



O Percurso de um Professor Estagiário no meio do Atlântico

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e o Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Rodrigo Medeiros Soares

Porto, julho 2022

Ficha de Catalogação

Soares, R M. (2022) *O Percurso de um Professor Estagiário no meio do Atlântico. Relatório de Estágio Profissional*. Porto: R. Soares. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVES: PROFESSOR ESTAGIÁRIO; ENSINO-APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; LECIONAÇÃO; IMPACTO COVID-19;

“A pessoa orgulhosa pode aprender a ser humilde, mas terá orgulho da
humildade.”

Mignon McLaughlin

Agradecimentos

A realização do Estágio Profissional não seria possível graças ao contributo de pessoas e entidades ao qual não poderia deixar de agradecer.

Aos meus pais, por toda a educação que me transmitiram e pelo suporte constante nesta minha caminhada académica.

À minha irmã, pela preocupação em todos os pequenos detalhes, que certamente fizeram toda a diferença.

À minha restante família, pelo cuidado com o meu bem-estar, pela consideração e por compreenderem todos os meus sacrifícios.

À minha namorada, por ter sido o meu refúgio nos momentos mais difíceis e por me apoiar incansavelmente.

Ao meu amigo Paulo, por todo o companheirismo e por ter sido um bom ouvinte durante toda a nossa amizade.

À instituição de formação e à Escola cooperante, por me terem recebido da melhor forma possível e por transmitirem o sentimento de pertença.

Ao Núcleo de Estágio, os meus colegas, André Cordeiro, Beatriz Amaral e Tiago Silva, por todos os momentos de partilha de conhecimentos, vivências e apoio mútuo.

Ao professor cooperante, Gabriel Guerreiro, pela transmissão de exigência e profissionalismo, e pela forma exímia na liderança da minha aprendizagem.

À professora orientadora, pelo acompanhamento e orientações dadas ao longo da realização do Estágio Profissional.

Ao meu grupo de trabalho B4, que teve a sua origem na Escola Superior de Educação do Porto do Instituto Politécnico do Porto, e prolongou-se até ao Mestrado, com sentimento de união e amizade, o meu sincero agradecimento por terem sido a minha família longe de casa.

Índice

1) INTRODUÇÃO	2
2) ENQUADRAMENTO PESSOAL	4
2.1. QUEM EU SOU	4
2.2. A PROFISSÃO QUE ESCOLHI	5
3) ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	6
3.1. PRIMEIRO IMPACTO	6
4) ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	8
4.1. A ESCOLA	8
4.2. A TURMA	13
4.3. O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	16
4.4. O NÚCLEO DE ESTÁGIO	18
5) PREPARAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DA LECIONAÇÃO	20
5.1. PLANO GERAL DE ESTÁGIO	20
5.2. PLANEAMENTO ANUAL	22
5.3. PLANEAMENTO DA UNIDADE DIDÁTICA	26
5.3.1. AS MODALIDADES QUE LECIONEI	27
5.4. PLANO DE AULA	43
5.5. APTIDÃO FÍSICA	46
5.6. ÁREA DOS CONHECIMENTOS	49
6) PROCESSO DE AVALIAÇÃO	52
7) PROJETO 2º CICLO	54
8) PROJETO PROFESSOR A TEMPO INTEIRO	60
9) DIREÇÃO DE TURMA	66
10) ATIVIDADE DE ASSESSORIA À DIREÇÃO DE TURMA	70

11)	ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES	72
12)	DESENVOLVIMENTO PESSOAL	76
13)	ESTUDO DE CASO.....	80
13.1.	RESUMO	82
13.2.	ABSTRACT.....	82
13.3.	INTRODUÇÃO.....	84
13.4.	OBJETIVO GERAL	86
13.5.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	86
13.6.	METODOLOGIA	86
13.6.1.	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	86
13.6.2.	INSTRUMENTOS DE REGISTO	86
13.6.3.	PROCEDIMENTOS DE RECOLHA.....	86
13.7.	APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	87
13.8.	CONCLUSÃO	100
13.9.	LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	102
13.10.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DO ESTUDO	104
14)	CONCLUSÃO	106
15)	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	108
16)	ANEXOS.....	XXII

Índice de tabelas

TABELA 1- PLANO GERAL DE ESTÁGIO	21
TABELA 2- PLANO ANUAL DE ESTÁGIO	25
TABELA 3- APTIDÃO FÍSICA ENTRE O 1º SEMESTRE E O 2º SEMESTRE.....	48

Índice de figuras

FIGURA 1 - E-MAIL REFERENTE AO ACOMPANHAMENTO DA DIREÇÃO DE TURMA.....	69
FIGURA 2 - ATIVIDADE + VALORES NA ATIVIDADE FÍSICA, ESTAÇÃO DO NÓ HUMANO.	71
FIGURA 3 - FOTOGRAFIA COM OS MEMBROS COLABORADORES DO SEMINÁRIO "DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO: ARTICULAÇÃO COM A PROGRESSÃO DE ESTUDOS".....	77
FIGURA 4 - FOTOGRAFIA COM OS MEMBROS COLABORADORES DO SEMINÁRIO: "EXCELÊNCIA, RESPEITO E AMIZADE NO DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO".....	78

Índice de Gráficos

GRÁFICO 1- OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES.....	15
GRÁFICO 2- PRÁTICA ALGUMA MODALIDADE DESPORTIVA FORA DO ÂMBITO ESCOLAR	15
GRÁFICO 3- NOTAS DE E.F. DO ANO TRANSATO	16
GRÁFICO 4- O PLANO DE ENSINO À DISTÂNCIA PREVIA TAREFAS AUTÓNOMAS ASSÍNCRONAS?.....	88
GRÁFICO 5- HOUVE IMPACTO POSITIVO (...)?.....	89
GRÁFICO 6- QUAIS OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO QUE UTILIZOU(...)?.....	89
GRÁFICO 7- ERAM RECOMENDADAS AS TAREFAS(...)?	90
GRÁFICO 8- FOI-LHE POSSÍVEL CUMPRIR O PROGRAMA PREVISTO(...)?	91
GRÁFICO 9- (...)EMPENHO POR PARTE DOS ALUNOS(...)?	92
GRÁFICO 10- NO REGRESSO À ESCOLA(...)?	93
GRÁFICO 11- (...) O TEMPO DE ISOLAMENTO AFETOU AS CAPACIDADES CONDICIONAIS DOS ALUNOS? (...).....	94
GRÁFICO 12- COMPORTAMENTOS.....	95
GRÁFICO 13- CONHECIMENTOS	95
GRÁFICO 14- APTIDÃO FÍSICA	96
GRÁFICO 15- HABILIDADES MOTORAS.....	96
GRÁFICO 16- AS POSSÍVEIS ALTERAÇÕES ASSINALADAS(...):	97

GRÁFICO 17- DAS SEGUINTE MEDIDAS, (...).98

Índice de Anexos

ANEXO I- QUESTIONÁRIO INICIAL DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO.....	XXII
ANEXO II- MODELO PLANO DE AULA	XXIV
ANEXO III-FICHA DE OBSERVAÇÃO DE AULA	XXV
ANEXO IV- GRELHA DE CORREÇÃO DA FICHA DE CONHECIMENTOS	XXVII
ANEXO V- EXEMPLAR DO ANEXO I DE FUTEBOL DO DOG	XXVIII
ANEXO VI- PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL DE FUTEBOL	XXIX
ANEXO VII- GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA DE FUTEBOL	XXX
ANEXO VIII- GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	XXXI
ANEXO IX- FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO	XXXII
ANEXO X- HORÁRIO PTI.....	XXXIII
ANEXO XI- NEWSLETTER TORNEIO DE FUTEBOL DE 5	XXXIV
ANEXO XII- CARTAZ III CROSS RUNNING	XXXV
ANEXO XIII- CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO III CROSS RUNNING.....	XXXV
ANEXO XIV- PRÉMIOS III CROSS RUNNING.....	XXXVI
ANEXO XV- QUESTIONÁRIO DO ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO	XXXVII
ANEXO XVI- CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NA FORMAÇÃO "O DESPORTO COMO VIA PARA O DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL".	XLV
ANEXO XVII- DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NA AÇÃO DE FORMAÇÃO INTERNA "A INTRODUÇÃO DE DANÇAS SOCIAIS NA ESCOLA."	XLVI
ANEXO XVIII- DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NA AÇÃO DE FORMAÇÃO INTERNA "A ABORDAGEM PEDAGÓGICA DO JUDO NA ESCOLA."	XLVII

Resumo

No segundo ano do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, fiquei colocado na Escola Secundária das Laranjeiras, localizada no concelho de Ponta Delgada, São Miguel, Açores, sobre a orientação da Doutora Paula Queirós e o professor cooperante Gabriel Guerreiro, lecionando uma turma do oitavo ano. Durante este estágio foi possível fazer a ponte entre todo o conhecimento adquirido na teoria durante a licenciatura e primeiro ano de mestrado, com a prática no dia a dia do ensino em ambiente de aula. Este processo foi por si só bastante desafiante por constatar que a teoria não consegue antever todas as situações práticas, com as quais então temos que nos adaptar e reajustar as metodologias e planificações com o objetivo de entregar o melhor nível de ensino e educação possível aos alunos. Por fim, e para concluir o estágio e o presente relatório, foi realizado um estudo de investigação, no qual pessoalmente escolhi tentar verificar os impactos da pandemia no ensino da Educação Física, fiabilidade do ensino à distância e metodologias a adotar no período pós pandemia para colmatar as falhas provocadas pela pandemia no ensino.

PALAVRAS-CHAVES: PROFESSOR ESTAGIÁRIO; ENSINO-APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; LECIONAÇÃO; IMPACTO COVID-19;

Abstract

in the second year of the Masters in Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sports of the University of Porto, I was placed at Escola Secundária das Laranjeiras, located in the municipality of Ponta Delgada, São Miguel, Azores, under the guidance of Doctor Paula Queirós. and cooperating teacher Gabriel Guerreiro, teaching an eighth-grade class. During this internship, it was possible to bridge the gap between all the knowledge acquired in theory during the degree and the first year of the master's degree, with the daily practice of teaching in a classroom environment. This process was quite challenging in itself since theory cannot foresee all practical situations, with which we have to adapt and readjust methodologies and planning in order to deliver the best level of teaching and education possible to students. . Finally, to conclude the internship and this report, a research study was carried out, in which I personally chose to try to verify the impacts of the pandemic on the teaching of Physical Education, reliability of distance learning and methodologies to be adopted in the post-pandemic period to fill the gaps caused by the pandemic in education.

KEYWORDS: TRAINEE TEACHER; TEACHING-LEARNING; PE; TEACHING; COVID-19 IMPACT;

Lista de Abreviaturas

ADE- Atividades Desportivas Escolares

AE- Aprendizagens Essenciais

DOG- Documento de Organização e Gestão

EF- Educação Física

NCD- *Noncommunicable diseases*

OMS- Organização Mundial de Saúde

PTI- Professor a Tempo Inteiro

1) Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, inserido no 2º Ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este trabalho tem como objetivo a apresentação da minha reflexão individual de todas as vivências ocorridas neste ano de estágio, bem como as aprendizagens e competências essenciais que adquiri para que no futuro consiga desempenhar a profissão de Professor de Educação Física com rigor e eficácia.

De acordo com Hargreaves & Fullan (1992), a carreira de um professor é o resultado de um processo de desenvolvimento e formação constantes, a que não são alheios, por um lado, os conhecimentos que vai adquirindo ao longo da sua vida profissional e, por outro, o seu carácter e o contexto económico-social em que exerce a sua atividade. Reconhece-se, ainda, que o desenvolvimento pessoal e profissional, a formação da identidade do indivíduo como pessoa, diferente dos demais, resulta do facto de pertencer a uma certa classe social, educado nos valores a ela inerentes, com um percurso académico distinto, trilhado em estabelecimentos de ensino determinados, com diferentes vivências que moldaram o seu carácter. Com isto posso afirmar, que tendo em conta o meu percurso académico e as minhas características pessoais, este documento apresentará todo o processo de forma pessoal.

O Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária das Laranjeiras situada na ilha de São Miguel, Açores, em que pude desenvolver o papel de professor estagiário a uma turma do 8º ano. Neste período, fui acompanhado por uma colega de estágio que partilhou e vivenciou todo este percurso comigo, juntamente com um Professor Cooperante que guiou todo o processo, e pela Professora Orientadora que auxiliou este processo.

O Estágio Profissional é uma fase importante, pois permite o contacto com a realidade e com a experiência da lecionação, permitindo a prática dos conteúdos lecionados ao longo da minha vida académica.

A divisão deste documento terá em conta as três áreas do Estágio, Área 1 - organização e gestão do ensino e da aprendizagem; Área 2 - participação na escola e relações com a comunidade, e, finalmente, a Área 3 - desenvolvimento profissional. Na Área 1 apresento um enquadramento pessoal, bem como a caracterização da escola e da turma, e todo o processo de lecionação. A Área 2 envolve a Direção de Turma e as Atividades Desportivas Escolares, a Área 3, integra as formações realizadas ao longo do Estágio e os Seminários desenvolvidos. Por fim, este relatório contém uma investigação relativa à perceção dos professores de Educação Física do impacto da pandemia Covid-19 ao ensino de Educação Física na ilha de São Miguel, Açores.

“Assim, a verdadeira e transformadora aprendizagem é um processo que começa com o confronto entre a realidade do que sabemos e algo novo que descobrimos ou mesmo uma nova maneira de se encarar a realidade” (Selbach *et al*, 2010, p.18-19).

2) Enquadramento Pessoal

2.1. Quem eu sou

O meu nome é Rodrigo Medeiros Soares, nasci a 15 de janeiro de 1998. Sou natural do Concelho do Nordeste, pequeno concelho situado no norte da ilha de São Miguel, Açores.

Sempre vivi neste pequeno concelho, com apenas 4369 de habitantes (censos 2021), o facto de ser um concelho pequeno traz diversas vantagens como a interajuda entre a população e sentimento de pertença. Este concelho caracteriza-se pela sua beleza natural em que a cor verde predomina. O facto deste concelho ter uma natureza fascinante é apelativo e apresenta condições para a prática de desportos da natureza, como *trails*, *canoying*, BTT, pesca desportiva, orientação, entre outros. Nasci e cresci neste sítio e tive o privilégio de vivenciar todos estes desportos e em simultâneo estar em contacto com a natureza.

Consegui desenvolver e obter diversas competências devido a habitar num concelho pequeno, apesar do mesmo não apresentar todos os serviços que uma cidade apresenta, foi devido a esta ausência que aprendi e estimei diversas competências que hoje em dia são fundamentais para o meu dia-a-dia, designadamente mecânica, jardinagem, por outras palavras tornei-me um “*handyman*”. Estas competências trouxeram-me características únicas, como a facilidade de ultrapassar dificuldades, interação com outras pessoas e principalmente vontade de aprender cada vez mais.

O meu gosto pelo desporto sempre teve presente ao longo da minha vida, uma vez que sempre estive integrado em várias atividades desportivas. Desde o 3º ciclo que quero ser professor de Educação Física.

Ao nível académico, o meu percurso iniciou-se na Escola EB1/JI da Vila do Nordeste até ao 4ºano de escolaridade, passando para a Escola Básica e Secundária do Nordeste até ao 12ºano de escolaridade. Posteriormente ingressei na Escola Superior de Educação do Porto, pertencente ao Politécnico

do Porto, na licenciatura de Ciências do Desporto. A minha licenciatura caracterizou-se como positiva e enriquecedora.

Concluída a minha licenciatura, e em busca do sonho de ser professor de Educação Física, integrei o 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Terminado o meu primeiro ano do mestrado, foi-me dada a hipótese de realizar o estágio profissional na Região Autónoma dos Açores, na ilha de São Miguel e, assim, consegui retornar a casa com um sentimento de felicidade, uma vez que o meu objetivo foi sempre um dia regressar e poder trabalhar na minha ilha.

O meu estágio foi realizado numa escola localizada na cidade de Ponta Delgada, designada como Escola Secundária das Laranjeiras, instituição que me acolheu durante estes meses de estágio. Importa referir que esta escola tem ótimas referências no que toca ao desporto, devido às suas excelentes infraestruturas e atletas que por ela passaram. Estas referências positivas em relação ao desporto despertaram em mim uma maior motivação e ânimo para concretizar o estágio.

2.2. A profissão que escolhi

Ao longo da minha infância fui observando a profissão dos meus pais e familiares próximos percebendo de imediato que não era algo que me fascinava, uma vez que as profissões a que me refiro estão ligadas a trabalho de secretária e administrativo envolvendo alguma monotonia. Durante o meu percurso escolar a minha disciplina favorita sempre foi a Educação Física, não só pela disciplina, mas também pelos professores que a lecionavam. Nesse percurso tive o privilégio de ter dois docentes de Educação Física que me identificava e que sempre me motivaram para a progressão nos estudos, pois era um aluno preguiçoso em relação às outras disciplinas.

Graças a esses docentes, entendi que ser professor de Educação Física era uma profissão totalmente diferente das tais profissões que estava habituado a conviver, não tendo qualquer tipo de monotonia, pois é uma área que requer muito dinamismo. Na minha perspetiva é uma profissão dinâmica uma vez que

a lecionação envolve modalidades diferentes e em simultâneo as turmas também são distintas.

Como referi dois professores marcaram muito o meu percurso escolar e o meu crescimento pessoal, como afirma Machado (1995), o professor pode moldar o carácter dos alunos, e por esse motivo deixar marcas de grande significado na formação dos mesmos, como citado em Galvão (2002).

Escolhi esta profissão por diversos motivos, nomeadamente e como já referido, por ser uma profissão ativa, por poder ensinar e transmitir o gosto pela disciplina, poder contribuir diretamente para a formação das gerações seguintes, poder promover a educação na sociedade e finalmente para poder transmitir o meu interesse, entusiasmo, vibração e motivação pelo desporto aos meus alunos.

Termino este tópico com uma autorreflexão em relação a este assunto, ser professor não é apenas transmitir a alegria, existe um lado humano que foge às teorias e cadeiras académicas. Por assim dizer, são crianças que estão dentro de uma sala de aula comigo, embora todas sejam iguais perante os meus olhos, todas têm as suas particularidades, é por isto que na minha opinião atual, se forma um bom professor. Conseguir que todos os alunos cheguem ao sucesso, tendo em atenção as singularidades de cada um, adaptando e criando estratégias para tal. De facto, serão com certeza aptidões obrigatórias de um bom profissional da área de ensino.

