a sua carreira desportiva em articulação com os estudos. Apesar de ser uma conciliação difícil, pretendíamos que os nossos alunos percebessem a importância do estudo e do desporto nas suas vidas. No outro, a vinda de jogadores da equipa de futebol do Santa Clara, para nos transmitirem as suas vivências e valores de: excelência; respeito e amizade. Sendo a falta de valores, um dos problemas presentes no PEE, e sendo o futebol a modalidade mais presente no dia-a-dia dos nossos alunos, juntamos o melhor dos dois mundos.

Concluindo, durante todo este processo de aprendizagens e competências adquiridas, tentei ativamente desenvolver com seriedade, competência e responsabilidade o trabalho de docente/estagiária e as tarefas que me foram atribuídas. A aprendizagem será uma constante para dar o melhor aos meus alunos.

8. Reflexão Final

Quando iniciei o Estágio Profissional neste ano letivo, não sabia o que me esperava, as dúvidas eram muitas. Pensei, que com o passar do ano, estas se iriam desvanecer ou mesmo desaparecer. Concretamente, foi diferente, sempre que surgiam novas situações, as dúvidas também apareciam. O ser humano, por natureza, face ao desconhecido, questiona-se e reflete sobre todo o processo a confrontar. Eu não era diferente! Por outro lado, todas estas incertezas permitiram-me refletir constantemente e progredir gradualmente. No decorrer do ano, tive a oportunidade de adquirir, desenvolver e aprender a desempenhar diversas funções, ao nível da lecionação das aulas, do desenvolvimento profissional e da participação na Escola e nas relações com a comunidade.

Este ano letivo foi a minha oportunidade máxima de complementar a minha formação académica, colocando em prática os conhecimentos adquiridos e de desenvolver outras competências como: as humanas; as sociais e as profissionais, tentando aprender e apreender, por completo, o todo de uma Comunidade Escolar. Foi a oportunidade de aprender mais, mas sobretudo de aplicar todos os conhecimentos, valores e competências obtidas e conquistadas ao longo do ano, sempre em busca de evoluir e aperfeiçoar o método de ensino-aprendizagem. Foi ainda uma busca incessante e constante de conhecimento, considerando, este ano, o início da mesma, pois a procura de mais e melhor deve estar sempre presente.

Ao longo deste ano existiram momentos altos e baixos, algumas situações não foram as mais positivas. Tenho consciência que há acontecimentos que poderia ter feito diferente, mas também, tenho a perceção de que se não os tivesse realizado daquela forma, agora certamente, não saberia que podia fazer diferente e melhor. Todas estas situações permitiram-me compreender o que considero ou não relevante e o que quero ou não realizar enquanto futura professora.

Em suma, este ano de estágio foi o fim da construção do meu primeiro puzzle. Tenho a certeza de que, ao longo da minha futura profissão, a busca constante da melhoria será um contínuo, permitindo-me a construção de futuros puzzles.

**“Tudo é possível desde que te foques e dediques o esforço
e o tempo necessário.”**

**(“Everything is possible as long as you put your mind to it, and you
put the work and time into it.”)**

- Michael Phelps

9. Referências Bibliográficas

- Alves, M., Queirós, P., & Batista, P. (2017). O valor formativo das comunidades de prática na construção da identidade profissional. *Revista Portuguesa de Educação*, 30(2), 159-185.
- Almeida, A. J. E. D. (2012). *A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física: estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade, na Escola Secundária Braamcamp Freire* (Master's thesis).
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa: novas formas de ensinar e aprender. *Revista portuguesa de Pedagogia*, 95-133.
- Basei, A. P. (2008). A Educação Física na Educação Infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47(3), 1-12.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31.
- Byrd, J. (2007). The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement among Elementary Students. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, 2(1), n1.
- Canossa, S., Fernandes, R. J., Carmo, C., Andrade, A., & Soares, S. M. (2007). Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. *Motricidade*, 3(4), 82-99.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de Educação Física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento (Porto Alegre)*, 22(2), 523-538.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Cely, E., Henrique, J., Anacleto, F., & Aniszewski, E. (2017). O Ensino Diferenciado nas Aulas de Educação Física. *Rev. Bras. Educ. Fís. Escolar Ano III*, 1.