3) Enquadramento da prática Profissional

3.1. Primeiro Impacto

Na fase inicial deparei-me com diversas dificuldades que não estava à espera, por ainda não ter pensado na dimensão prática das aulas nem no relacionamento com a comunidade escolar. Aquando deste contacto com os alunos, fiquei apreensivo devido ao nervosismo da reação dos alunos para comigo, como professor. Aliado a este fator, estive o meu desconforto em falar em público, bem como o receio em não conseguir responder a questões colocadas pelos alunos. Por outro lado, também fiquei receoso na relação com

os restantes professores e assistentes operacionais, devido a não me sentir completamente integrado neste novo papel de docente, tendo estado até ao momento no lado oposto, como aluno.

De facto, não devemos sofrer por antecipação, mas por vezes é algo que não conseguimos controlar. Porém, todos estes aspetos referidos anteriormente foram facilmente ultrapassados, pois costumo ter uma boa relação com todas as pessoas, independentemente da idade, estatuto ou género, o que facilitou a integração na comunidade escolar e consequentemente o meu papel como docente. Um dos meus principais medos, foi não ser capaz de controlar a turma pois, a diferença de idades para com os alunos é pouca, e, numa fase inicial, faltavam-me diversas ferramentas para poder exercer um controlo eficaz. Agrupado a estes receios também, foi notório a minha dificuldade na organização das tarefas iniciais do estágio.

Em relação à parte prática das aulas, comecei por demonstrar uma postura um bocado rígida aos alunos, por não os conhecer e não saber o que esperar da turma. Conforme foi evoluindo o meu conhecimento sobre os alunos, acabei por não necessitar de manter essa postura tão rígida, até ao momento, visto eles serem alunos respeitadores e cumpridores. O facto de estar sempre acompanhado por um plano de aula bem construído facilitou o decorrer das aulas iniciais, pude consultar em caso de dúvida e ainda incluía no plano todas as informações em relação à matéria abordada, para estar bem preparado em caso de dúvidas por parte dos alunos.

Sobre o contacto com a restante comunidade escolar, considero ter tido um excelente grupo de estágio, pois conseguimos ter uma relação de interajuda, onde também discutimos todos os nossos receios e dificuldades, bem como partilha de conhecimentos e pontos de vista. Os assistentes operacionais também foram uma grande ajuda, pois demonstraram-se sempre disponíveis para ajudar em todas as situações, algo que transmitiu um sentimento de conforto.

Relativamente ao contacto com os restantes docentes, numa fase inicial nós professores estagiários estávamos nos limitando em relação aos espaços utilizados na escola (departamento de educação física), o que por sua vez

limitava o diálogo com os restantes docentes. Após a nossa perceção desta situação, começamos a almoçar no bar dos professores e a partir deste momento, as relações com os restantes professores começaram a surgir.

Durante o dia, nos intervalos conseguimos ter uma partilha de conhecimentos com os professores mais experientes, questionando muitas vezes que tipo de estratégias utilizam para as variadas situações que estão a acontecer, estes (professores) demonstraram desde início disponibilidade para ajudar bem como os serviços administrativos e o Conselho Executivo.

4) Enquadramento Institucional

4.1. A Escola

O início desta jornada foi no dia 1 de setembro, na qual dei entrada na Escola Secundária das Laranjeiras. Conheci o meu professor cooperante e foi-me apresentada a escola e o seu funcionamento. Para perceber as dinâmicas da escola e dos seus intervenientes necessitei de obter algumas informações sobre a mesma.

A escola fica situada no concelho de Ponta Delgada, situado no extremo sudoeste da ilha de São Miguel no arquipélago dos Açores. A cidade Ponta Delgada é constituída por 24 freguesias, sendo a Escola Secundária das Laranjeiras (inaugurada a 17 de dezembro de 1986) localizada na freguesia de São Pedro, contando atualmente com 7500 habitantes segundo os Censos de 2021.

Segundo o registo DRE Açores/ENT- RENOV/006/2018, em 29 de setembro de 2015 e renovada a sua acreditação em 11 de dezembro a Escola Secundária das Laranjeiras foi creditada como entidade formadora. O corpo docente desta escola caracteriza-se como estável e com leque diversificado em várias áreas do saber.

Desde a sua origem, esta Escola tem aglomerado diversos projetos 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. No regulamento interno é 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.

Os alunos que compõem esta Escola são provenientes das freguesias de São Pedro, Fajã de Baixo, Livramento e São Roque. Estes alunos advêm essencialmente de um nível socioeconómico baixo e de famílias por vezes não estruturadas, estas informações são necessárias para que os docentes e pessoal não docente compreenda as reais necessidades e dificuldades destes alunos. No presente ano letivo 2021/2022 estão matriculados 696 alunos, distribuídos por 52 turmas e seguindo a seguinte tipologia de ensino:

- 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano);
- Cursos de PROFIJ (nível II)
- Curso de PROFIJ Nível II (Tipo 3)
- Cursos de PROFIJ (nível IV)
- Programas de Despiste e Orientação Vocacional (DOV);
- Programa Pré-Profissionalizante (PP);
- Programa Ocupacional (OC);
- Ensino Secundário Regular.

Relativamente aos Órgãos de Gestão e Administração Escolar desta escola e segundo o regime jurídico são os seguintes:

- a) A Assembleia;
- b) O Conselho Pedagógico;
- c) O Conselho Executivo;
- d) O Conselho Administrativo.

A Assembleia é o órgão responsável pela definição das linhas orientadoras da vida da unidade orgânica, esta assegura a participação e representação da comunidade educativa, incorporando na sua composição representantes dos

docentes, dos pais e encarregados de educação, dos alunos, do pessoal não docente e da autarquia local.

A Assembleia desta unidade orgânica é constituída por quinze membros: 7 representantes do pessoal docente; 1 representante dos alunos do ensino secundário; 2 representantes do pessoal não docente; 3 representantes dos pais e encarregados de educação; 1 representante da autarquia de Ponta Delgada e 1 representante das atividades de carácter cultural, artístico, científico, ambiental ou económico.

O conselho pedagógico é o órgão de coordenação, supervisão pedagógica e orientação educativa da escola, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente.

O Conselho Pedagógico é constituído, no máximo, por vinte membros, a saber:

- a) O Presidente do Conselho Executivo;
- b) Os coordenadores dos oito departamentos curriculares;
- c) Os coordenadores dos diretores de turma do 3.º ciclo e do ensino secundário; d) o coordenador do PROFIJ;
- d) O representante dos serviços especializados de apoio educativo;
- e) O representante dos projetos em desenvolvimento na Escola;
- f) O coordenador da biblioteca escolar;
- g) O coordenador do ProSucesso;
- h) Os dois representantes dos alunos, um da associação de estudantes e um do ensino secundário;
- i) O representante da associação de pais e encarregados de educação;
- j) O representante do pessoal não docente.

O Conselho Executivo é o órgão de administração e gestão da Escola nas áreas pedagógica, cultural, administrativa, patrimonial e financeira. O Conselho Executivo é constituído:

- a) Presidente;
- b) Vice-Presidente;
- c) Assessora Técnico Pedagógica;

d) Presidente do Conselho pedagógico.

Por fim, o Conselho Administrativo é o órgão deliberativo em matéria administrativo-financeira do agrupamento de escolas ou escola não agrupada, nos termos da legislação em vigor. O Conselho Administrativo é constituído pelo Presidente; Vice-Presidente e Coordenadora dos Serviços Administrativos.

A oferta formativa da Escola Secundária das Laranjeiras, no presente ano letivo 2021/2022 é constituída por:

1. Cursos de PROFIJ (nível II)
 - 1.2 Curso de Cozinheiro/a;
 - 1.2 Curso de Operador/a Agrícola;
 - 1.3 Curso de Operador/a de Informática.
2. Curso de PROFIJ Nível II (Tipo 3)
 - 2.1 Curso de Operador/a de Informática.
3. Cursos de PROFIJ (nível IV)
 - 3.1 Curso de Técnico de Informática – Sistemas.
4. Ensino Secundário Regular
 - 4.1 Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias;
 - 4.2 Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades;
5. Ensino Profissional (nível IV)
 - 5.1 Curso de Animador/a Sociocultural;
 - 5.2 Curso de Técnico/a Auxiliar de Saúde;
 - 5.3 Curso de Técnico(a) de Desporto;
 - 5.4 Curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do ensino profissional.

Na escola existem vários apoios à ação educativa, nomeadamente: a administração escolar, a biblioteca, o anfiteatro, o gabinete de apoio tecnológico, a reprografia, a papelaria, o bufete, 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, etc. O

facto de a escola apresentar vários alunos com necessidades sociais, estes apoios presentes na escola são uma mais-valia para a integração e formação destes alunos no contexto escolar e social.

Em relação aos serviços de administração escolar, apresentam como competências tratar dos impressos necessários, da correspondência, dos inventários dos equipamentos e organizar e manter atualizada a legislação relativa ao processo educativo e aos seus agentes.

A biblioteca tem dois pisos: uma sala de leitura no rés do chão e no primeiro andar, quatro gabinetes, o *Núcleo de Educação Especial*; o *Serviço de Psicologia e Orientação* (SPO), coordenação dos cursos inseridos no *Programa Formativo de Inserção de Jovens* (PROFIJ); a Equipa de Saúde Escolar (ESE); e o atendimento aos Encarregados de Educação do Regime Educativo Especial.

O anfiteatro é um espaço que pode ser utilizado pela sociedade civil e pela comunidade escolar para conferências ou palestras. Geralmente, é utilizado pela escola para realização de aulas teóricas e práticas; apresentação de trabalhos dos alunos; ações de formação; festas e convívios escolares; eventos comemorativos e videoconferências.

Quanto ao gabinete de apoio tecnológico, este é o local de permanência do assistente operacional, é o responsável pela parte informática da Escola.

A papelaria é o local onde a comunidade escolar pode adquirir o material disponibilizado. É neste local que os alunos devem obter folhas de testes, impressos destinados a comprovar razões de dispensa das aulas e justificações de faltas.

O refeitório, normalmente, é utilizado por toda a comunidade educativa e proporciona uma média de cento e quarenta refeições diárias. Neste local, também se promove jantares para angariação de fundos para projetos de alunos e convívios para assinalar datas comemorativas.

A sala de alunos é um espaço de convívio e de lazer, destinado à ocupação dos tempos livres dos alunos, funcionando em horário estabelecido pelo conselho executivo.

A Escola Secundária das Laranjeiras, é constituída por 8 departamentos curriculares: Departamento de Línguas Românicas (Português e Francês);

Departamento de Línguas Germânicas (Inglês e Alemão); Departamento de Matemática; Departamento de Ciências Naturais; Departamento de Ciências Físico-Químicas e Geográficas (Física e Química; Geografia); Departamento de Ciências Sociais e Humanas (Educação Moral e Religiosa Católica; História; Filosofia; Educação Especial); Departamento de Artes e Tecnologias (Educação Tecnológica; Informática; Artes Visuais) e Departamento de Educação Física e Desporto (Educação Física).

4.2. A Turma

Para a orientação do processo ensino-aprendizagem, Bento (1986) indica que o conhecimento de fatores psíquicos, físicos, sociais, económicos e hábitos quotidianos dos alunos são essenciais. Em relação a isto, um bom professor deve conhecer bem a sua turma para que consiga planear o ano letivo e consequentemente lecionar as aulas de forma adequada à turma. É importante prever certos acontecimentos, perceber quais os alunos mais sujeitos a intrigas, os mais motivados e desmotivados, para ter um maior cuidado no decorrer do ano letivo.

A caracterização da turma tem o objetivo de recolher dados dos alunos numa perspetiva mais pessoal, de modo a que seja possível verificar características menos comuns ou algum tipo de problema que necessite de uma atenção especial, pertinente para o ensino e bem-estar do aluno.

Relativamente à turma, os alunos transitaram quase por completo do 7º ano, sendo apenas dois elementos são novos, repetentes do 8ºano.

Integrada na turma há uma aluna que apresenta muitas dificuldades, está inserida no programa de necessidades educativas especiais com um nível cognitivo e emocional/personalidade de grau 1, no entanto é muito esforçada e cumpridora, apesar das dificuldades que apresenta, é uma aluna querida e responsável. Já sofreu *bullying* em anos anteriores, mas refere que já sabe lidar com este tipo de situações. Há um outro aluno que também apresenta necessidades educativas especiais, neste caso um nível cognitivo e emocional/personalidade de grau 2, por vezes quando é confrontado exalta-se e perde a noção do contexto onde está inserido, também apresenta défices de

atenção aquando de transmissão de tarefas. Estes dois alunos por vezes necessitam de uma instrução mais direta e individual. No geral a turma é concisa apesar das particularidades dos alunos.

No início do ano letivo foi realizado um questionário de preenchimento individual (anexo I) realizado pelo núcleo de estágio de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras no presente ano letivo (2021/2022). Este questionário teve o objetivo de obter informações de diferentes áreas sendo estas, ocupação de tempos livres, hábitos desportivos e sobre a disciplina de Educação Física.

Sendo assim, a turma à qual lecionei era composta por 16 alunos, 10 do sexo feminino e 6 do sexo masculino. A mesma apresentava uma média de idades compreendida entre 12 e 15 anos de idade. De salientar também que dois alunos foram transferidos este ano para esta escola e os restantes já frequentavam a mesma.

Como a ocupação dos tempos livres é algo que pode englobar diferentes atividades, os alunos escolheram mais do que uma opção no questionário como podemos confirmar no gráfico 1. Apenas um aluno não referiu que ocupava os tempos livres nas redes sociais e a jogar vídeo jogos. É notório que a atividade física tem pouca adesão nos tempos livres dos alunos como também estudar e ler, consequentemente esta falta de adesão à atividade física reflete-se nas aulas. Neto (2006) indica que estamos perante uma geração criada entre quatro paredes e marcada por um analfabetismo motor, que resulta em dificuldades motoras, por parte das crianças. Afirma que as crianças estão num corupio entre casa e escola onde passam o seu dia, em que o seu tempo livre foi substituído pelo tempo organizado, planeado e uniformizado.

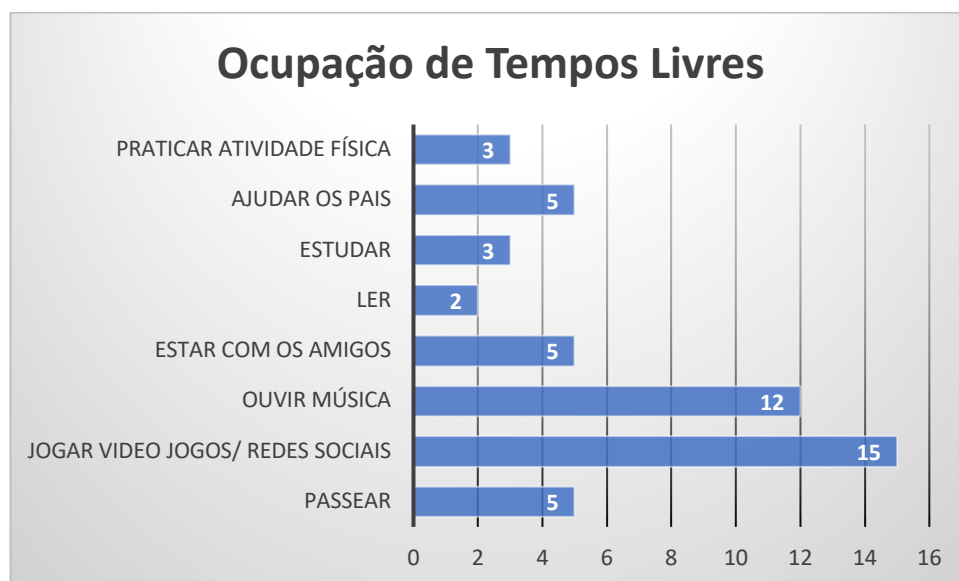


Gráfico 1- Ocupação de Tempos Livres

Acerca dos hábitos desportivos a maioria dos alunos não pratica nenhuma modalidade desportiva fora do âmbito escolar como indica o gráfico 2, sendo apenas 25% os alunos que praticam (4 alunos).

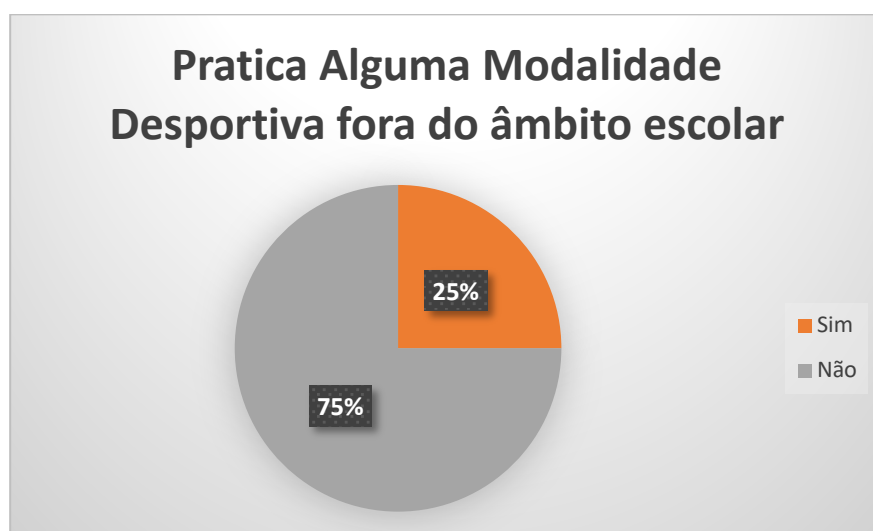


Gráfico 2- Pratica Alguma Modalidade Desportiva fora do âmbito escolar

As notas na disciplina de Educação Física no ano anterior foram razoáveis, a maioria dos alunos apresenta nível satisfatório (10 alunos), 4 alunos apresentam nível bom, e 2 apresentam nível insatisfatório, não havendo nenhum no nível muito bom como podemos verificar no gráfico 3.

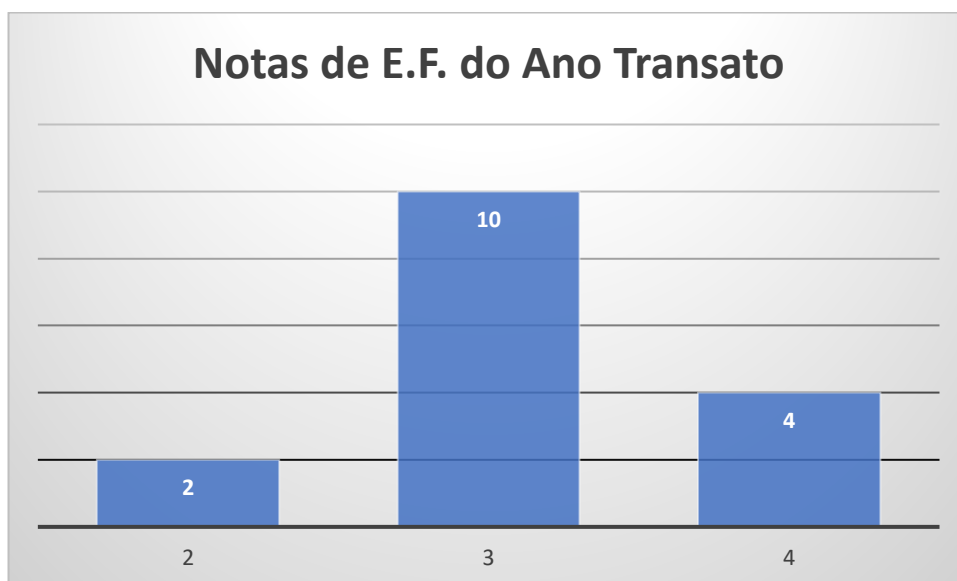


Gráfico 3- Notas de E.F. do Ano Transato

Após a análise deste questionário e de aferir os dados dos alunos pude planejar melhor o ano e a lecionação das aulas.

No geral a turma foi motivada para a prática da Educação Física neste ano letivo. Nas aulas foram trabalhadas a promoção do sucesso escolar como também a procura na melhoria dos hábitos de vida, numa tentativa de educar os alunos sobre saúde e bem-estar para além da disciplina de Educação Física (transfere para o dia-a-dia).

4.3. O Departamento de Educação Física

Como futuro professor de Educação Física, tive maior atenção ao funcionamento e dinâmica deste respetivo Departamento, que 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. A coordenação deste Departamento é efetuada pelo professor Rui Gouveia. Segundo, o Artigo 4º do DOG (Documento de Organização e Gestão) o coordenador do departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do Conselho Executivo. O DOG é o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho do

docente, utilizado na Escola Secundária das Laranjeiras, realizado pelos professores do Departamento de Educação Física.

No DOG integram as Aprendizagens Essenciais; 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 educação física; o Referencial Específico da EF e do Desporto no Regulamento Interno; o Regimento do Departamento de Educação Física e Desporto e ainda no caderno anual, informações relativas ao Inventário do material desportivo; Mapas de utilização das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras; Projeto específico das atividades desportivas escolares (ADE); Atividades do departamento incluídas no plano anual de atividades, entre outras.

Para além disso, este Departamento é essencial para dinamizar e partilhar o gosto pela atividade física, através de atividades concretizadas no âmbito escolar. Este apresenta um espaço físico (sala) na qual os estagiários têm acesso todo o ano, e está munido de conhecimento teórico como manuais que utilizamos para pesquisa e preparação de aulas.

Na minha ótica, este Departamento de Educação Física, apresenta características únicas, como a união entre os docentes, a diferença de idades entre os docentes e o seu número de elementos. A união entre os docentes facilita a organização e promoção de atividades relativas à Educação Física, a diferença de idades, permite ter diferentes olhares sobre os acontecimentos, cruzando a experiência com as novas dinâmicas e o seu número alargado de elementos, faz com que haja diferentes opiniões que por vezes dificulta a tomada de decisão, mas importa referir que estas diferentes opiniões vêm sempre em prol do aluno.

Este departamento realiza as suas atividades curriculares e aulas nas 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 complexo é sem dúvida uma mais valia para a comunidade escolar, derivado à qualidade das instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar, nomeadamente: o pavilhão

desportivo, com as dimensões 44x22 metros, 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; polidesportivo exterior, 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 100x64 metros com bancada e o ginásio de ar livre.

É de realçar que os assistentes operacionais deste complexo auxiliam de forma ativa os docentes e alunos facilitando a organização do espaço e segurança dos alunos.

No que diz respeito à lecionação da Educação Física, todos os anos um docente do departamento fica responsável pela elaboração do mapa de rotação das instalações, que habitualmente prevê duas passagens ao longo do ano letivo, por cada um dos 6 espaços possíveis de aula, de modo que todas turmas passem por todas as instalações, duas vezes. Neste ano letivo, a pista de atletismo sofreu obras de requalificação impossibilitando a sua utilização, tendo os docentes que adaptar as aulas previstas para esse espaço aos outros espaços disponíveis. Esta adaptação e as demais aquando da impossibilidade de utilizar outros espaços devido a situações externas à escola requeriam a boa vontade dos docentes no diálogo e disponibilização dos espaços de aula.

Nas aulas de Educação Física, os alunos desta Escola têm obrigações a cumprir, como a utilização de uniforme (*t-shirt* laranja com o logótipo da Escola e calções pretos). Para além disto, os alunos devem cumprir regras de segurança adaptadas ao local de aula, tendo sempre os cabelos compridos apanhados, a não utilização de brincos, colares, *piercings* e pulseiras, garantindo a segurança dos mesmos.

4.4. O Núcleo de Estágio

Para mim sempre foi fácil trabalhar em equipa, uma vez que desde sempre estive envolvido em grupos sociais, nomeadamente escuteiros, futebol, grupo de jovens, grupo motard e entre outros. Na minha ótica, é sempre mais fácil chegar a um objetivo quando há trabalho em equipa.

No núcleo de estágio no qual estive presente, o trabalho em equipa foi predominante, mas por vezes também trouxe aspetos menos positivos. Aspetos estes como dificuldade a chegar a um consenso devido às diferentes visões em relação aos temas abordados, no entanto procuramos retirar o melhor partido das características individuais de cada elemento. De acordo com Hohmann e Weikart (1997) “no seu melhor, o trabalho em equipa é um processo de aprendizagem pela acção que implica um clima de apoio e respeito mútuo”, como citado em Antunes (2016, p. 7).

O meu núcleo de estágio foi composto por uma professora orientadora; que sempre se mostrou disponível a auxiliar em qualquer dificuldade apesar da distância, sendo que esta não foi uma barreira para um bom trabalho de ambas as partes uma vez que as novas tecnologias tiveram uma influência positiva; um professor cooperante, que foi essencial para o meu desenvolvimento como futuro professor de Educação Física e um guia neste processo. Em conformidade com Glenn (2006), num estudo sobre quais são as qualidades fundamentais que devem modelar os Professores Cooperantes, e o autor referiu “(...) o fornecimento de um feedback construtivo, a partilha de conhecimentos e ideias, a permissividade e a capacidade de criar um ambiente de trabalho positivo, são os aspetos fundamentais evidenciados”, como citado em Silveira *et al.*, (2014, p. 318). Integrou também o núcleo de estágio uma colega, que partilhou e vivenciou esta jornada, procurando sempre uma ajuda mútua. Ainda neste grupo estavam inseridos dois colegas da Universidade de Coimbra, que também realizaram o estágio profissional na ESL, contribuindo de forma positiva para a minha modelação como professor. Este grupo funcionou como uma equipa, em que a união foi uma característica visível em todas as etapas ultrapassadas. Hohmann & Weikart (1997) também referem como característica fundamental numa equipa a interação, pois é através da interação que os elementos do grupo interagem uns com os outros, como citado em Antunes (2016). O meu núcleo apresentou esta característica, uma vez que a interação e comunicação foram cruciais para o bom funcionamento do grupo.

Na minha opinião este conjunto de indivíduos teve um papel fundamental na formação da minha identidade profissional, trazendo novas competências,

nomeadamente uma maior atitude reflexiva e uma visão mais abrangente sobre métodos e estratégias de trabalho.

5) Preparação e Organização da Lecionação

5.1. Plano Geral de Estágio

O plano geral de estágio foi o primeiro documento a ser elaborado neste ano. Este documento permitia-me realizar uma calendarização lógica de todas as atividades do estágio. A sua construção foi feita com base nas três áreas do estágio. Este tinha como objetivo principal organizar de forma temporal todo o processo de lecionação, de gestão e de organização escolar e restantes tarefas articuladas com o Plano Anual de Atividades. Ao longo de todo o ano este documento revelou-se importante pois era uma base de orientação e um ponto de referência em todas as minhas tomadas de decisão, como indica Matos (2010), “(...) uma das funções do planeamento é orientar o processo de ensino(...)”, como citado em Inácio *et al.*, (2014, p. 60).

Sempre que houvesse alguma dúvida recorria a este documento para guiar toda a minha intervenção nas competências que me estavam incumbidas.

Área 1-Organização e Gestão do ensino da Aprendizagem	Ensino Aprendizagem	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		UD: BASQUETEBOL UD: NATACÃO	UD: GINÁSTICA UD: NATACÃO	UD: FUTEBOL	UD: JUDO	UD: JUDO UD: ATLETISMO	UD: BASQUETEBOL UD: ATLETISMO	UD: BASQUETEBOL UD: NATACÃO	UD: GINÁSTICA UD: NATACÃO	UD: JUDO UD: FUTEBOL	UD: BASQUETEBOL UD: ATLETISMO	FÉRIAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Área 2-Participação na Escola e relações com a comunidade	Desporto Escolar	Planeamento das Atividades Desportivas Escolares	Corta Mato, Mega Sprint, Fase de Ilha	Cross Running	Ficha de conhecimentos	Fitascola	Microciclos Atletismo	Professor 2º Ciclo 288	PTI	INTERUPÇÃO LETIVA			Ficha de conhecimentos	Fitascola	Desenvolvimento do protocolo de aplicação física	Desenvolvimento do protocolo de aplicação física																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

Tabela 1- Plano Geral de Estágio

5.2. Planeamento Anual

A par do plano geral de estágio, o planeamento anual de lecionação foi o segundo e mais importante documento a ser produzido. Este documento foi referente especificamente à área 1- Organização e Gestão da Aprendizagem, pois contemplava toda a estrutura de preparação do ensino aprendizagem. Na minha opinião, o planeamento anual é um documento muito completo, dado que é construído com base no cruzamento de muitas informações, o que gerou alguma dificuldade na sua concretização inicial, para além disto o facto de nós estagiários termos pouca experiência em relação a esse planeamento elevou ainda mais as dificuldades na elaboração do mesmo, e é possível confirmar isto com base na opinião dos autores Teixeira & Onofre (2009); Griffey & Housner (1991), citado em Inácio *et al.*, (2014).

Para a sua produção, foram necessários diversos documentos, tais como: a) o programa nacional de Educação Física, que contém todas as diretrizes dos conteúdos programáticos das matérias nucleares lecionadas; b) o documento de organização e gestão escolar do departamento de Educação Física e Desporto que regulamentava, as matérias a serem abordadas em cada ano de escolaridade e estrutura de avaliação; c) o *roulement* das instalações desportivas que calendarizava as aulas nos espaços disponíveis para a prática da Educação Física conforme as matérias a abordar; d) o calendário escolar, que teve de ser seguido com rigor para contabilizar as aulas disponíveis para cada matéria, e e) os documentos sobre as aprendizagens essenciais, que visa o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o 3º ciclo. Importante ainda referir, que foram tidas em consideração as condições que a Escola dispõe para a lecionação da Educação Física, pois existem espaços especificamente equipados e preparados para certas matérias, contribuindo assim para um bom aproveitamento dos alunos.

Como podemos observar na tabela 2, o plano anual abrange todas as matérias que foram lecionadas conforme o calendário escolar e número de aula, o espaço para a lecionação e a função didática para cada aula. Ainda, este inclui

a área da aptidão física, com todos os aspetos a serem trabalhados (capacidades condicionais e coordenativas), e a sua carga por aula.

Este planeamento anual foi desenvolvido através do modelo por blocos que se caracteriza por um conjunto de blocos sobre a mesma matéria desportiva em que a distribuição dos conteúdos são concentrados e determinados pela rotação por espaços. As aprendizagens motoras (técnicas e táticas) são tendencialmente concentradas, no entanto, não são concentradas noutras áreas formativas como a condição física, atitudes e valores. Ajusta-se bem a competências que se aprendam/desenvolvam de forma concentrada e a objetivos de expressão e sensibilização, onde a dominante não seja a aquisição e retenção duradoura do aprendido.

A adoção deste modelo vai ao encontro do *roulement* das instalações desportivas da Escola Secundária das Laranjeiras. Deste modo, a modalidade é abordada conforme a instalação desportiva que está destinada e é mais adequada à lecionação de determinada modalidade. As aulas são destinadas apenas a uma modalidade, ou seja, são aulas monotemáticas. As Unidades Didáticas também são independentes umas das outras e estas são elaboradas após a avaliação inicial e prognóstica de cada modalidade, ajustando os objetivos às necessidades dos alunos, pois ao determinar um nível para o aluno atingir, significa que estamos a projetar, relacionando os critérios de avaliação, um perfil de aluno (Araújo, 2007, como citado em Inácio *et al.*, 2014). No que respeita à avaliação sumativa, esta é efetuada no final de cada Unidade Didática de acordo com os objetivos propostos para cada modalidade. Além disto, estão englobados os recursos materiais utilizados e ainda as competências por áreas.

Este documento foi suscetível a alterações decorrente de situações e contextos inesperados que pudessem ocorrer durante o ano letivo. Um dos exemplos desta situação foi o facto de ter de prescindir quatro aulas para as provas de aferição, não conseguindo introduzir o lançamento do dardo na unidade didática de atletismo, que tinha planeado previamente, no entanto planear é um desafio, uma fase de experimentação. Como refere Altet (2000, 2001) no planeamento é essencial selecionar de forma consciente e pensada

sobre as escolhas possíveis, tendo em consideração as consequências que podem advir, como citado em Inácio *et al.*, (2014).

Como este documento estava diretamente interligado com todos os restantes documentos relacionados com a lecionação, este foi consultado diariamente, na elaboração dos planos de aula, para que existisse um encadeamento lógico de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Tabela 2- Plano Anual de Estágio

5.3. Planeamento da Unidade Didática

Segundo Bento (1987), as unidades didáticas 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.” De facto, uma unidade didática é uma parte essencial dos programas, uma vez que organiza e determina o encadeamento dos conhecimentos a serem lecionados, bem como apresenta as etapas de ensino e aprendizagem. Deste modo, a unidade didática não se deve limitar a “uma distribuição da matéria de ensino pelas diferentes aulas” (Bento, 1987, p. 77). Deve deixar “tempo e espaço à apropriação sólida das habilidades fundamentais” (Bento, 1987, p. 78), justificando em cada aula quais os seus objetivos específicos, de maneira a alcançar um maior êxito e eficácia no processo de ensino-aprendizagem.

O Modelo de Estruturas de Conhecimento (MEC) (Vickers, 1990) é um modelo que pretende mostrar como uma modalidade é organizada, identificar 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.

Primeiramente, no que corresponde à Análise, esta é composta por três Módulos: Estrutura do Conhecimento; Análise das Condições de Aprendizagem/ Envolvimento e Análise dos Alunos. Estes primeiros três Módulos estão diretamente associados ao modo de intervenção que será utilizado pelo docente. Deste modo, envolve todas as decisões no que diz respeito: ao processo de ensino-aprendizagem; aos conteúdos que irão ser abordados; às condições que estão disponíveis; às características dos alunos e as suas necessidades, para que assim possa ser elaborada uma sequência lógica de conteúdos.

Quanto à fase de Decisão, esta abrange quatro módulos, do quarto ao sétimo, nomeadamente: Determinação da Extensão e Sequência dos Conteúdos; Definição de Objetivos; Configuração da Avaliação e Desenho das Atividades de Aprendizagem/ Progressões. Nesta fase, irá ser então decidido tudo que foi anteriormente analisado que está associado à extensão e sequência da matéria. É necessário perceber como é que os conteúdos vão ser articulados,

para poder definir os objetivos. Sendo assim, surge a necessidade de realizar a avaliação inicial e de criar progressões de ensino que tornem possível a avaliação sumativa.

Por fim, no que respeita à fase de Aplicação, esta corresponde ao Módulo 8 que refere a Aplicação em prática de todos os conhecimentos. Nesta etapa, podemos verificar a junção de todo o processo realizado previamente.

A construção do MEC, trouxe-me alguns benefícios que não poderia deixar de mencionar nomeadamente: auxiliou-me no desenvolvimento de uma sequência lógica e progressiva dos conteúdos a lecionar, no aprofundamento do meu conhecimento pessoal sobre todas as temáticas, na planificação das matérias abordadas e na conceção de um reportório de vários exercícios que foram utilizados e que poderei consultar certamente num futuro.

5.3.1. As Modalidades que Lecionei

Basquetebol

O planeamento desta Unidade Didática foi o que mais dúvidas levantou, tive de recorrer ao professor cooperante por diversas vezes, pois senti dificuldades em gerir o número de aulas com os conteúdos a introduzir, bem como a sua consolidação. Durante esta fase tive de perceber que um planeamento é mesmo isso, traçar uma linha que por vezes tem de ser reajustada conforme os acontecimentos e neste caso, conforme a facilidade ou não dos alunos adquirirem as novas aprendizagens.

Na avaliação inicial, percebi que os alunos perdiam com facilidade a posse de bola, não realizavam cestos, não se direcionavam para o cesto nem efetuavam ações ofensivas como o contra-ataque ou criação de linhas de passe. Estes comportamentos estão relacionados com a forma básica de jogo 1 segundo o modelo de competências nos jogos de invasão, como indica Graça; Santos; Santos Tavares; (2015). Sendo assim, procurei trabalhar os aspetos mais básicos de jogo, num sentido de progressão lógica de dificuldade, do mais fácil para o mais complexo. Nas primeiras aulas, tive um maior foco nas ações

individuais e controlo de bola, passado depois para as ações de jogo no formato 3x3 a meio-campo.