Chousa, M. M. N. (2012). *Sala de aula inclusiva: práticas de diferenciação pedagógica* (Master's thesis).

Coelho, C. G., da Fonseca Xavier, F. V., & Marques, A. C. G. (2020). Educação física escolar em tempos de pandemia da COVID-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-13.

Conceição, J. S., Santos, J. F., Sobrinha, M., & Oliveira, M. A. R. (2019). A importância do planejamento no contexto escolar. *Faculdade São Luís de França. Disponível em:< [https://portal.fslf.edu.br/wp-content/uploads/2016/12/A importância do planejamento. pdf](https://portal.fslf.edu.br/wp-content/uploads/2016/12/A%20import%C3%A2ncia%20do%20planejamento.pdf)> Acesso em, 4.*

Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. *Universidade Estadual Paulista. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica*, 16, 127-140.

Decreto-Lei n.º 95/1991 de 26 de fevereiro. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 47, 940-946.

Decreto Lei n.º 41/2012/A de 21 de fevereiro 2012. *Diário da República*, série 1— N.º 77

Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A de 30 de agosto 2013. *Diário da República*, 1.ª Série, 167

Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) (2021-2022). *Documento de Organização e Gestão* (DOG). Escola Secundária das Laranjeiras.

Dezani, G. S. (2014). A importância das aulas de Educação Física no ensino infantil.

Duarte, C. E. (2015). Avaliação da aprendizagem escolar: como os professores estão praticando a avaliação na escola. *Holos*, 8, 53-67.

Ferreira, J. C. F. (2003). Reflexões sobre o ser professor: a construção de um professor intelectual. *Biblioteca Online de Ciências da Comunicação*, 1-8.

Ferreira, J. S., Assis, T. D., Cruz, R. P. V., & Dellagrana, R. A. (2021). Impacto da Pandemia de Covid-19 Sobre a Prática de Exercícios Físicos em Mulheres. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 25(3), 535-546.

FitEscola. Consult. 20 junho 2022, disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

Fradique, G. F. D. R. (2021). *A influência das aulas de Educação física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade* (Doctoral dissertation).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Gomes, P. M. S., Queirós, P. M. L., & Batista, P. M. F. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: um estudo com recurso a *timelines* em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*, 24.

Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 3, 13-27.

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.

Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 9(1).

Leite, T. (2010). Planeamento e concepção da acção de ensinar. *Colecção Situações de Formação–Programa de Supervisão, Acompanhamento e Avaliação do Período Probatório de Professores*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Lopes, F. S. (2016). O papel do diretor de turma na vida dos alunos.

Lovera, F. J. (2015). A importância da educação física na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. *Revista de Educação do IDEAU*. 10(21).

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. *Pedagogia do desporto*, 39-68.

Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente.

Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, 29, 29-42.

Paula Oliveira, M. C., Barbosa, L. N. V., & Filho, J. H. C. M. (2022). Consequências da Pandemia da COVID-19 na Saúde Mental, Qualidade de Vida e Atividade Física de Adolescentes: Revisão Integrativa. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, 14(1), 2.

Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras (2019-2022), aprovado em Conselho Geral.

Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro de 2014. *Jornal Oficial*, 1.ª Série, n.º 127, 2156-2266.

Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019. *Jornal Oficial*, 1.ª Série n.º 98, 2365-2387

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

Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras. 2021/2022

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

Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. *Pedagogia do desporto*, 185-206.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do desporto*, 69, 69-130.

Santos, A. T. C. D. (2017). Judô nas aulas de educação física: bases e referências teóricas.

Santos Carvalho, A., Abdalla, P. P., & Júnior, J. R. G. (2021). Impactos Positivos da Educação Física Escolar na Infância: Reflexão pós COVID-19. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, 13(3), 2.

Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, 7(1), 1-12.

Silva, J. P. B. G. (2017). Judô na escola: qual seu objetivo pedagógico.