Durante esta unidade didática, procurei que os alunos dominassem certos aspetos, como a posição de tripla ameaça, drible de proteção, lançamento em apoio e na passada, marcação individual, passe e corte entre outros. No sentido de os alunos perceberem quando deveriam utilizar estes conteúdos, tentei exemplificar diferentes cenários durante as aulas. Também, exercitei esses aspetos em situações de jogo reduzido, visto que na minha opinião realizar exercícios isolados, não tem o mesmo transpore para o jogo do que a realização dos mesmos aspetos em situações de jogo reduzido. Na leção destas aulas procurei organizar as equipas de forma heterogénea, fazendo uso dos alunos com maior facilidade no sentido de ajudarem os alunos com maior dificuldade. Por vezes, os alunos também foram organizados em grupos de níveis com exercícios adequados às suas capacidades, dando oportunidade a todos de evoluírem do seu ponto de partida. Por vezes, utilizei, no aquecimento a manipulação da bola, promovendo assim mais tempo com o objeto de jogo (bola), criando novos estímulos com a manipulação da bola de diferentes formas, conjugando com o drible, trabalhando assim o controlo sobre a mesma, visto que o tempo em que o aluno realmente tem contacto com a bola é reduzido.

As minhas maiores dificuldades na leção do basquetebol foram a marcação das faltas realizadas pelos alunos e a paragem do jogo para corrigir algumas ações tanto individuais como de equipa.

“(…)Na parte do jogo 3x3, foi dada particular atenção à defesa individual, às desmarcações e à posição de tripla ameaça, considero que esta parte da aula foi menos positiva, os jogos tiveram momentos de grande aglomeração onde os alunos não aplicaram os princípios que foram trabalhados, algo a rever no meu planeamento e perceber as causas da não aplicação totalmente das ações técnico-táticas. Uma delas pode ter haver com a qualidade da instrução. (…)” (Reflexão aula 65 e 66, 10 de março de 2022)

Quando verificava que os alunos tinham realizado faltas, no princípio tive receio de as marcar, pois como eram muitas, o jogo ia estar constantemente a

parar e perderia a sua dinâmica. No entanto os alunos também não teriam a noção que estavam a realizar as faltas. Para combater este problema, comecei a assinalar todas as faltas que observava e questionava a turma em geral e principalmente os alunos que estavam do lado de fora do jogo, assim os alunos percebiam as faltas e os de fora estavam atentos ao jogo e ao fim de algum tempo estes mesmo já ajudavam na arbitragem do jogo. Em relação às paragens, esta dificuldade foi mais notória na introdução da defesa individual e no passe e corte, visto que os alunos tinham dificuldade na perceção e posicionamento espacial em relação ao tamanho do campo, existia aglomeração em torno da bola, dificultando a progressão do jogo. Tive de parar o jogo e afastar literalmente os alunos diversas vezes até que percebessem o sentido de profundidade e largura.

Posso concluir que os objetivos foram bem definidos, bem como as estratégias utilizadas, contribuindo para que todos os alunos chegassem ao sucesso, à exceção de uma aluna que não realizou aulas suficientes para serem retirados dados sobre a avaliação.

Natação

A lecionação desta matéria foi um desafio, pois é nesta modalidade que me sinto menos à-vontade, talvez porque seja a qual tenha tido menos contacto ao longo do meu percurso de formação enquanto aluno e futuro professor.

A turma que lecionei já tinha tido natação no ano anterior, mas constatei que alguns alunos ainda não tinham a adaptação ao meio aquático consolidada enquanto outros já se encontravam mais desenvolvidos e foram prognosticados para o nível elementar.

Como aquando da avaliação inicial, foram constatados diferentes níveis na turma, decidi trabalhar os alunos por grupos de níveis, para que pudesse potenciar as capacidades dos alunos independentemente do seu nível inicial.

Deste modo, na pista 1 e 2 ficaram os alunos que estariam ainda a realizar adaptação ao meio aquático e os que se encontravam no nível introdutório, mas ainda apresentavam algumas dificuldades e receios respetivamente. Esta organização permitiu que tivesse uma maior aproximação destes alunos,

garantindo assim a sua segurança e facilitando o entendimento da minha instrução. Na pista 3 e 4 encontravam-se os alunos do nível introdutório prognosticados para o nível elementar e os alunos que já se encontravam no nível elementar, estes alunos nas partes fundamentais das aulas tiveram tarefas mais autónomas pois tinham as capacidades e perfil para que esta organização funcionasse.

Em relação aos alunos que se encontravam a realizar adaptação ao meio aquático, comecei por realizar jogos lúdicos sem imersão, para que estes alunos percebessem a resistência que a água cria e como é diferente o tipo de deslocação na água. De seguida, passamos para exercícios de imersão da face, de forma voluntária, através de apanha de objetos em profundidade e expirações dentro de água. Posteriormente foram introduzidas novas formas de equilíbrio, horizontal, pois até ao momento os alunos apenas se colocavam de forma vertical na piscina. Para facilitar esta ação foram colocados pés de pato aos alunos, no sentido de dificultar os apoios no solo da piscina “obrigando” a que estes se deslocassem na horizontal.

Nos grupos de nível introdutório e elementar, foram introduzidas as técnicas de crol e costas, começando pela ação dos membros inferiores coordenada com a respiração, progredindo para ação dos membros superiores e finalizando com a técnica completa. O grupo do nível introdutório já começou a realizar a técnica global de forma um pouco rudimentar enquanto o grupo de nível elementar já realizava com alguma correção técnica. Nestes grupos foram introduzidas as técnicas de viragem, nomeadamente a viragem aberta e em rolamento. No final das aulas também eram trabalhados os saltos para a água, primeiro os saltos de pé, depois os saltos de cabeça, partindo do bordo e posteriormente dos blocos de partida.

A instrução nesta matéria foi mais acessível do que pensava, pois, os alunos encontram-se num plano inferior ao professor, o que torna o controlo sobre a turma mais fácil e consequentemente a instrução pode ser mais calma e precisa. A minha instrução foi clara e precisa na maioria das aulas, visto também demonstrar uma atitude positiva e descontraída, por várias vezes fiz correções individuais e por grupo, utilizando a demonstração para que houvesse um melhor

entendimento por parte dos alunos. Quando esta estratégia não tinha o resultado pretendido, utilizava a aluna mais desenvolvida, realizando a técnica no banco da piscina de forma que os colegas conseguissem observar os pontos críticos nas diferentes situações de aprendizagem.

“(...)Os alunos do nível elementar apresentaram um bom entendimento na execução dos exercícios bem como da compreensão da introdução da técnica de pernada de bruços. Nesta fase da aula, pedi à aluna LB que pudesse demonstrar a execução da pernada, uma vez que esta prática natação de forma extracurricular sendo mais desenvolvida do que os colegas. Desta forma, os alunos puderam ter uma boa imagem representativa da técnica. Como os alunos não estavam a entender a ordem das ações dos MI, pedi que estes saíssem do meio aquático, e exemplifiquei com a aluna no banco. Após esta demonstração os alunos ficaram conscientes do movimento e houve alguns que conseguiram realizar de forma correta, necessitando apenas de algumas correções posturais. (...)” (Reflexão aula 64, 8 de março de 2022)

Também foi introduzida a técnica a de bruços à turma, começando pela ação dos membros inferiores e apenas para os alunos de grupo elementar a ação dos membros superiores.

O feedback foi utilizado de forma individual e por grupo, sendo na minha opinião o aspeto mais importante à melhoria dos alunos, visto que a maioria não tem noção dos erros que cometem por falta de consciência corporal. Sinto que esta parte poderá ainda melhorar muito com a experiência adquirida, pois senti dificuldade em dar certas soluções aos alunos para os seus erros, quando bastava dizer algumas coisas simples, como olha para prás, abre o peito, tudo aspetos que os professores mais experientes me auxiliaram.

O posicionamento foi o aspeto em que acho ter tido melhor desempenho, consegui observar toda a turma constantemente e não me limitava a um espaço restrito, deslocava-me por toda a piscina conforme fosse a necessidade de instrução ou feedback a dar. Por outro lado, como a turma estava dividida em grupos de nível, exigia mais de mim, para que não aumentasse os tempos de espera uma vez que os alunos tinham tarefas díspares entre grupos.

Terminada a lecionação deste conteúdo é visível a minha evolução e à vontade com a mesma, salientando que houve sempre atenção às regras de segurança necessárias ao local de prática (piscina), bem como uma satisfação dos resultados obtidos quer pelos alunos, quer por mim em relação à evolução como professor.

Ginástica de Solo e de Aparelhos

Desde que entrei na escola e observei a sala de ginástica, fiquei muito motivado para a lecionação desta modalidade. Devido às suas excelentes condições materiais e por ser também uma área que não tinha muita confiança o que significava que teria de evoluir nesse sentido.

De forma a organizar esta unidade didática e também a estruturação das minhas aulas, organizei os conteúdos do mais simples para o mais completo, dividindo os conteúdos em partes como sugere Vickers (1990).

Em discussão com a minha colega de estágio decidimos que a lecionação da ginástica de solo seria em primeiro lugar devido ao facto da ginástica de solo englobar conteúdos fundamentais que serão transversos à ginástica de aparelhos. Conteúdos estes como as capacidades coordenativas, orientação espacial, equilíbrio, coordenação motora e capacidades condicionais como a flexibilidade, agilidade e força, bem como no fim da lecionação da ginástica de solo é de esperar um aumento da noção corporal por parte dos alunos, que irá facilitar a sua perceção na realização dos saltos e elementos na ginástica de aparelhos.

As capacidades condicionais já mencionadas anteriormente foram desenvolvidas com recurso às tabatas, exercícios analíticos e estações, no sentido de melhorar a robustez física dos alunos, ajudando-os assim a desenvolver as habilidades gímnicas.

As organizações destas aulas foram maioritariamente em estações, visto que na minha opinião era uma forma de trabalhar diferentes conteúdos, neste caso elementos gímnicos, na mesma aula, sem dificultar a organização das aulas. Esta estratégia foi positiva, visto que, os alunos na mesma aula exercitavam os diferentes conteúdos e percebiam em qual sentiam mais

difficuldade. Também na organização das estações, coloquei uma estação sem elemento gímico fixo e onde eu estava maioritariamente presente, para que quando os alunos lá chegassem apenas realizarem o elemento gímico que tinham mais dificuldade com o meu auxílio.

O facto de ter organizado os alunos por grupo de nível possibilitou que estes trabalhassem de acordo com o seu nível e proporcionou o desenvolvimento de todos os alunos independentemente do seu nível inicial.

Durante a exercitação e consolidação dos elementos gímicos, foram realizadas sequências também referentes aos grupos de níveis onde utilizei o trabalho de cooperação a pares. Ou seja, a cada aluno foi atribuída uma sequência de acordo com o seu nível de desempenho, em que um aluno executava a sequência e o colega relembra o elemento gímico seguinte, corrigindo também algum erro cometido dentro do seu conhecimento. De salientar que em todas as aulas que envolviam sequências gímicas houve um grande foco nos elementos de ligação para que as mesmas fossem apresentadas com fluidez de acordo com os critérios de avaliação.

Em relação à instrução, considero ter tido uma boa evolução ao longo das aulas. Como a organização das aulas eram em estações, requeriam uma maior dinâmica da minha parte, para que chegasse a todas as estações. Também realço os meus feedbacks gerais, que no início eram inexistentes, passando a ser mais presentes, contribuindo para uma melhor dinâmica da aula.

“(...) A nível dos feedbacks, foram mais assertivos do que na aula anterior e consegui utilizar uma linguagem mais adequada bem como termos técnicos, no entanto é aqui que tenho de continuar a melhorar. Contudo devo incentivar uma maior dinâmica à aula partindo de uma postura mais energética envolvendo ainda mais a turma. (...)” (Reflexão aula 18, 3 de novembro de 2021)

“(...) Ao nível dos feedbacks também foram um aspeto que mostrou melhorias fase às últimas aulas, pois consegui fazer os mesmos de forma individual e geral, inclusive parei as tarefas todas para questionar à turma os aspetos importantes na execução do pino porque a maioria não apresentava tonicidade

muscular, o que surtiu efeito de imediato. (...)” (Reflexão aula 28 e 29, 18 de novembro de 2021)

A organização das aulas, como já referido foi em estações, pude contar com a ajuda dos alunos para a montagem e arrumação do espaço de aula, inculcando alguns valores como a preservação do material escolar.

Relativamente à avaliação, a turma atingiu os objetivos pretendidos, tendo a avaliação prognóstica coincidido com a avaliação sumativa, o que revela, que as estratégias utilizadas estavam de acordo com o nível dos alunos.

No que se refere à ginástica de aparelhos, a primeira preocupação foi verificar o número de aulas disponíveis para a quantidade de conteúdos, não foi possível abordar os saltos para o plinto devido ao número reduzido de aulas de acordo com o *roulement* da escola.

A segunda preocupação foi rever a forma correta de realizar as ajudas nos diferentes aparelhos e todas as regras de segurança inerentes a esta modalidade. No 2º semestre, os alunos já apresentavam algumas rotinas consolidadas quanto aos cuidados na sala de ginástica e quanto às formas de organização, facilitando assim a abordagem.

Na avaliação inicial verifiquei que a turma se encontrava maioritariamente no nível não introdutório devido principalmente ao medo de realizar os saltos. Depois de uma análise à turma concluí que esse medo derivava de um fraco controlo e consciência corporal, do desconhecimento dos aparelhos e sobretudo devido à dificuldade de colocarem a bacia por cima da linha dos ombros, o que é essencial para os saltos no trampolim *reuther*.

Numa primeira fase, comecei por introduzir o minitrampolim, auxiliando com a cama elástica, sendo esta uma estratégia para a definição das figuras, uma vez que por conseguir impor uma maior impulsão os alunos consequentemente tinham mais tempo para definir a figura. Os erros mais comuns apresentados no minitrampolim foram a pré-chamada e a receção, tendo sido melhorados logo nas primeiras aulas.

De seguida foi introduzido o boque e o trampolim *reuther*, nesta fase os alunos demonstraram receio na realização do salto para o boque, então

questionei o meu professor cooperante que por sua vez, auxiliou-me dando a alternativa de utilizar o praticável em forma de rolo, que por ser de esponja, confortava de certa forma os alunos. Esta estratégia foi positiva, pois os alunos começaram a ganhar confiança na realização do salto, passando depois para o boque efetivamente.

No decorrer da leção desta modalidade foi possível observar uma evolução dos alunos, ultrapassando as suas dificuldades e medos. Esta evolução deu-se devido às estratégias utilizadas.

A instrução durante as aulas, foi sempre clara e sucinta, podendo ter dando mais feedbacks gerais, no entanto já consegui melhorar a dinâmica das aulas nesta modalidade. O clima de aprendizagem foi positivo, pois todas as vezes que um aluno tentava ultrapassar alguma dificuldade, reforçava positivamente o mesmo, motivando a turma em geral.

Futebol

Esta unidade didática foi uma surpresa, joguei futebol federado durante a minha infância e adolescência, arrecadando conhecimento sobre esta modalidade. Apesar do conhecimento adquirido no meu passado, esta modalidade também foi de difícil leção, uma vez que a turma na avaliação inicial demonstrou um jogo anárquico e ausência de técnica individual, com isto refiro-me às habilidades básicas necessárias para um bom desenvolvimento de jogo (passe, receção, desmarcação e remate). O facto de estar habituado ao contexto de treino e deparar-me com o contexto escolar, em que estão inseridos alunos com dificuldades de relevo, trouxe-me dificuldades em simplificar o jogo.

Nas primeiras aulas dei muito ênfase à introdução e exercitação das habilidades técnicas individuais, deixando em segundo plano a parte tática do jogo. A meu ver, esta estratégia não foi ao encontro das minhas expectativas, uma vez que, o número de aulas não foi suficiente para uma melhoria significativa das habilidades técnicas individuais, se continuasse a utilizar esta estratégia não iria abordar a dimensão tática neste ano letivo, e talvez nos próximos. Percebo que não devo descurar a parte tática de jogo, visto

apresentarem princípios iguais em outras modalidades coletivas facilitando assim o trabalho desta área.

“(...) As minhas dificuldades em lecionar a matéria de futebol continuam a existir, não estou a ser capaz de dinamizar a aula, os alunos continuam desmotivados e com falta de empenho. Estes comportamentos diminutos advêm também de uma fraca qualidade técnica individual, que por sua vez incapacitam a realização de exercícios que envolvam mais do que uma habilidade técnica. Com isto, tenho a noção que a minha instrução nesta matéria terá de melhorar bem como a escolha dos exercícios. (...)” (Reflexão aula 73, 29 de março de 2022)

“(...) Este exercício foi produtivo, pois no final do mesmo, foi promovida uma reflexão sobre o porquê de quando a aproximação do colega com bola, este deveria se afastar para o lado contrário, fazendo entender que é uma ação necessária no jogo para efetuar uma desmarcação, procurar o espaço vazio. Dar oportunidade aos alunos para pensarem sobre as suas ações é uma boa estratégia para estes assimilarem as ações táticas de forma simples. (...)” (Reflexão aula 80 e 81, 21 de abril de 2022)

No entanto, foi um dilema que enfrentei ao longo desta unidade didática, pois para mim, a ausência de técnica individual condicionará o desenvolvimento e dinâmica de jogo independentemente da qualidade tática apresentada.

Segundo Bettega, Scaglia, Nascimento, Godoy & Galatti (2018), vários treinadores investigadores ressaltaram a ideia de que o trabalho técnico é influente para a parte tática do jogo. Estes investigadores referem que a componente técnica é um auxílio à componente tática, no entanto, o trabalho simultâneo destas componentes pode gerar um cenário imprevisível e de confusão. Assim como solução, Davids, Araújo, Shuttlerworth, (2005) e Gréhaigne, Caty, Godbout, (2010), afirmam que devemos promover a exercitação da técnica em contextos táticos semelhantes ao contexto de jogo, como citado em Bettega, Scaglia, Nascimento, Godoy & Galatti (2018).

Após aferir os aspetos anteriormente mencionados, dialoguei com o professor cooperante que me auxiliou na escolha de alguns exercícios envolvendo as duas componentes: técnica e tática. Após a introdução desses exercícios, foi visível uma melhoria geral nos alunos, mas por outro lado exigiu uma instrução de melhor qualidade e uma intervenção mais presente.

De modo a facilitar a minha instrução desta modalidade, foi fundamental o trabalho cooperativo entre os núcleos de estágio, no que diz respeito à pesquisa e seleção de informação provenientes de diversos manuais escolares e manuais técnicos da modalidade de futebol. Este trabalho revelou-se profícuo na tomada de decisão relativamente à escolha de exercícios para a aula. Também foi pertinente o esclarecimento de alguns conceitos, como a desmarcação, o enquadramento ofensivo e defensivo, a contenção e a defesa individual. Importa referir que alguns alunos não conseguiram compreender alguns destes termos, no entanto deve-se ao seu fraco empenho demonstrado.

O facto de ter dois alunos que já tiveram contacto com a modalidade foi uma mais-valia, uma vez que pude os colocar com os colegas com mais dificuldade no sentido de ajuda e cooperação. O facto dos alunos com mais dificuldade terem sido ajudados pelos mais desenvolvidos motivou-os para a prática criando um clima de aprendizagem adequado.

Judo

Nesta modalidade não realizei avaliação inicial, uma vez que os alunos não teriam tido judo anteriormente, ou outro tipo de desporto de combate. Assim os conteúdos foram introduzidos de forma progressiva. Primeiramente defini os objetivos do judo, derrubar, imobilizar ou levar à rendição do oponente, e por quais os valores que esta modalidade se rege, o *fair-play*, a cortesia e o respeito.

Antes de iniciar a prática, mostrei alguns vídeos de atletas portugueses em alguns combates olímpicos, explicando alguns conteúdos essenciais e também transmitindo as regras de segurança, pois por ser um desporto de combate, os alunos têm de ter noção do que as suas ações podem implicar, devendo manter sempre a integridade física dos seus colegas.

Utilizei diferentes jogos lúdicos, exercitando a tração, manuseamento do corpo em relação aos colegas, equilíbrios e desequilíbrios. Na utilização destes jogos, promovi a descoberta guiada dos alunos, depois fui introduzindo de forma progressiva algumas técnicas de desequilíbrio e imobilização. Durante a introdução de todas as técnicas, exemplifiquei de forma a ser perceptível para os alunos, pois considero que o professor deve ser capaz de realizar todos os conteúdos que leciona, uma vez que o estímulo visual e a ação de repetição por vezes tornam-se mais acessíveis para a compreensão dos alunos.

De forma a manter os alunos motivados ao longo das aulas, fui levando algum material complementar para que estes tivessem a oportunidade de conhecer e explorar, como o quimono e os diferentes cintos da modalidade.

Após a introdução das imobilizações e de algumas trocas de ideias com docentes mais experientes introduzi as quedas, visto que antes de introduzir as projeções os alunos deveriam saber cair de modo a não gerar algum tipo de lesão, mantendo mais uma vez a segurança durante a leção desta modalidade.

Relativamente às saudações e terminologia da modalidade, foram introduzidas desde a primeira aula, pois para uma boa prática é necessário ter presente as regras da modalidade.

De uma forma recreativa os alunos puderam experienciar combates (*randori*) no solo, no final de cada aula, realizando os formalismos de um combate. Durante o combate dos alunos, a turma discutia a pontuação conforme a sua perceção do combate (atribuição de pontos), esta estratégia demonstrou ser eficiente, pois, os alunos conseguiram obter noção da pontuação em relação às ações realizadas em combate. Não havendo aulas suficientes devido ao *roulement* das instalações, os combates não chegaram a ser realizados em pé, o que consecutivamente não permitiu a utilização das projeções, ficando estas apenas exercitadas de forma analítica.

Em relação à avaliação desta modalidade, considero ter sido um sucesso, e ter atingido os objetivos pretendidos. Os alunos ficaram a saber os valores trabalhados no judo, as suas principais regras, a pontuação e as técnicas necessárias para a realização de combate. Toda a turma atingiu o nível

introdutório, tendo alguns alunos chegado ao nível elementar devido ao seu empenho e facilidade de aquisição de novos conhecimentos.

Atletismo

O planeamento desta Unidade Didática foi o mais complexo em comparação com as restantes, uma vez que são diversas as disciplinas que são abordadas. Porém a Escola apresenta excelentes condições para a prática desportiva, o que me motivou para a lecionação.

No entanto, o local de predominância na lecionação do atletismo (pista), sofreu este ano obras de requalificação, impedindo a sua utilização durante a maior parte do ano letivo. Aliado a estes constrangimentos, o planeamento desta Unidade Didática sofreu algumas alterações e reajustes, devido também às provas de aferição do oitavo ano, que ocuparam uma aula de 90 minutos destinada ao atletismo. Perante estes acontecimentos, não foi possível a lecionação do lançamento do dardo, visto que o local que fornecia a segurança e o espaço necessário, não esteve disponível.

Relativamente à lecionação, não realizei a avaliação inicial de nenhuma disciplina do atletismo, uma vez que no salto em altura só poderia introduzir a técnica de tesoura, por não haver colchões suficientes para a técnica de *fosbury flop*, garantindo a segurança dos alunos. Em relação à corrida de estafetas, a avaliação inicial não foi realizada devido aos alunos não terem conhecimento das regras, distância e técnicas de passagem do testemunho. Em relação à corrida de barreiras, como os alunos nunca tinham abordado esta corrida não faria sentido avaliar algo que não tinha sido ensinado anteriormente. Com isto quero referir que não foi despendido nenhuma aula para avaliação inicial, tendo introduzido os conteúdos de forma a poder ter uma noção do nível geral da turma e observar os alunos que se destacavam. Para isso, nas primeiras aulas de abordagem das diferentes disciplinas, os exercícios utilizados de forma inicial requeriam alguma liberdade de movimentos nas diferentes ações necessárias às disciplinas abordadas, fornecendo assim as informações necessárias para a escolha dos exercícios e estratégias a serem utilizadas nas aulas seguintes.

No que concerne ao salto em altura, consegui que todos os alunos realizassem o salto sem terem receio da fasquia, e tendo a noção das regras básicas do mesmo. O erro predominante foi a chamada para o salto, pois inicialmente alguns alunos realizavam com os dois pés ou até mesmo de forma contrária. Nesta situação tive de realizar exercícios específicos para a chamada. O salto em altura foi de fácil lecionação, pois os alunos demonstraram relativa facilidade na sua realização e um empenho constante. Como já foi dito anteriormente não foi possível realizar a técnica de *fosbury flop*, no entanto expliquei aos alunos no que consistia e as suas fases de realização.

Acerca da corrida de estafetas, a preparação das aulas foi desafiante, dado que era necessário utilizar o espaço do pavilhão de forma racional, de modo a estender o percurso e possibilitar que as zonas de transmissão tivessem as medidas necessárias, contando com a zona de aceleração. Senti que os alunos tiveram dificuldades quando era necessário combinar entre equipa as estratégias utilizadas (mão de transmissão e técnica utilizada), mas após o primeiro sucesso, os alunos ganharam motivação e foi possível realizar exercícios em forma de competição, criando um ambiente positivo de aprendizagem e superação.

A corrida de barreiras foi a disciplina do atletismo em que os alunos demonstraram mais receio, pois a passagem de um obstáculo traz alguma insegurança inicial. Para colmatar essa insegurança, durante as aulas foi colocado três diferentes alturas nas barreiras e era dado liberdade aos alunos para escolherem a que se sentiam mais à vontade. Tive receio que a turma entrasse no facilitismo e todos os alunos realizassem os exercícios na altura mais baixa, mas não foi o que aconteceu, pois, existiu um clima de superação e cooperação entre os alunos que fez com que cada um se desafiasse.

O meu posicionamento por vezes não foi o mais correto, deveria estar de frente para as barreiras, de modo a observar o alinhamento dos alunos e verificar os aspetos que não estavam corretos, tentei corrigir esse comportamento ao longo das aulas, tendo noção que ainda preciso de ter atenção ao meu posicionamento.

“(...) A minha instrução nesta aula foi positiva bem como a minha demonstração dos movimentos, no entanto o meu posicionamento por vezes poderia ter sido melhor, ou seja, na corrida de barreiras devo estar à frente para conseguir ver o alinhamento do aluno. (...)” (Reflexão aula 98 e 99, 2 de junho de 2022)

Em relação à organização, foi necessário transmitir aos alunos de forma mais clara a necessidade de colaboração com a busca e arrumação do material bem como a sua conservação.

De facto, na turma não houve nenhum aluno que realizasse as ações de forma totalmente correta, então, eu exemplifiquei todas as ações, pois a existência de uma referência visual facilita a aprendizagem. Na minha opinião é importante que o professor tenha domínio físico e motor capaz de exemplificar tudo o que leciona, sendo também um fator de motivação para os alunos.

Dança Social- Rumba Quadrada

A lecionação desta Unidade Didática foi um desafio proposto pelo professor cooperante, pois tinha referido que não me sentia à vontade em relação às danças. Contudo, o estágio é uma etapa de superação e aprendizagem, logo fez todo o sentido aceitar esse desafio, pois não estaria sozinho em caso de dúvidas e tinha quem me orientasse, auxiliando este processo. Como referi anteriormente, as minhas bases académicas em relação às danças eram reduzidas, tendo muita dificuldade em conciliar os passos com os tempos musicais e ainda a contabilização dos mesmos. Para colmatar estas minhas dificuldades e dos restantes colegas do núcleo de estágio, fizemos um pedido de formação interna, no sentido de adquirir as noções necessárias e perceber as progressões de ensino mais adequadas para os alunos, relativo às danças na Escola. Após a realização da ação de formação interna, senti-me mais confiante e preparado para a lecionação, porém foi necessário estudar e aprofundar o meu conhecimento pessoal, bem como treinar todos os passos em casa, para poder exemplificar aos alunos de forma correta.

“(...) reconheço que a lecionação de uma matéria que não domino exigiu uma maior preparação da minha parte, no entanto foi uma experiência positiva, gostei da lecionação desta aula e senti que os alunos estavam empenhados e ligados à tarefa. (...)” (Reflexão aula 82, 26 de abril de 2022)

No início da introdução da rumba quadrada, utilizei o modelo de instrução direta, pois os alunos não tinham qualquer tipo de bases sobre a dança, assim sendo, achei mais eficiente ser o professor a demonstrar numa fase inicial, de forma a facilitar a compreensão dos mesmos. Após a aquisição de algum domínio sobre os passos, e como a rumba quadrada é realizada a pares, foi utilizado o Modelo de Ensino entre Pares. Este modelo define que um aluno ensina uma habilidade ao colega, seguindo as diretrizes do professor. O professor tem o objetivo de alcançar resultados positivos no desenvolvimento tanto cognitivo como psico-motor dos seus alunos. Para além disto “(...) o modelo oferece um clima de aprendizagem favorável a comportamentos mais automotivados, resultando em um maior nível de satisfação, engajamento, desenvolvimento de responsabilidade, comunicação, autoconfiança e socialização (Guimarães; Boruchovitch, 2004; Mizeroglu, 2014; Costa, 2015, como citado em Dezordi; Xavier & Contessoto, 2021, pág. 30-31).

Pude concluir que a utilização deste modelo originou pontos muito positivos no desenvolvimento dos alunos, nomeadamente a empatia, a responsabilidade e a comunicação. Com base neste modelo é promovida a aprendizagem do aluno que ensina, uma vez que ao ensinar está a aperfeiçoar as suas habilidades e ganhando maior consciência sobre as mesmas.

O trabalho a pares trouxe momentos de colaboração entre os alunos em que os alunos com mais facilidade, ajudaram os alunos com menos facilidade, desenvolvendo nos alunos a entreajuda. Ao longo das aulas, procurei trabalhar os conteúdos da base para o topo, ou seja, sempre que um passo estava alcançado era introduzido outro passo até a concretização de uma coreografia. Ao chegar a esta etapa (coreografia) foi dada liberdade para que os pares formassem uma, apresentando-a na avaliação.

No final desta Unidade Didática, foi possível observar que os alunos conseguiram alcançar o sucesso, tendo obtido resultados satisfatórios.

5.4. Plano de Aula

No início do ano letivo foi construído pelo Núcleo de Estágio um modelo de plano aula (anexo II), este traduziu-se numa base de trabalho até ao final do ano letivo. O plano de aula dividiu-se numa parte inicial, parte fundamental e parte final, incluindo a justificação das opções tomadas (fundamentação) e após a aula lecionada era realizada a reflexão, onde continha a análise da intervenção pedagógica que tinha sido desenvolvida. Esta reflexão produzida posteriormente era complementada com um *briefing* realizado pelo Núcleo de Estágio no final de cada aula. Neste encontro eram debatidos assuntos sobre a minha lecionação e todos os aspetos referentes às dimensões pedagógicas de aprendizagem, tais como a instrução, gestão e organização da aula. Estes momentos foram uma mais-valia na adoção de instrumentos e estratégias de intervenção na aula que se prosseguia e no próprio momento permitia que fizesse uma introspeção pessoal e em conjunto sobre aquilo que tinha sido desenvolvido, o facto de observar as aulas dos meus colegas estagiários, também foi uma mais-valia, no sentido de retirar os aspetos positivos e não repetir os aspetos menos positivos. Ao observar as aulas dos meus colegas preenchia uma ficha de observação (anexo III) que originava dados para refletir em conjunto.

O facto de estar sempre munido de um plano minucioso, precaveu-me inicialmente de algumas falhas, estando antecipadamente preparado para eventuais contratemplos. Assim, o plano de aula foi sempre um suporte sólido na preparação e realização de qualquer aula. A realização do plano de aula, por outro lado também me ajudou a pensar nos exercícios de forma lógica e a pesquisar maior conhecimento para poder transmitir um bom feedback e realçar os critérios de êxito de cada exercício. Assim sendo, ensinar exige uma planificação estratégica do conteúdo a ser ensinado de forma que seja perceptível promovendo a aprendizagem (Inácio *et al.*, 2014).

Relativamente às variáveis pedagógicas de aprendizagem, estas foram essenciais para que a aula fosse mais rica no seu todo, nunca esquecendo as

aprendizagens dos alunos e a minha própria intervenção enquanto futuro professor. Quanto à instrução, é uma bagagem de comportamentos de ensino que devem fazer parte das competências do professor para facilitar a transmissão de conteúdos referentes ao que é lecionado (Siedentop, 1991, como citado em Rosado & Mesquita, 2015). No início tive algumas dificuldades na transmissão de informações aos alunos devido à preocupação da terminologia adequada aos exercícios. Esta teve de ser rapidamente adaptada, uma vez que percebi que tinha de utilizar uma linguagem mais acessível, que pudesse facilitar a compreensão das atividades letivas propostas.

Ao longo do tempo senti que melhorei a minha instrução com a utilização de uma diversidade de *feedbacks* principalmente quanto ao objetivo. Em conformidade com Rosado e Mesquita (2015), os *feedbacks* são estratégias que promovem o bom clima da turma, devido a encorajamentos e elogios das boas prestações dos alunos. No entanto, tive o cuidado de não repetir de forma sistemática o *feedback* positivo para que o seu efeito não fosse perdido.

Para isto, foi necessário o contínuo estudo dos objetivos das informações transmitidas (avaliativo, prescritivo, descritivo e interrogativo) para que pudesse utilizar no momento adequado. Ainda nesta dimensão, a demonstração foi uma estratégia muitas vezes utilizadas, quer por vias digitais, como por exemplificação autónoma ou com auxílio de alunos. Este é um instrumento claramente facilitador na interpretação dos exercícios por parte dos alunos, dado que estes ficam rapidamente com uma representação mental do que é pretendido. Em todas as aulas eram efetuadas questões ao encontro daquilo que tinha sido lecionado na aula anterior e com a matéria a introduzir no momento, que de acordo com Harvey e Goudvis (2000), “o questionamento (...) é a chave para a compreensão”, como citado em Rosado e Mesquita (2015, pág.101). Assim, era feita a recapitulação dos conteúdos que tinham sido abordados e a introdução de novos saberes.

Em relação ao clima de aprendizagem, houve sempre uma preocupação da minha parte em criar um ambiente favorável ao processo de ensino-aprendizagem. Para isto, criei sempre que possível, dinâmicas que

promovessem a própria motivação dos alunos, recorrendo por vezes a estímulos sonoros como a música e estratégias que fossem de acordo com os seus gostos.

A disciplina não foi um entrave à minha intervenção, pois a turma tinha atitudes e comportamentos adequados ao bom desenvolvimento da aula. Por conseguinte, em relação a esta variável pedagógica de aprendizagem não tive muitas dificuldades, sendo que a turma maioritariamente cooperava com as atividades que eram propostas. Rosado (2007) afirma que é importante em que haja um ambiente exigente e tolerante e nesse mesmo ambiente deve existir explicação e justificação das regras bem como a sua negociação e implementação, ocorrendo assim uma boa gestão da disciplina, como citado em Rosado e Mesquita (2015). Estes aspetos foram bem implementados no início do ano letivo, contribuindo para que durante o ano letivo a turma não apresentasse comportamentos inadequados.

Na organização e gestão de aula, inicialmente prescindia de muito tempo para pensar na transição entre os exercícios de forma a não perder tempo útil de aula. É possível averiguar com base em Rosado e Mesquita (2015), que se houver uma rotina de tarefas irá permitir o conhecimento dos métodos a utilizar na multiplicidade de situações de ensino, o que consequentemente irá promover o aumento da dinâmica da aula e minimizar os tempos utilizados na organização.

Com o maior número de aulas lecionadas e o aumento da experiência, e conhecimento da turma, foi possível utilizar estratégias ajustadas às características específicas dos alunos. Estas estratégias passaram por pedir auxílio aos alunos na recolha do material enquanto montava o exercício seguinte, ou por vezes montar todos os exercícios da aula enquanto os alunos realizavam autonomamente a tarefa que lhe tinha sido atribuída.

Por tudo o que foi dito anteriormente, posso afirmar que as melhorias destes domínios pedagógicos permitiram consecutivamente aperfeiçoar a leção das aulas diariamente. Embora o meu desempenho tenha tido um crescimento positivo, tenho a perfeita noção de que estes instrumentos devem ser progressivamente aprimorados ao longo da minha caminhada profissional.

5.5. Aptidão Física

O conceito Saúde é definido pela Organização Mundial de Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”.