Silva, P. V. C., & Costa Júnior, Á. L. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.

Silveira, G. C. P. P. D. S., Batista, P. M. F., & Pereira, A. L. T. N. (2014). O perfil do professor cooperante no contexto da supervisão de estágio profissional: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista da Educação Física/UEM*, 25, 309-321.

Souza, D. B. D. (2009). Os dilemas do professor iniciante: reflexões sobre os cursos de formação inicial. *Revista multidisciplinar da UNIESP*, 8, 35-45.

World Health Organization Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes., T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

10. Anexos

Anexo I- Exemplo Mapa de Rotação

Mapa 2 - 11 a 29 outubro e 14 a 25 março

	2ª feira						3ª feira						4ª feira						5ª feira						6ª feira					
08h30			DO		PP1	PP													8F			DO	PP							
09h15			V	OC	A	2A													NAT + PP1	10D		V	2A		10A	9C				10C
09h15	8F	7A	10G			8H	9C						11A	9FG				8F	8D											
10h00																														
10h15		7E		7D																										
11h00	12D	EE			11C	8D	7B	10A		8I	12C		11B	12D	9A	PP	PP1	12B		8B	7E		8H	12C	7A	9D	10B	7C	12A	11C
11h00		NAT																												
11h45		9A																												
12h00	9FG	PP2E		PP1B			9D	8F	8B				8E					8E		9B					8E					
12h45					9E			7E					NAT + 7E	10E		7D		ATL + 12A	9E		OC				NAT + 11B				12B	8E
12h45		10E						8F			8G			7E						7B							8C			ATL
13h30								NAT																						
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI
13h45	10D	10E																							10E					
14h30	DC							10D		10E															10D					
14h35	10D																													
15h20	DIA	11A	9B		10E																									
15h25	L																													
16h10							10D																							
16h15																														
17h00																														
17h00																														
17h45																														
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI

PV - Pavilhão	NAT - Ensino Especializado Natação 7 ^{ma} 8 ^{ma}	Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível
AL - Polidesportivo de Ar Livre		
NA - Piscina	ATL - Ensino Especializado Atletismo 7 ^{ma} 8 ^{ma}	
JU - Sala de Judo		
GI - Sala de Ginástica	10 ^{ma} E - Curso Profissional de Técnico de De	
PI - Pista		

ESLaranjeiras 2021/2022

Anexo II- Ficha de Caracterização Individual do Aluno

Identificação
Nome: _____ Idade _____ Turma _____
Alimentação/Saúde
Nº de refeições por dia: _____ O que bebes à refeição? Água ☐ Refrigerantes (ex: Coca-Cola) ☐ Sumo natural ☐ Quantas horas dormes por dia? _____ (De 1h a 10h) Já sofreste alguma lesão desportiva? Sim ☐ Não ☐ Se Sim, qual? _____
Ocupação dos Tempos Livres
Como ocupas o teu tempo livre? Ler ☐ Jogar computador/Redes sociais ☐ Ajudar os pais ☐ Estudar ☐ Estar com amigos ☐ Passear ☐ ☐ Praticar atividade física ☐ Ouvir música ☐
Hábitos Desportivos
Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar? Sim ☐ Não ☐ Se Sim, qual/quais: _____ Se Não, já praticaste? Sim ☐ Não ☐ Se Sim, qual/quais: _____ Já participaste nas atividades desportivas escolares? Sim ☐ Não ☐ Se Sim, qual/quais a/as modalidades: _____ Se Não, indica a/as razões: _____ Não gostava das modalidades ☐ Tinha outras atividades ☐ Praticava desporto noutro local ☐ Problemas com horários ☐ Outra/s ☐ Qual/quais: _____
Educação Física
Gostas da disciplina de Educação Física? Sim ☐ Não ☐ Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física? Futebol ☐ Andebol ☐ Voleibol ☐ Basquetebol ☐ Atletismo ☐ Dança ☐ Ginástica de solo ☐ Ginástica acrobática ☐ Ginástica rítmica ☐ <u>Badminton</u> ☐ Orientação ☐ Patinagem ☐ <u>Natação</u> ☐ Outro/s ☐ Qual/Quais: _____ Qual a modalidade que mais gostas? _____ E a que menos gostas? _____ Que nota obtiveste no ano letivo anterior a Educação Física? _____ Na tua opinião qual a importância da Educação Física? Muito importante ☐ Importante ☐ Pouco importante ☐ Nada importante ☐ De 1 a 10 qual a tua motivação para a prática da Educação Física? 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Anexo III- Plano Geral de Estágio