O nível de atividade física realizada está diretamente envolvido com a saúde do indivíduo, melhorando o seu bem-estar e qualidade de vida, segundo Ainsworth (1998) citado por Macera *et al.* (2003), a atividade física tem por definição a realização de qualquer movimento que envolva uma contração muscular e dispêndio de energia. Por sua consequência, como refere Reiner MNiermann CJekauc D *et al.* (2013), a realização da atividade física deve diminuir a probabilidade do aparecimento de *noncommunicable diseases* (NCD) como diabetes *mellitus* tipo 2 e doença cardiovascular, de modo a salvaguardar o nosso sistema imunológico e nossa saúde (Reiner *et al.*, 2013 & Macera, Hootman, and Sniezek, 2003).

Sendo assim, é visível a importância de ser fisicamente ativo o que infelizmente tem diminuído devido ao aumento da urbanização e da evolução das tecnologias que têm tido maior adesão pelas populações contribuindo para o aumento do sedentarismo (Monda *et al.* 2007), bem como uma modernização do cotidiano dos agregados em que inúmeras tarefas foram automatizadas ou substituídas por robôs, reduzindo o nível de atividade por parte dos agregados.

Todos os facilitismos e comodismos que a tecnologia e economia de serviços veio proporcionar ao ser humano, trouxeram o seu lado contrário da moeda que passa efetivamente por promover um estilo de vida mais sedentário por parte das populações dos países mais desenvolvidos, no mesmo grau de magnitude em que a tecnologia e serviços é implementado.

Por estes motivos deve dosear-se a utilização da tecnologia de forma a facilitar o nosso dia a dia não descurando de permanecer ativo fisicamente, para promover ganhos na saúde e prevenir o aparecimento de doenças.

É também por tal motivo que urge a necessidade de consciencializar as populações para estas mudanças no seu quotidiano que necessitam de uma ação ativa por parte dos mesmos para contra balancear os seus efeitos, neste contexto, através da procura de diversos métodos de atividade física que possam

despertar o interesse do indivíduo e que lhe permitam desenvolver uma atividade física que contribua não só para o seu bem-estar física, mas também para o seu bem-estar psíquico.

Segundo o Instituto Doutor Ricardo Jorge, num estudo realizado em 2015, as pessoas inqueridas responderam à pergunta “Pratica alguma atividade física regular, pelo menos uma vez por semana de forma a transpirar e/ou sentir cansaço?”, apenas 34,2% responderam que sim. Estes dados são preocupantes visto que apenas um terço do país pratica atividade física.

Para esta tal consciencialização da sociedade é importante que desde idades jovens o professor chame a atenção dos alunos para que estes criem hábitos de prática de atividade física no sentido de melhorarem a sua saúde, desempenho nas aulas e que futuramente sejam cidadãos fisicamente ativos contribuindo para uma melhor sociedade (ativa), apresentando melhores resultados na área da aptidão física.

Sendo assim, na maioria das aulas, houve momentos de trabalho de aptidão física, variando entre trabalho de resistência, força, velocidade, flexibilidade e ainda por vezes envolvendo as capacidades coordenativas no sentido de dar novos estímulos aos alunos.

Como pode ser observado no Planeamento Anual acima referido, na maioria das aulas foram aplicados exercícios relativos ao trabalho das capacidades condicionais no sentido de melhorar a aptidão física dos alunos. Para além deste trabalho, tinha como objetivo transmitir a importância da exercitação destas capacidades bem como serem ativos fisicamente, pois num momento posterior à escolaridade obrigatória não saberei quando estes alunos vão voltar a usar uma bola de basquetebol, ou até mesmo realizar um salto em altura, mas sei que será mais fácil estes realizarem o que aprenderam nas aulas em relação à aptidão física.

Nas aulas, foram utilizadas tabatas com progressão de intensidade, 20:10, 30:15 e 30:10. Por vezes realizei circuitos técnicos de agilidade combinados com resistência e durante o decorrer das aulas, foram realizados exercícios de força para as diferentes partes do corpo, aproveitando esses momentos para realizar instrução de alguns aspetos da aula.

Na tabela seguinte podemos observar a evolução que os alunos tiveram ao longo do ano letivo, relativo à bateria de testes fitescola, realizados no 1º e 2º semestre.

Resultados da Aptidão Física entre o 1º Semestre e o 2º Semestre		
Alunos	Aptidão Física 1º Semestre	Aptidão Física 2º Semestre
	Zona Saudável (S/N)	Zona Saudável (S/N)
1	Não	Sim
2	Não	Não
3	Sim	Sim
4	Sim	Sim
5	Não	Não
6	Não	Sim
7	Não	Sim
8	Sim	Sim
9	Sim	Sim
10	Não	Não
11	Não	Não
12	Não	Não
13	Sim	Sim
14	Não	Não
15	Não	Não
16	Não	Não
Resultados de Sucesso		
Total	5 (31,25%)	8 (50%)

Tabela 3- Aptidão Física entre o 1º Semestre e o 2º Semestre

Relativamente à passagem do 1º semestre para o 2º semestre, a turma obteve uma ligeira melhoria, passando de 5 alunos na zona saudável, para 8 alunos. Embora considere este resultado pouco positivo, não deixa de haver evolução. No entanto, tenho de equacionar que dentro dos alunos em zona não saudável, existe o fator obesidade e ainda peso abaixo do normal, que por vezes

é uma barreira para a realização dos testes fitescola e restantes atividades. Estando alguns desses fatores fora do alcance direto do professor.

5.6. Área dos Conhecimentos

A disciplina de Educação Física é caracterizada por ser uma disciplina prática, contudo, não descuida da teoria, baseando-se constantemente na teoria, através da qual se faz a sua ligação à prática. Assim sendo, durante todas as aulas tentei de diversas formas introduzir as componentes teóricas necessárias à lecionação das modalidades de forma lúdica e interessante. Para isso, tive de ter em atenção de que forma poderia cativar os alunos, na qual comecei por utilizar vídeos informativos, questionamentos e jogos lúdicos envolvendo o corpo.

Sem dúvida foi a área que mais trabalhei ao longo do ano letivo, pois tinha como objetivo transmitir aos alunos o porquê de realizarem “aquele exercício”, a importância de terem consciência corporal, de conhecerem as regras das modalidades e ainda o corpo humano em geral. Considero que todos estes aspetos são importantes para o desenvolvimento dos alunos na Educação Física. Segundo Betti (1991) citado por Lorenz e Tibueau (2003), a Educação Física deve ser mais do que saber realizar, não basta apenas executar os exercícios, é necessário saber porque se os executa, os seus benefícios, a sua duração, frequência e intensidade indicáveis. Ainda Lorenz e Tibueau (2003), referem que para Nascimento (1998, p.51) “a Educação Física tem como objeto de estudo o conhecimento das manifestações que compõem a cultura corporal, ou seja, as formas de representação do mundo através do corpo, como os jogos, os desportos, as danças, a ginástica, as lutas e outras práticas corporais.”

No decorrer dos semestres fui elaborando um caderno de estudo juntamente com a minha colega de estágio, que englobava todas as componentes teóricas abordadas em aula, facilitando também o estudo para os alunos. Também em ambos os semestres realizamos uma ficha de conhecimentos que foram aplicadas aos alunos. As elaborações destas fichas de conhecimento trouxeram dúvidas e incertezas, pois nunca tinha realizado uma, as dúvidas passaram pela extensão, formato e complexidade da ficha de conhecimentos. Posto isto, e de

modo a colmatar as dúvidas, recorremos ao professor cooperante, que aconselhou a ver os exemplares que vinham nos manuais escolares e adaptar às matérias que estávamos a lecionar. Após a aplicação, procedemos à realização de tabelas de correção para auxiliar a contabilização dos valores das respostas (anexo IV). Ao finalizar as correções, percebi que as fichas tinham sido adequadas pois as classificações correspondiam à boa participação dos alunos em contexto de aula.

De modo a facilitar este processo também introduzi o nome dos maiores grupos musculares do corpo humano recorrendo a questões no final da aula aquando da realização do programa de flexibilidade. A introdução destes conteúdos simplificou a minha instrução em alguns aspetos, como por exemplo na correção da postura na realização dos agachamentos, pranchas e extensões de braços, pois ao dizer especificamente para contraírem um certo músculo, os alunos já tinham a capacidade de perceber o que fazer. A introdução dos nomes dos músculos aos alunos foi muito interessante, pois estes demonstraram um empenho enorme, trazendo nas aulas seguintes, o nome de um osso e a sua localização, sem que eu pedisse, o que demonstra que os alunos ficaram realmente interessados pelo conhecimento do corpo humano, que tanto é preciso para a Educação Física e quotidiano.

6) Processo de Avaliação

Segundo Simões; Fernandes e Lopes (2014, p.20) a avaliação é fundamental no processo educativo em qualquer proposta de Educação em que se enquadra no processo de ensino e aprendizagem. “Muitas vezes a avaliação é apenas vista como uma mera atribuição de notas, dando aos alunos um “rótulo” e não como um meio de o mesmo orientar a sua prática indo deste modo ao encontro das reais necessidades dos seus alunos”. Vero meu entendimento, esta afirmação é real pois, muitas das vezes os alunos não compreendem de que forma são avaliados e em que consiste a sua avaliação e para combater este problema é necessário fazer com que estes percebam o seu processo de avaliação e estejam integrados no mesmo.

No sentido de integração dos alunos com o seu processo de avaliação, disponibilizei os critérios de avaliação e consequente nível de desempenho, presente no anexo I do DOG (anexo V). Assim os alunos tiveram maior consciência do seu nível, bem como a noção dos aspetos a serem melhorados.

Em relação ao processo de avaliação, este divide-se em quatro partes, a avaliação diagnóstica, em que são aferidos o nível em que o aluno se encontra inicialmente e onde é realizado também um prognóstico para que nível o aluno poderá alcançar. A avaliação formativa que é consistente em todas as aulas, onde são dados *feedbacks* sobre o desempenho dos alunos. A avaliação sumativa normalmente é realizada de forma pontual e no final de uma unidade didática, tem como objetivo confirmar os dados obtidos através da avaliação formativa. No final de cada período/semestre de lecionação é realizada a auto e heteroavaliação para dar conhecimento aos alunos do nível que atingiram bem como perceber se existe diferença comparativamente à sua autoavaliação. (Simões; Fernandes e Lopes, 2014)

Na avaliação inicial foi utilizado o Protocolo de Avaliação Inicial elaborado por antigos estagiários da Universidade de Coimbra e da Universidade Lusófona (anexo VI). Este documento foi crucial, pois auxiliou na execução da avaliação, visto que integra exercícios muito específicos para a avaliação inicial, documento

este que também inclui uma grelha com os principais gestos a avaliar e com seguimento dos critérios de êxito que deveriam ser seguidos.

Após a recolha dos dados da avaliação inicial era realizada a avaliação prognóstica, “(...) no final deste período conseguir-se-á prognosticar, para cada um dos alunos, um determinado nível (introdutório, elementar ou avançado - IEA), para cada uma das áreas e matérias” (Araújo, 2017, p. 130). Ao realizar esse prognóstico temos de ter em conta as debilidades que poderão advir, mas se o processo de ensino-aprendizagem decorrer com normalidade no final do ano o aluno conseguirá atingir o nível prognosticado.

Posterior à avaliação prognóstica, cabe ao professor planear de forma que o aluno consiga atingir ou superar o nível que lhe tinha sido prognosticado, para isso é necessário realizar a avaliação formativa, dando informações e situando o aluno entre os critérios. Segundo Carvalho (2017), é a recolha de informações que permite durante o ano, regular e orientar o processo pedagógico, assim como verificar o seu resultado, ou seja, a aprendizagem. Para isto, foram realizadas tabelas de avaliação formativa (anexo VII), que continham os critérios de avaliação inerentes no DOG, de forma organizada e de fácil preenchimento aquando da observação dos alunos.

De acordo com Simões, Fernandes e Lopes (2014, p. 20) “a avaliação sumativa procede a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período.” No final da lecionação de cada modalidade no respetivo semestre, foi realizada a avaliação sumativa da mesma, confirmando as observações realizadas na avaliação formativa e completando com as novas aprendizagens dos alunos até ao momento. Como a avaliação sumativa resulta numa classificação a ser atribuída ao aluno, foi necessário realizar uma tabela em que estivesse presente todas as informações relativas ao aluno (anexo VIII). Esta tabela foi utilizada nas reuniões de avaliação, pois continha todos os aspetos necessários para a classificação dos alunos.

Por fim, temos a auto e heteroavaliação, que tem como objetivo verificar se os alunos e o professor têm a mesma perceção do nível do aluno. Ao realizar a auto e hetero avaliação (anexo IX), não houve desfasamento em relação às classificações, pois o facto de os alunos terem conhecimento de que forma são

avaliados e também por terem conhecimento dos critérios, possibilita à noção do seu enquadramento entre os níveis de classificação. No entanto, notei que nas aulas ditas de avaliação sumativa os alunos apresentavam um certo nervosismo, deste modo, cabe a mim quanto professor, fazer entender que a avaliação é contínua e que a aula de avaliação sumativa apenas serve de confirmação e ajuste de alguma classificação, não devendo criar receio a qualquer aluno.

Segundo Luckesi (1998), o ato de avaliar tornou-se tão importante que o processo pedagógico passou a girar em torno dos resultados. A avaliação deve, assim, ser usada como instrumento fornecedor de informações significativas para a aprendizagem do aluno, auxiliando-o no seu crescimento e desenvolvimento, portanto, deve ser um ato amoroso. Na minha opinião os alunos devem olhar para a avaliação como uma oportunidade de melhorar e não como uma forma de rotular, pois cada aluno é diferente e consequentemente tem necessidades diferentes.

De outro modo, a avaliação também é importante para o professor, na medida em que este conseguirá perceber se as estratégias utilizadas estão a surgir efeito e que tipo de alterações deve ou não realizar, pois como refere Depresbiteris (1989, p. 45), “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”, como citado por Bratisfische (2003).

7) Projeto 2º Ciclo

A oportunidade de lecionar num ciclo diferente da minha turma residente deve-se à possibilidade de lecionação nos grupos 260 e 620 aquando da conclusão do mestrado. Assim sendo tenho a oportunidade de experienciar a lecionação nestes diferentes ciclos, percebendo as suas divergências bem como alargar as minhas vivências em outra comunidade escolar, com diferentes docentes e espaços de lecionação.

Na elaboração deste projeto, foi-me atribuída uma turma do 6ºano da Escola Básica e Integrada Roberto Ivens, onde lecionei um total de 4 aulas,

sendo duas de apenas um segmento de 45 minutos e as restantes duas de dois segmentos totalizando 90 minutos.

Para conseguir organizar as aulas de forma eficaz e garantindo a continuidade pedagógica, foi necessário reunir com o professor titular da turma, para questionar o seguinte: que modalidade estava a ser abordada; espaços disponíveis; características gerais da turma; características individuais dos alunos; alunos com necessidades educativas especiais; material disponível; organização do material e a sua requisição; utilização dos balneários; medidas a ser utilizadas face à pandemia. Após a reunião foi necessário cruzar os dados com as aprendizagens essenciais do 6º ano e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória para uma boa programação das aulas.

O início da lecionação deu-se no dia 14 de fevereiro e terminou no dia 24 de fevereiro.

Com este projeto pretendia alargar as minhas vivências como futuro docente a outro ciclo de ensino, como também perceber as diferenças que são exigidas ao dar aulas a diferentes turmas e idades. Como já foi referido pelos meus professores e colegas de profissão com mais experiência, todas as turmas são dispare e têm necessidades diferentes, com isto é necessário que o professor tenha a capacidade de se moldar consoante as necessidades da turma e dos alunos. Assim sendo, pretendo ter a noção que adaptações são necessárias realizar, as diferenças na instrução e organização da aula e controlo da mesma.

As minhas expetativas vão ao encontro da essência da profissão, a passagem de conhecimento, o gosto pela Educação Física e o seu desenvolvimento no currículo nacional. Ou seja, pretendo que os alunos consigam reter conhecimento através das minhas estratégias, promovendo o empenho dos mesmos, com um bom clima de aula e uma instrução alegre que facilite a sua compreensão. Para isto é necessário realizar uma abordagem progressiva, utilizando exercícios básicos e pré-desportivos com transfere para o futebol, visto ser esta a modalidade que lecionei e assim também conseguir perceber em que nível se encontravam os alunos e que necessidades têm.

De outra forma, pretendia que os alunos fossem capazes de perceber a importância de realizar exercício físico, algumas das suas vantagens na saúde, noções de higiene pessoal e não descurando, valores e atitudes através do desporto que se interlaçam na sua vida pessoal e escolar.

Em relação às opções de planeamento, estas tiveram de ir ao encontro do *roulement* das instalações da escola e tendo em conta que o pavilhão está inativo devido à falta de manutenção com o piso e a cobertura a aguardar intervenções, existe assim menos um espaço para a realização das aulas de Educação Física, o que impossibilita a prática nos dias de chuva.

Como lecionei a modalidade de futebol, era possível realizar diferentes exercícios independentemente do espaço, a não ser que as condições climáticas limitassem esse espaço.

Sendo assim, o planeamento das aulas, iniciou-se com exercícios simples que permitiam observar em que nível se encontravam os alunos para então poder planear de forma mais específica as aulas. Os exercícios e o objetivo das aulas tiveram uma progressão lógica e de dificuldade, do mais simples para o mais complexo, para que todos tivessem oportunidade de evolução.

Para complementar as aulas e por vezes manusear a intensidade das mesmas utilizei exercícios critério de aptidão física, utilizando por vezes, tabata com desafios, estimulando de formas diferentes os alunos.

Em relação ao futebol, visto que previamente o professor titular informou que alguns alunos eram federados e já com algum nível de aptidão, incluí variantes adaptadas a exercícios mais complexos para que estes também pudessem ter oportunidade de evolução. Foram trabalhados os aspetos técnicos básicos, como o passe, a receção, o drible e condução de bola e o remate. As aulas tiveram na sua organização o recurso a jogos pré-desportivos para iniciar o aquecimento e alguns exercícios analíticos para que percebessem as formas de execução e a técnica. Posto isto, realizei jogo no final de cada aula, pois é o objetivo para o qual estávamos a trabalhar, utilizando antes disso por vezes formas reduzidas de jogo com superioridade numérica privilegiando o ataque. Também foram trabalhadas algumas capacidades condicionais e motoras presentes no futebol, como a reação, força, equilíbrio, flexibilidade e velocidade,

terminando as aulas com o programa de flexibilidade. Como não conhecia os alunos utilizei o ensino por comando, até conseguir perceber como era o seu desempenho e comportamento, passando para o ensino por tarefa de acordo com o desempenho e comprometimento dos alunos.

Na fase do estágio onde decorreu este projeto, já me encontrava no segundo semestre e já com alguma bagagem e aprendizado, pensei que não iria apresentar ansiedade ou nervosismo a dar aulas a outra turma. Pelo contrário, antes da primeira aula estava ansioso e preocupado, questionando tudo o que tinha planeado, como tudo se questionasse novamente. No entanto logo a seguir à apresentação dos alunos tudo mudou, senti confiança no que estava a fazer e o mais importante de tudo, gostei de lecionar estas aulas, foi como uma certeza de que pretendo ser professor. Para além de transmitir conhecimentos, também devemos transmitir o gosto pela Educação Física e comparativamente à minha turma residente, considero mais fácil transmitir esse gosto no 2º Ciclo, o facto destes alunos serem mais jovens e motivados é algo que facilita esta ação. Após a primeira aula, no meu momento de reflexão, pude perceber as diferenças entre a minha primeira aula na turma residente, claramente existe evolução, o meu à-vontade é maior, já domino algumas técnicas que facilitam a instrução e alguns “segredos” partilhados pelos professores mais experientes para uma melhor organização. Aspetos estes que têm vindo ser trabalhados desde o início do ano letivo e já mostram resultados.

Por outro lado, um dos receios iniciais era o facto dos alunos possuírem um analfabetismo motor, pois, segundo Cruz (2013), o crescente urbanismo e a inadequação dos espaços para brincar ao ar livre e as exigências profissionais das famílias, leva a uma diminuição da mobilidade das crianças, conduzindo a sérios problemas de saúde, como a obesidade infantil, que é cada vez maior em Portugal. Apesar da realidade onde vivemos, nesta turma isto não foi visível, os alunos demonstraram-se ativos, empenhados e com relativa facilidade de aquisição de competências motoras.

Relativamente às dificuldades, centraram-se no planeamento das aulas, devido a não conhecer os alunos, embora tenha tido informações do seu professor titular, não considero que seja suficiente para uma boa planificação.

Escolher exercícios que permitem evolução geral da turma e em simultâneo manter a motivação dos alunos foi um desafio, por outro lado considero que a instrução também foi uma das minhas maiores dificuldades, pois estes alunos são mais irrequietenos, mas demonstram muita vontade de realizar a aula, o que dificultou as primeiras aulas, não prestavam muita atenção ao que dizia, só queriam fazer, quando percebiam que os exercícios eram diferentes dos que estavam habituados, aí sim, eles já estavam mais atentos.

No que diz respeito aos aspetos positivos, verifico uma maior organização pessoal na gestão do tempo, consegui planejar aulas para as duas turmas nas duas semanas sem que sentisse pressão. O domínio de algumas técnicas como referido anteriormente também são aspetos positivos, pois demonstram a evolução e aprendizagem que estou a ter, mantive uma gestão das aulas constante nas duas turmas, verificando que no 2º ciclo consegui um melhor clima de aprendizagem, visto que os alunos estavam mais ligados à tarefa.

Em relação ao planeamento, as dificuldades sentidas no início foram ultrapassadas, após a primeira aula tive uma maior noção dos alunos, do seu nível, pude enquadrar os meus planos, mais concretamente os exercícios com os programas nacionais e o nível geral da turma. Para que o planeamento fosse eficaz, tive de saber exatamente as condições de realização das aulas, significa, ter conhecimento do material e espaços disponíveis no horário das aulas. Não tive nenhuma situação de imprevisto, mas quando havia probabilidade de chuva tinha sempre alguns exercícios de reserva caso desse para os realizar, uma vez que a escola tem um pequeno alpendre.

No que diz respeito aos ritmos de aprendizagens, considero que esta turma por ter mais gosto pela modalidade de futebol e conseqüentemente mais alunos que praticam de forma extracurricular, consegue-se observar um ritmo de aprendizagens melhor, uma vez que existe um maior comprometimento com as tarefas em relação à minha turma residente e maior dominância da técnica individual. Podemos até referir a motivação, pois na educação física, a motivação ganha um carácter de enorme ponderação, de acordo com Murray (1983, citado por Marante, 2008), as diferenças presentes na motivação poderão ser um fator explicativo para os diferentes níveis de desempenho e de envolvimento que os

alunos apresentam no decorrer destas aulas. Em relação a outras matérias, não tenho a percepção se os ritmos de aprendizagens iriam ter tanta discrepância.

No que concerne à minha reflexão como futuro professor, considero que a relação entre professor-aluno seja o ponto mais importante na lecionação, para além dos conhecimentos. Não tive aulas suficientes com estes alunos para criar qualquer tipo de relação e sinto que isso influenciou negativamente. O facto de conhecer a minha turma residente e eles a mim, faz com que muitos aspetos relativamente à organização e gestão do tempo sejam melhorados, de modo a haver uma rotina de organização e rigor no cumprimento de algumas regras essenciais ao bom funcionamento das aulas. Por outro lado, conhecer os gostos dos alunos, permite uma abordagem da matéria de forma mais interessante, captando a sua atenção. “O professor precisa ser um aprendiz ativo e cético na sala de aula, que convida os alunos a serem curiosos e críticos... e criativos”. (FREIRE, 2007, p.19). Assim, podemos perceber que não se encaixa um professor que ensina e um aluno que aprende, ambos estão em constante aprendizagem, apenas um (professor) deve apresentar um nível de conhecimento superior, para que possa o transmitir de forma interessante para os seus alunos. Nestas aulas no 2º Ciclo, o facto de não saber os nomes dos alunos também é um fator que afeta o *feedback*. Houve situações que queria corrigir no momento, mas tinha de perguntar a alguns colegas o nome para poder chamar a atenção do aluno, dificultando a ação do *feedback*.

Assim por tudo o que foi dito anteriormente, considero ter sido uma experiência positiva, tendo tido a oportunidade de encarar novos desafios, ter uma maior noção da realidade das escolas, em relação às condições e organização e diferentes tipos de alunos. Houve também um contributo para mim enquanto professor, consegui perceber onde existiu evolução desde o início desta etapa, e principalmente onde ainda teria dificuldades. Um exemplo prático destas minhas dificuldades são os *feedbacks*, por vezes alguns alunos estão com dificuldades em realizar alguns exercícios, e com um *feedback* conseguia desmitificar os seus problemas, esta dificuldade manteve-se nesta turma também, o que significa que não é má percepção dos alunos da minha turma residente, mas sim, uma dificuldade minha em descomplicar certos aspetos, ou

seja, conseguir descer ao nível dos alunos. Espero conseguir a melhorar enquanto professor, estando sempre disponível a ouvir e perceber opiniões de professores mais experientes.

8) Projeto Professor a Tempo Inteiro

Este projeto designado como Professor a Tempo Inteiro (PTI), foi proposto pelo professor cooperante Gabriel Guerreiro, com o objetivo de vivenciar uma semana com horário completo em que agrupa diversos anos escolares e consequentemente diferentes turmas. Segundo Lave e Wenger, (1991) e Meijer, Graaf e Meirink, (2011) “na superação das dificuldades, a participação plena dos estudantes-estagiários nas práticas sociais, proporcionadas pelo contexto de estágio profissional, a relação com o contexto e os outros e o apoio pedagógico específico e emocional dos orientadores emergiram como fatores fundamentais para que a aprendizagem ocorresse”, citado por Gomes, Queirós & Batista (2019, pag.23)

Segundo o Decreto de Lei nº 41/2012, o artigo 77º indica que a componente letiva do pessoal docente de todos os ciclos de ensino, com exceção do pré escolar e 1º ciclo, é de 22h semanais. Estas 22h semanais foram desafiantes, pois como implica a lecionação a diferentes turmas, requer uma adaptação constante da forma de instrução, organização e próprio planeamento.

Numa primeira fase, foi necessário construir um horário compatível com a minha turma residente (8ºano)(anexo X). Importa referir que os professores da escola foram muito acessíveis na disponibilização das suas turmas, o que facilitou esta primeira fase. Decidi abranger na minha escolha diferentes tipos de anos e turmas, visto que seria uma semana de experiências e novas aprendizagens. A minha escolha foi desde o pré profissionalizante ao ensino secundário. Após construção do horário, reuni com os professores titulares das turmas, no sentido de pedir informações específicas para uma boa lecionação. Informações estas como, o número de alunos, nível da turma, espaço onde iria ocorrer a aula, matéria a lecionar, conteúdos já aprendidos, alunos com necessidades educativas especiais ou particularidades.

O diálogo com os professores titulares das turmas permitiu uma maior facilidade para que o PTI ocorresse da melhor forma possível, com isto quero referir que os professores em questão apoiaram e auxiliaram constantemente durante o planeamento e execução. “A prática de ensino em contexto real, em resultado do desempenho de papéis profissionais sob orientação de professores experientes, permite incorporar um roteiro sociocultural (e.g., normas, valores, hábitos, costumes e práticas) que concorre para o desenvolvimento de um conhecimento profissional situado” (Sirna, Tinning e Rossi, 2010, citado por Gomes, Queirós & Batista, 2019, pág.6).

O PTI forneceu-me novas competências, visto que até ao momento só tinha tido experiência como professor na minha turma residente e nas duas semanas que lecionei na Escola Roberto Ivens numa turma do 2º ciclo. A minha escolha passou então por turmas do 7º,8º,9º,11º e Pré Profissionalizante, com este grupo diversificado pretendi obter diferentes óticas dos anos de ensino.

Nesta semana lecionei diferentes matérias como, natação, ginástica de solo, acrobática e aparelhos, voleibol e futebol. Em relação ao voleibol e ginástica acrobática, foram matérias que ainda não tinha lecionado, logo foram as que requereram mais estudo prévio. Para todas as matérias estudei as regras e aspetos importantes para uma boa prevenção de alguma situação de dificuldade/dúvida. Como nunca tinha lecionado voleibol, fiquei um pouco preocupado com a escolha dos exercícios, como a turma tinha um nível baixo, os exercícios selecionados foram de nível introdutório e particularmente nesta turma tiveram continuidade pedagógica do meu colega de estágio que lecionou na semana anterior. A modalidade de voleibol é da minha parte uma matéria que domino com alguma facilidade, o que por sua vez também facilitou o bom desempenho da aula.

Relativamente à ginástica acrobática, a turma do 7º ano apenas tinha 5 alunos, o que requereu um maior esforço da minha parte para motivar os alunos para a prática. Destes alunos, 3 eram obesos, o que implicou que fossem bases, restando dois para volantes, diminuindo assim as opções de figuras realizadas. No sentido de os motivar, levei um vídeo de uma prestação olímpica e vários cartazes com diferentes figuras a três, a quatro e a cinco elementos. Para

promover uma maior conexão dos alunos com a aula, dei liberdade de escolha/discussão sobre as figuras que gostavam de realizar, esta ação foi positiva visto que no final da aula os alunos conseguiram realizar duas figuras de cinco elementos, algo que o professor titular estaria a batalhar há algumas aulas. Apesar da modalidade de ginástica acrobática ainda não ter sido lecionada por mim anteriormente, consegui transmitir confiança e conteúdos como as pegas, noções de segurança e formas de desmantelamento das figuras.

Em relação à natação, consegui perceber a diferença entre lecionar 8º ano e 11º ano, apesar de que a turma do 8º ano ter um nível superior, estas diferenças são visíveis, visto que na turma do 8º ano existe um número significativo de alunos federados a natação. A turma do 11º ano infelizmente apresentou no geral uma desmotivação pela prática de natação, uma vez que apenas de 14 alunos 3 realizaram a aula prática, este número reduzido de alunos deve-se ao desconforto de estarem expostos a um meio diferente (piscina), no qual, devido à sua fraca habilidade motora sentem-se desmotivados, o que levou a uma maior gestão do esforço dos 3 alunos que realizaram a aula, pois a intensidade de prática aumenta com a diminuição de alunos. O facto de já ter lecionado natação e de ter um grande auxílio nas formas de abordagem pelo professor cooperante, aumentou o meu à-vontade, motivação e conhecimento da matéria.

A ginástica de solo foi lecionada na turma do 11º ano, onde foi revelado pelos alunos, dificuldade na realização dos elementos gímnicos. Após percepção destas dificuldades, realizei estações com progressões para os elementos em que estes apresentavam maiores dificuldades. Posto isto, como os alunos já demonstravam alguma responsabilidade e autonomia, coloquei-os a pares de forma a realizarem sequências completas, esta estratégia esta que foi bem sucedida.

No que concerne à ginástica de aparelhos, foi a matéria que mais motivação me trouxe ao lecionar, pois verifiquei evolução nos alunos em apenas uma aula. Tanto a turma do 9º ano e 11º ano demonstraram um bom empenho na realização da aula. Alguns alunos apresentavam medo dos aparelhos, mas este sentimento foi ultrapassado com facilidade pois consegui que estes

confiassem nas minhas orientações e progressões de exercícios. A turma do 9º ano destacou-se pela sua organização, realizei estações e apenas tive de explicar o seu funcionamento uma vez, o que demonstra que estes alunos estão bem trabalhados pelo seu professor titular, sendo uma turma educada e exemplar.

No que diz respeito à modalidade de futebol, esta foi lecionada à minha turma (8ºano), como já existe conhecimento entre alunos e professor, a organização da aula é facilitada e por sua vez existe algumas rotinas conhecidas pela turma. A minha turma em geral apresentava dificuldades nesta matéria o que exige mais de mim na correção e motivação dos alunos.

Ao longo desta semana deparei-me com situações com as quais não estou habituado a tratar, com isto refiro-me a uma aluna que justificou não poder realizar esforços devido a ter levado epidural. Eu, com inocência perguntei o motivo, e a aluna referiu ter sido mãe recentemente. Claro que levei a situação com toda a normalidade, mas não posso deixar de referir que não estava à espera de tal resposta. Esta situação levou a que refletisse sobre a forma de encarar estes aspetos, salientando a minha maturidade para compreender situações que não são habituais. Também nesta semana, presenciei outros desafios, nomeadamente, um aluno com elevado excesso de peso, que não conseguia realizar a maioria dos exercícios planeados para a aula. Quando este entrou no espaço de aula (sala de ginástica), percebi que o mesmo não iria ter capacidade de realizar o planeado, no entanto consegui através do diálogo manter uma atitude positiva dando tarefas alternativas, de forma a que este se mantivesse ativo durante o período de aula tendo em conta as suas limitações.

A desmotivação demonstrada em geral pelos alunos em relação à Educação Física foi um desafio constante, pois, para além de ter de estar atento ao funcionamento da aula, tinha de estar constantemente a motivar os alunos.

A meu ver, esta desmotivação generalizada pelos alunos, advém do seu fraco controlo motor, como é referido por Carlos Neto (2015), numa entrevista dada ao jornal Observador "temos hoje crianças de 3 anos que, ao fim de dez minutos de brincadeira livre, dizem que estão cansadas, temos crianças de 5 e 6 anos que não sabem saltar ao pé-coxinho. Temos crianças com 7 anos que

não sabem saltar à corda, temos crianças de 8 anos que não sabem atar os sapatos." O facto destas crianças não possuírem experiências nos seus anos primários condiciona o seu desenvolvimento, aliado a este factor, temos também o "novo" mundo das tecnologias, que para além de na maioria das vezes serem utilizadas de forma estática, alimentam o sedentarismo dos jovens. Algumas destas crianças também se encontram nestas situações devido à excessiva proteção dado pelos pais, como também refere Carlos Neto (2015) "As crianças brincam porque procuram aquilo que é difícil, a superação, a imprevisibilidade, aquilo que é o gozo, o prazer. E, portanto, aquilo a que eu chamo crianças "totós", são hoje definidas como crianças superprotegidas, crianças que não têm tempo suficiente para brincar e crianças que não têm tempo nem espaço para exprimir o que são os seus desejos." Com isto quero referir, que os programas de Educação Física, atualmente já se encontram desajustados à realidade dos alunos. Teremos de modificar a abordagem à Educação Física para que os alunos tenham mais percentagem de sucesso e assim melhorar a sua motivação. Não querendo entrar no facilitismo, mas sim em regredir nas progressões de ensino, porque infelizmente as crianças de hoje em dia, chegam à escola com as capacidades ditas básicas não adquiridas, como saber correr, saltar ou agarrar uma bola, o que começa desde cedo a atrasar o desenvolvimento do programa, chegando a idades maiores alunos completamente desmotivados.

É importante referir que para mim o auge desta semana foi a hipótese de ouvir diferentes opiniões dos professores das turmas, que observaram as minhas aulas e no final tinham sempre um *feedback* construtivo. Este *feedback* na maioria das vezes era em relação à abordagem dos exercícios, principalmente na instrução. A organização das aulas também foi referida por alguns professores como sendo um ponto positivo bem como a minha rápida relação com os alunos. Estes auxílios por parte de professores mais experientes são sempre recebidos de bom agrado, pois contribuem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Também é importante referir que ser professor é um desafio constante, tive de adaptar a forma de abordagem aos alunos, assim como o tipo de instrução, visto que falar com um aluno do 7º ano é diferente de

falar com um aluno do 11º ano, destaco a maturidade dos alunos do ensino secundário no sentido de levarem as aulas com maior seriedade.

Durante esta semana alcancei as minhas expectativas e consegui adquirir novas competências e ferramentas para uso futuro.

Retiro desta semana que um dos principais factores de sucesso na aprendizagem advém da relação entre aluno e professor, pois consegui proporcionar um bom ambiente em todas as aulas, e cativei até os alunos mais difíceis para a prática, procurando os seus gostos e utilizando estratégias individuais. É impossível ser um bom professor, não envolvendo parte do seu eu pessoal, como as suas características de saber motivar, cativar e alegrar como refere Gomes, Queirós & Batista, (2019, p.7), “aprender a ser professor caracteriza-se, portanto, por um permanente envolvimento pessoal, relacional e situacional, em que as experiências emocionais emergem inevitavelmente relacionadas com os papéis e funções inerentes à profissão”.

9) Direção de Turma

O acompanhamento do Diretor de Turma é uma parte integrante do estágio profissional, este serve para desenvolver competências necessárias para executar tais funções. Assim, pretendi compreender como funciona o desenvolvimento do percurso de trabalho do Diretor de Turma durante o ano letivo, a sua envolvimento com a escola, com os Encarregados de Educação e principalmente a relação com a turma.