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
Ano Letivo 2021/2022
8º Ano – Turma
PLANO GERAL DE ESTÁGIO - Professora Estagiária Beatriz Amaral

FAVORITO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Área 1-Organização e Gestão do ensino da Aprendizagem	Leccionação	ND: BASQUETEBOL	ND: GINÁSTICA		ND: JUDO	ND: JUDO	ND: BASQUETEBOL	ND: GINÁSTICA	ND: DANÇAS SOCIAIS	ND: BASQUETEBOL	FERIAS
		ND: NATAÇÃO		ND: FUTEBOL		ND: ATLETISMO	ND: ATLETISMO	ND: NATAÇÃO	ND: FUTEBOL	ND: ATLETISMO	
		Desenvolvimento do plano de aula de aplicação 6 aulas				Desenvolvimento do plano de aula de aplicação 6 aulas	Desenvolvimento do plano de aula de aplicação 6 aulas		Desenvolvimento do plano de aula de aplicação 6 aulas		
						FIT ESCOLA FICHA DE CONHECIMENTOS		PTI	FICHA DE CONHECIMENTOS FIT ESCOLA		
Área 2-Participação na Escola e relações com a comunidade	Desporto Escolar	PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES			CROSS RUNNING	MICROCICLO DE ATLETISMO	MICROCICLO DE ATLETISMO	CORTA MATO FASE DE ILHA MEGA SPRINT E MEGA SALT TO FASE DE ILHA			
	Direção de Turma	ANÁLISE DOS PROCESSOS INDIVIDUAIS DOS ALUNOS: CARACTERIZAÇÃO DA TURMA				CONSELHO DE TURMA		ATIVIDADE DA TURMA			
		Asssembleia de Turma; Reunião de Direção de Turma; Reunião de Conselho de Turma; Reunião Encarregados de Educação; Elaboração de Sumário da Direção de Turma e Atividade com Encarregados de Educação.					Asssembleia de Turma; Reunião de Direção de Turma; Reunião de Conselho de Turma; Reunião Encarregados de Educação; Elaboração de Sumário da Direção de Turma e Atividade com Encarregados de Educação.				
Área 3-Desenvolvimento Profissional				FORMAÇÃO (O Desporto como via para o desenvolvimento intelectual- Entidade formadora (FORMA)) FORMAÇÃO ("A abordagem pedagógica do Judo na Escola")				FORMAÇÃO (Curso Natação Salvador- FENONIS)			
				SEMINÁRIO DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO: ARTICULAÇÃO COM A PROGRESSÃO DE ESTUDIOS				SEMINÁRIO "Excelência, Respeito e Atitude no Desporto de Alto Rendimento"			
				PREPARAÇÃO DA REUNIÃO DE CONSELHO DE TURMA				ELABORAÇÃO DE ATAS			
				ELABORAÇÃO DE ATAS						PREPARAÇÃO DA REUNIÃO DE CONSELHO DE TURMA	

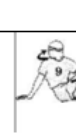
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

U. PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

XXVIII

Anexo V- Protocolo de Flexibilidade

	<u>Como Fazer?</u>	Alongamentos
1	Com os dedos entrelaçados e com o tronco direito, levar os braços para trás e para cima.	
2	Com os dedos entrelaçados e com o tronco bem direito, puxar os braços à frente encolhendo o abdominal atrás.	
3	Com o braço aberto e esticado ao lado, colocar o peito para fora e puxar o braço para trás.	
4	Segurar o cotovelo com a mão oposta, puxando-o para cima e para o lado da cabeça. Manter o tronco direito.	
5	Baixar suavemente a cabeça, encostando o queixo ao peito. Levantar lentamente para trás, olhando para o teto. Baixar a cabeça suavemente para um dos lados, tentar chegar próximo do ombro, o mesmo para o lado oposto.	
6	Com as pernas afastadas e os pés para a frente, esticar um braço bem para cima e deixar cair o tronco para o outro lado. O outro braço fica em baixo ou à frente do corpo.	
7	Em pé, apoiada apenas num pé, fletir a perna, puxando o pé para trás e para cima. Manter a bacia para a frente.	
8	Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida com o calcanhar no solo.	
9	Sentado no chão, inclinando o tronco ligeiramente à frente, juntar as solas dos pés agarrando com as mãos para as unir e fazer um pouco de força com os cotovelos nos joelhos para baixo.	
10	Sentado no chão, rodar a cabeça para trás, uma das pernas fica fletida e cruza com a perna estendida. O cotovelo oposto força a amplitude de perna até sentir um desconforto ligeiro.	
11	Sentado no chão, inclinar o tronco à frente, uma perna em extensão e a outra fletida a tocar no chão. O objetivo é tocar na ponta do pé.	
12	Sentado no chão, com as duas pernas em extensão, inclinar o tronco à frente e tocar na ponta dos pés.	
13	Sentado no chão, de pernas afastadas e em extensão, inclinar o tronco e chegar o mais possível à frente.	

Anexo VI- Minuta de Plano de Aula



Plano Aula		
Professor:	Data:	Hora:
Ano/Turma:	Nº da aula:	Duração:
Nº de alunos previstos:	Espaço:	
Nº de alunos dispensados:	Unidade Didática:	
Recursos materiais:		
Função Didática:		
Objetivos da aula:		
Sumário:		

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Êxito/Componentes Críticas
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Fundamentação e Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência)

Reflexão Crítica

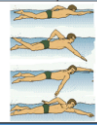
Anexo VII- Grelha e protocolo de avaliação inicial

 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	Ficha de Avaliação Inicial Ano Letivo 2021/2022 8º Ano – Turma Professora Estagiária Beatriz Amaral	 U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO
--	--	--

NATAÇÃO												
Parametros a atingir	Situação A - Nivel Introdutório					Situação B - Nivel Elementar				Observações:	AI	AP
	Respiração	Flutuação	Apanha objetos	Pernada	Saltos	Respiração	Respiração/Propulsão	Propulsão/Respiração	Salto			
A	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I
B	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓		E	E
BM	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓		I	E
D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X		E	E
E	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I
G	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓		E	E
H	X	X	✓	✓	X	X	X	X	X		I	I
I	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓		E	E
MM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓		E	E
MC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓		E	E
MaO	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓		I	I
MP	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓		I	I
MB	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I
MS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		A	A
MT	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓		I	I
T	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I
VA	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I
VS	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X		I	I

Situação A	
Respiração	Coordena a inspiração/expiração em situações simples.
Flutuação	Flutua em equilíbrio.
Apanha objetos	Apanha objetos do fundo.
Pernada	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas
Salto	Salta para água de pés na parte mais funda da piscina.
Situação B	
Respiração	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas
Respiração/Propulsão	Coordena os modos de respiração da técnica de Crol com os movimentos propulsivos
Propulsão/Respiração	Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).
Salto	Salta de cabeça a partir da posição de pé.

✓ - Executa
X - Não Executa
NA - Não Avaliado

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020 Protocolo de Avaliação Inicial																																																																																																																																																																																																	
NATAÇÃO Objetivos: Realizar ações de adaptação ao meio aquático e realizar a técnica de crol Organização da Turma: São realizados 2 alunos de cada vez. Os alunos que não estão a realizar o exercício ficam na piscina à espera da sua vez, sem perturbar os colegas. Regras de gestão/Segurança: Iniciar o exercício ao apito do professor. Não correr no espaço fora de água. Não empurrar os colegas para a água. Material: Arcos e pranchas.																																																																																																																																																																																																	
Situação A 					Situação B 																																																																																																																																																																																												
Descrição do Exercício Realizar os seguintes movimentos/exercícios: ► Flutuar na água; ► Realizar pernada/ respiração com prancha; ► Apanhar um objeto no fundo da piscina.																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nº</th> <th rowspan="2">Nome</th> <th colspan="5">Situação A - Nivel Introdutório</th> <th colspan="3">Situação B - Nivel Elementar</th> <th rowspan="2">Observações</th> </tr> <tr> <th>Respiração</th> <th>Flutuação</th> <th>Apanha objetos</th> <th>Pernada</th> <th>Salto</th> <th>Respiração</th> <th>propulsão/ recuperação</th> <th>Salto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>										Nº	Nome	Situação A - Nivel Introdutório					Situação B - Nivel Elementar			Observações	Respiração	Flutuação	Apanha objetos	Pernada	Salto	Respiração	propulsão/ recuperação	Salto	1											2											3											4											5											6											7											8											9											10											11											12											13											14											15										
Nº	Nome	Situação A - Nivel Introdutório					Situação B - Nivel Elementar					Observações																																																																																																																																																																																					
		Respiração	Flutuação	Apanha objetos	Pernada	Salto	Respiração	propulsão/ recuperação	Salto																																																																																																																																																																																								
1																																																																																																																																																																																																	
2																																																																																																																																																																																																	
3																																																																																																																																																																																																	
4																																																																																																																																																																																																	
5																																																																																																																																																																																																	
6																																																																																																																																																																																																	
7																																																																																																																																																																																																	
8																																																																																																																																																																																																	
9																																																																																																																																																																																																	
10																																																																																																																																																																																																	
11																																																																																																																																																																																																	
12																																																																																																																																																																																																	
13																																																																																																																																																																																																	
14																																																																																																																																																																																																	
15																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Critérios</th> <th colspan="2">Indicadores</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">Situação A</td> <td>Respiração</td> <td>Coordena a inspiração/expiração em situações simples.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Flutuação</td> <td>Flutua em equilíbrio.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apanha objetos</td> <td>Apanha objetos do fundo.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pernada</td> <td>Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salto</td> <td>Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Situação B</td> <td>Respiração</td> <td>Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Respiração/propulsão</td> <td>Coordena os modos de respiração da técnica de Crol com os movimentos propulsivos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Propulsão/recuperação</td> <td>Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salto</td> <td>Salta de cabeça a partir da posição de pé.</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>											Critérios		Indicadores						Situação A	Respiração	Coordena a inspiração/expiração em situações simples.			Flutuação	Flutua em equilíbrio.			Apanha objetos	Apanha objetos do fundo.			Pernada	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas.			Salto	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina.			Situação B	Respiração	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.			Respiração/propulsão	Coordena os modos de respiração da técnica de Crol com os movimentos propulsivos.			Propulsão/recuperação	Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).			Salto	Salta de cabeça a partir da posição de pé.																																																																																																																																											
	Critérios		Indicadores																																																																																																																																																																																														
Situação A	Respiração	Coordena a inspiração/expiração em situações simples.																																																																																																																																																																																															
	Flutuação	Flutua em equilíbrio.																																																																																																																																																																																															
	Apanha objetos	Apanha objetos do fundo.																																																																																																																																																																																															
	Pernada	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas.																																																																																																																																																																																															
	Salto	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina.																																																																																																																																																																																															
Situação B	Respiração	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.																																																																																																																																																																																															
	Respiração/propulsão	Coordena os modos de respiração da técnica de Crol com os movimentos propulsivos.																																																																																																																																																																																															
	Propulsão/recuperação	Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).																																																																																																																																																																																															
	Salto	Salta de cabeça a partir da posição de pé.																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Legenda</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>✓</td> <td>Executa</td> </tr> <tr> <td>x</td> <td>Não executa</td> </tr> <tr> <td>NA</td> <td>Não Avaliado</td> </tr> </tbody> </table>										Legenda		✓	Executa	x	Não executa	NA	Não Avaliado																																																																																																																																																																																
Legenda																																																																																																																																																																																																	
✓	Executa																																																																																																																																																																																																
x	Não executa																																																																																																																																																																																																
NA	Não Avaliado																																																																																																																																																																																																

Anexo VIII- Ficha de Avaliação Formativa do Anexo I do DOG

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA
Ano Letivo 2021/2022



Matéria de NATAÇÃO

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
6	Coordena a inspiração/expiração em situações simples
7	Flutua em equilíbrio
8	Apanha objetos do fundo
9	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas
10	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina
INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa 4 itens de 6-10	
11	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.
12	Coordena os modos de respiração das técnicas de Crol e/ou Costas com os movimentos propulsivos
13	Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m)
14	Salta de cabeça a partir da posição de pé
ELEMENTAR - Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 itens de 11-14	
15	Realiza 50m crol com partida e viragem
16	Realiza 50m costas com partida e viragem
17	Realiza 50m bruços com partida e viragem
18	Realiza 25 mariposa com partida
19	Realiza 100m estilos
AVANÇADO - Demonstra 5 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 itens de 15-19	

24 DE NOVEMBRO DE 2021

OLHA A BOLA

Atividades Desportivas Escolares 2021/2022



**PERIGOSA
PROGRESSÃO
OFENSIVA DA
EQUIPA
LARANJEIRAS FC**





**ENORME
JOGADA,
CONCRETIZADA
EM GOLO DA
EQUIPA FUTEBOL
ARTE**

**POTENTE REMATE
DA EQUIPA OS
GALÁTICOS**



**RESULTADOS 5ª
JORNADA:**

SUB 15

**LARANJEIRAS FC -9
VS
FUTEBOL ARTE -8**

**KFC-10
VS
TROPAS DE ELITE-0
(FALTA DE COMPARÊNCIA)**

> 16

**OS GALÁTICOS -8
VS
INTER DE MELÃO- 2**

**OS INCRÍVEIS- 10
VS
O LIVRAMENTO- 0
(FALTA DE COMPARÊNCIA)**

Anexo X- Certificado de Formação



CERTIFICADO

Certifica-se que:

Beatriz Marques Pereira Amaral

Portadora do Título Profissional N.º 142390 participou na **Ação de Formação “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual”**, organizada pela ANDDI-Portugal, Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual, com o apoio da APACDAA e pela EBI Arrifes, realizada nos dias 5 e 6 de novembro de 2021, no Complexo Desportivo e Escola Secundária das Laranjeiras, em Ponta Delgada - Açores.

Para efeitos de reconhecimento de formação, juntam-se os dados da ação:

- Código: 64229174
- Tipologia: Presencial
- Duração: 10 horas
- UC: 2.0
- Formação Contínua (Treinadores)

Vila Nova de Gaia, 10 de novembro de 2021

O Diretor Técnico,


António Costa Pereira



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DESPORTO PARA DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL - PORTUGAL

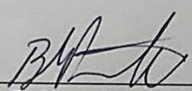
Rua Prof. Angélica Rodrigues, 46, Sala 7, 4405-269 Vila Nova de Gaia, Portugal
Telefone 227 129 138/9 Fax 227 129 143 E-mail: info@anddi.pt Web: www.anddi.pt
Instituição de utilidade Pública (DN N.º 41 - II Série de 18/02/2000) - Contribuinte N.º 502 687 685

Anexo XI- Declarações de Formações

Declaração

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Beatriz Marques Pereira Amaral participou na ação de formação interna, com a duração de 4 horas no dia 9 de novembro de 2021, intitulado "A abordagem pedagógica do Judo na Escola", na Escola Secundária das Laranjeiras.


Professor Responsável

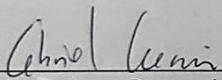

Presidente do Conselho Executivo



Declaração

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Beatriz Marques Pereira Amaral participou na ação de formação interna, com a duração de 4 horas no dia 6 de abril de 2022, intitulado "A introdução de danças sociais na Escola", na Escola Secundária das Laranjeiras.


Professor Responsável


Presidente do Conselho Executivo