Como refere Boavista e Sousa (2013, p. 80) “O Diretor de Turma exerce na escola uma valiosa atividade, a qual julgamos merecer uma profunda reflexão. Este docente constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa.”

Este projeto teve como objetivo dar suporte ao diretor de turma da minha turma residente, onde consegui compreender a sua funcionalidade e munir-me de estratégias e ferramentas para o aplicar no futuro.

Como professor estagiário, afirmo que este acompanhamento me trouxe um incremento de conhecimento sobre o cargo na qual foi necessário recorrer a alguma literatura, para perceber inicialmente o seu enquadramento no meio escolar e envolvimento com o meio exterior, encarregados de educação e entidades externas.

Importa referir que o meu papel neste processo foi possível devido à Escola permitir o contato direto entre o estagiário e o cargo de diretor de turma, na qual foi-me dado acesso à plataforma de gestão do ensino utilizada pela Escola, como coordenador de turma, o que facilitou a assessoria e toda a sua compreensão. Para além de também poder estar no “*front office*” e relacionar-me com o conselho executivo, secretaria da escola, encarregados de educação e ainda entidades externas.

De forma a preparar-me para desempenhar todas estas funções, tive de entender o que é ser diretor de turma e como funciona esse cargo, que segundo Boavista e Sousa (2013, p. 80), “este docente constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa (...)”. Por outras palavras Boavista e Sousa (2013) referem que o Diretor de turma dinamiza um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma, com a intenção de promover êxito no desenvolvimento pessoal e intelectual dos alunos.

O Diretor de Turma apresenta um papel fundamental em todo o trabalho de coordenação pedagógica desenvolvido com os alunos, com a intenção de chegar ao sucesso educativo, visto que o Diretor de Turma é o elo de ligação entre a escola e a família. Assim sendo, uma das funções e responsabilidade do Diretor de Turma é instituir uma relação com as famílias de cada aluno, com o objetivo de obter melhorias no rendimento escolar, bem como contribuir para a boa integração do aluno no meio escolar.

De maneira a conseguir enquadrar todas estas funções e ações, tive de ter em atenção o Regulamento Interno da Escola, o Projeto Educativo de Escola e as competências do Diretor de Turma.

O acompanhamento foi realizado com a professora Cristina Félix, que considero ter sido um privilégio, uma vez que é Diretora de Turma há vários anos e veio acumulando diversas experiências que se traduziram conhecimentos e que por sua vez teve o cuidado de me explicar todos os pormenores e processos impostos a este cargo. Aliado a toda a sua experiência, o seu perfil a meu ver é o ideal para a concretização de todas essas funções, conseguiu demonstrar-me como devemos criar relações de proximidade com todo o tipo de encarregado de educação e outros intervenientes, e ainda como devemos organizar e realizar a gestão de toda a burocracia inerente à direção de turma.

A meu ver detetei alguns problemas pertencentes à gestão burocrática deste cargo, o seu exagerado volume e o pouco tempo disponível em horário

letivo para o executar. Por outro lado, observei certos aspetos que considero importantes e positivos, como o relacionamento de confiança com os alunos, a forma de gestão de comunicação com os professores da turma e com as entidades externas.

Em relação às entidades externas, fui incluído numa Parceria de Intervenção Comunitária (PIC), que foi desenvolvida pela Direção Regional de Educação, com vista ao alcance do sucesso educativo em alunos em risco de retenção. Este projeto visa estabelecer parcerias comunitárias, variáveis localmente, sendo o Instituto da Segurança Social dos Açores (ISSA) o parceiro comum a todos os territórios abrangidos. O foco da PIC é trabalhar dinâmicas pessoais, familiares e comunitárias, que obstem ao sucesso educativo e que mitigam o risco de retenção, absentismo e indisciplina. Foram realizadas duas reuniões com a aluna acompanhada. Nestas reuniões estiveram presentes, a aluna, o encarregado de educação, o assistente social, o diretor de turma e neste caso o professor estagiário. No decorrer das reuniões, procurou-se que a aluna identifique os seus problemas e defina possíveis ações que os minimizem. Os restantes intervenientes propõem possíveis intervenções que possam ajudar a aluna a minimizar/eliminar os problemas identificados. Posteriormente, foi realizado e assinado um documento designado de Compromisso para o Sucesso Educativo, com ações a cumprir por todas as partes, para o qual também se define uma temporalidade e momento de revisão.

Na Escola Secundária das Laranjeiras, os alunos que não têm processo no I.S.S.A são acompanhados pela assistente social da Escola, no entanto os alunos que têm processo são acompanhados por uma técnica exterior que acompanha o agregado. Com este processo pude perceber diversas dinâmicas e envolvência de diferentes indivíduos para o mesmo fim: o sucesso do aluno. Fui incluído neste processo, por ter conseguido criar uma relação de proximidade com a aluna em questão, fazendo com que aceitasse um compromisso de forma solucionar os seus problemas, o que demonstra que da minha parte houve uma boa relação entre aluno-professor e professor-aluno.

Concluindo, na minha ótica o facto de neste período de estágio ter realizado a assessoria ao cargo de Direção de Turma munuiu-me de ferramentas,

estratégias e competências para que no futuro consiga desempenhar este mesmo cargo com eficácia. De certa forma, noto que ainda necessito de trabalhar em alguns pontos relacionados com a gestão burocrática, pois apresentei algumas dificuldades neste aspeto. A professora Cristina Félix, foi essencial para adquirir toda esta aprendizagem, uma vez que se mostrou sempre disponível para a explicação de todo este processo.

No final deste processo, tive a honra de receber um email (figura 1), com um texto a ser inserido na ata da última reunião do Conselho de Turma, que refere o envolvimento que tive ao longo do ano letivo neste acompanhamento à direção de turma.

Cristina LR. Félix

Para: Rodrigo M. Soares

qua, 22/06/2022 09:58

Rodrigo, este é o texto que preparei para a ata. Dá-me o teu parecer:

«Cabe registar que o docente Rodrigo Soares, no âmbito do seu estágio, acompanhou a diretora de turma do oitavo B no presente ano letivo, de modo a complementar a sua formação e, assim, inteirar-se das práticas/ funções deste agente educativo, bem como ganhar competências no domínio da gestão de alunos e suas problemáticas. Tendo estado presente nas reuniões mantidas com os encarregados de educação, pôde, igualmente, aperceber-se das suas dinâmicas e preocupações. Da mesma forma, interveio nestas reuniões, sempre que oportuno, esclarecendo algumas situações e dando o seu parecer. Paralelamente, executou tarefas como: análise da assiduidade e do comportamento dos alunos; preparação de ofícios (nomeadamente, obtenção dos respetivos números junto da Secretaria); estudo de medidas disciplinares a aplicar; construção de grelhas para registo de informação e contagem de dados (apoios, contactos, níveis atribuídos, por exemplo) e análise da situação escolar dos discentes. Em todo este percurso, o professor Rodrigo Soares manteve uma postura colaborante, solidária, proativa e educada. O seu contributo foi, no cômputo geral, bastante positivo.»

Até logo.

Cristina Félix

Figura 1 - E-Mail referente ao acompanhamento da Direção de Turma

10)Atividade de Assessoria à Direção de Turma

+Valores na Atividade Física

A fase de pandemia que atravessamos originou diversas consequências, nomeadamente uma redução na atividade física dos alunos, o que é visível também é uma diminuição na relação entre os alunos. Posto isto, a atividade “+ Valores na atividade física”, foi organizada e elaborada com o objetivo de melhorar essas consequências menos positivas. Deste modo, a ideia surgiu de forma a interligar os valores da sociedade com a atividade física.

De forma a constituir as equipas, foi realizado previamente um questionário com a intenção de perceber os relacionamentos entre os alunos da turma.

Após a verificação dos dados obtidos no questionamento, passamos à formação das equipas, no sentido de colocar os alunos que não tinham uma boa relação entre si juntos. Independentemente da constituição da equipa o grande objetivo é que lutem para o mesmo fim de forma a originar uma aproximação entre estes, proporcionando diferentes valores incumbidos nas diferentes atividades.

A organização previa desta atividade e articulação com os restantes professores colaboradores foi importante, pois conseguimos que a atividade decorresse no horário previsto e sem imprevistos. Após a prelação inicial, as equipas foram estruturadas e foi dado o sinal sonoro de início das atividades, ao fim de 6 minutos era acionado o sinal sonoro de modo que se realizasse a rotação das estações. Em cada estação estava uma atividade associada a um valor que era fulcral para chegar ao sucesso da mesma. De forma a aumentar o comprometimento e desempenho dos alunos com as tarefas, foi elaborado um quadro de pontuações de modo a criar uma certa competição entre as equipas, pois nestas idades é um fator determinante para a motivação dos alunos.

Considero que a atividade obteve resultados positivos, uma vez que recebemos feedback satisfatórios, de toda a comunidade escolar presente incluindo a psicóloga da Escola, que no fim, da atividade criou um momento de diálogo com

os alunos, promovendo a reflexão sobre os valores trabalhados e formas de aplicação dos mesmos no dia-a-dia. Por outro lado, o ponto menos positivo foi o tempo despendido em cada atividade não ser consensual para a finalização de todas as atividades, originando algum tempo de espera.

De modo a perceber a opinião dos alunos em relação a atividade desenvolvida, foi elaborada um questionário de satisfação, que por grande maioria gostariam de voltar a realizar a atividade ou atividade semelhantes.

Na minha ótica, esta atividade contribuiu para a melhoria dos relacionamentos entre os alunos, que por sua vez, resolveu diversos conflitos presentes entre eles, o que é gratificante observar estes resultados positivos. O ponto que considero mais importante e visível na concretização desta atividade foi a estimulação da empatia desenvolvida entre os alunos.



Figura 2 - Atividade + Valores na Atividade Física, Estação do nó Humano.

11) Atividades Desportivas Escolares

O Desporto Escolar na Escola Secundária das Laranjeiras abrange diferentes atividades, indo ao encontro da promoção, do sucesso dos alunos e da integração livre dos mesmos nas diferentes atividades anunciadas no plano anual de atividades. Assim, o Desporto Escolar é caracterizado segundo o Ministério da Educação e com base no Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro “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 atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”.

Na Região Autónoma dos Açores, a organização do Desporto Escolar é diferente de Portugal Continental, visto que aqui as atividades são de cariz pontual e no continente são continuas. A meu ver esta organização traz-nos desvantagens, pois os alunos treinam durante o ano letivo inteiro para apenas realizarem um ou dois jogos num fim-de-semana, tornando-se um pouco ingrato. Enquanto em Portugal Continental é possível criar um ambiente de clube, onde os alunos conseguem disputar as diferentes provas continuamente durante o ano, percebendo diferentes dimensões, como questões táticas e estratégicas em relação aos calendários de provas e diferentes resultados obtidos pelas equipas, a evolução e coesão de equipa.

Este ano na Escola Secundária das Laranjeiras, o departamento de Educação Física e Desporto decidiu que os Núcleos de Estágio ficariam responsáveis pela participação da Escola no Desporto Escolar. Esta decisão a meu ver foi importante para os estagiários, pois demonstra a confiança depositada. Isto trouxe-nos diferentes desafios logísticos e burocráticos, no que toca à inscrição dos alunos, pedidos de transporte e articulações com o Conselho Executivo e ainda a cativação e motivação dos alunos.

As atividades deste ano letivo foram divididas em externas, organizadas por outrem e internas organizadas pelo Núcleo de Estágio. Dentro das internas temos o torneio de futebol de 5, onde arbitramos os jogos do 3º ciclo e um

professor do departamento arbitrou o secundário, de forma a promover a atividade na escola e aumentar o interesse dos alunos a participar, realizamos uma *newsletter* (anexo XI), onde continha fotografias e relatos de diferentes jogadas decorridas de forma lúdica, afixada na escola. Este torneio teve como objetivo, selecionar os alunos para a representação da Escola na fase de ilha, que não decorreu, ficando a Escola diretamente selecionada para a fase Regional, deslocando-se à ilha Terceira e regressando com o 1º lugar.

Em relação à XXV Supertaça Escolar, devido ao estado pandémico, não foi realizada, pois as restantes escolas não aderiram. Relativamente aos Microciclos de atletismo, o seu intuito foi preparar os alunos para o Mega Salto, Mega Sprint e corta-mato fase de ilha. Para que tal acontecesse, foi necessário realizar a seleção dos alunos, verificar as suas capacidades, e planear os microciclos. Tivemos de ter em conta que as provas foram adiadas e agendadas posteriormente, e foi necessário ajustar todo o processo dos microciclos, bem como a parte logística de transporte e autorizações referente à deslocação dos alunos.

A continuidade do *Cross Running* (anexo XII) não foi possível, embora toda a sua logística tivesse sido realizada, como também o seu avanço, pois iria decorrer num espaço externo à escola, mais precisamente no estádio de São Miguel, onde haveria diferentes obstáculos no percurso. Conseguimos arrecadar através de diversos patrocínios, um lanche para todos os inscritos, certificados de participação (anexo XIII) e prémios para os primeiros lugares (anexo XIV). Devido ao mau tempo, não foi possível garantir as condições de segurança necessárias para a sua realização, ficando cancelada no próprio dia de realização. Apesar da tristeza sentida devido ao adiamento da atividade, depois de tanto trabalho, consigo tirar muitos aspetos positivos, como a intervenção do Núcleo de Estágio em articulação com todos os professores do departamento, relações estabelecidas com entidades externas e ainda ter noção do planeamento e gestão de uma atividade de grande dimensão. Ficando todos os preparativos prontos para a continuação no próximo ano letivo.

O Núcleo de Estágio planeou de origem uma atividade, designada Rally Desportivo, e apresentou como objetivo a implementação de várias modalidades

atípicas, que não se encontram presentes nos programas nacionais de Educação Física. Esta atividade desenvolveu aspetos muito positivos, pois aumentou o conhecimento dos alunos a nível teórico e prático de novas modalidades. Para a concretização desta atividade foi essencial realizar diversas pesquisas a nível audiovisual, de leitura de artigos, de modo a credibilizar a atividade.

Para além disto, a atividade foi original e diferente do que tem sido desenvolvido ao longo dos tempos na Escola, originando uma maior exigência no que toca o planeamento e organização do Rally Desportivo.

Os professores da escola mostraram-se muito interessados nesta atividade, indicando que estas dinâmicas poderiam ter uma boa continuidade nas aulas, e por outro lado, referiram que deveria haver continuidade desta atividade, ou seja, haver novas edições. É importante referir que todos os jogos incluídos nesta atividade estão fora da extensão de conteúdos dos programas de Educação Física, sendo enriquecedora pelas diferentes atividades desenvolvidas e diferentes estímulos fornecidos aos alunos, bem como o aumento da sua cultura desportiva.

Ainda foi pedido a colaboração do Núcleo de Estágio no 1º Torneio de Natação realizado na Escola, onde tivemos o papel de cronometristas e auxílio na logística do evento.

Em suma, consegui perceber a importância do Desporto Escolar que tem para a Escola e principalmente para os alunos, pois muitos destes não têm oportunidade de realizar desporto de competição fora do âmbito escolar. Sendo assim, o desporto Escolar dá uma oportunidade a estes alunos, desenvolvendo as competências destes, bem como o desenvolvimento pessoal. Para além disto, o Desporto Escolar traz uma ligação entre várias escolas, promovendo o convívio, a aprendizagem e a competição. Para mim, foi um privilégio poder ter estado no centro de todas estas atividades, pois permitiu-me adquirir novas competências, perceber a sua organização e logística.

12)Desenvolvimento Pessoal

O estágio forneceu-me diversas oportunidades, bem como experiências relevantes na construção das competências profissionais, numa ótica do desenvolvimento ao longo da prática profissional, fomentando o sentido de pertença e identidade profissional, na busca de novo conhecimento e formação.

Nesta longa caminhada pude adquirir diversos conhecimentos com a experiência ganha, assim sendo, o desenvolvimento de competências do professor é um desafio e dedicação para a constante mudança do saber, como refere Zabalza (2000) “a agradável experiência de aprender algo de novo cada dia, num princípio de sobrevivência incontornável”, como citado em Marcelo (2009, pág.8).

No Desenvolvimento Profissional, estão inseridas todas as formações que participei para promover o aumento do meu conhecimento e saber, bem como os seminários promovidos.

No Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), proposto pelo professor cooperante, tive a hipótese de lecionar a todo o tipo de turmas e no sentido de poder dar aulas a alunos com necessidades educativas especiais, mais precisamente deficiências motoras e intelectuais, tive a necessidade de realizar uma formação “O desporto como via para o desenvolvimento intelectual” (Anexo XVI), nessa mesma área, que abordasse tópicos relacionados com este público-alvo, munindo-me de algumas ferramentas e estratégias para conseguir relacionar-me e promover o ensino-aprendizagem desses alunos.

Outro desafio colocado pelo professor cooperante, foi a leção de Danças Sociais na qual tinha a noção que o meu conhecimento não era o suficiente, neste sentido foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras uma ação de formação interna com a duração de 4 horas sobre as danças sociais, rumba quadrada e “cha cha cha”. Nesta ação de formação foram tópicos abordados como a origem destas danças, progressões, formas de ensino e alguns passos referentes às mesmas. Como lecionei a Dança social rumba quadrada, esta ação de formação trouxe-me segurança e confiança para

conseguir realizar boas aulas e garantir a transmissão de conhecimentos aos alunos.

A Escola apresenta um professor especializado em Judo, e como tal, os Núcleos de Estágio pediram que o mesmo realizasse uma ação de formação interna no sentido de consolidarmos todo o conhecimento teórico e prático referente às progressões pedagógicas do Judo (Anexo XVII). Ainda nesta ação de formação foram-nos transmitidos os erros mais comuns dos alunos nas diferentes técnicas abordadas, o que facilitou a antecipação na lecionação desta modalidade.

Em relação aos Seminários, o Núcleo de Estágio realizou um Seminário para os alunos da escola, que envolveu uma atleta olímpica, Cátia Azevedo. O Seminário designou-se “Desporto de alto Rendimento: articulação com a progressão de estudos”. Neste Seminário pretendemos que os alunos refletissem sobre a relação que o desporto tem com os estudos, uma vez que nesta escola, uma grande parte dos alunos, tenta envergar pelo desporto profissional, descurando os estudos, gerando dificuldades futuras (Anexo XVIII). O objetivo deste Seminário foi alcançado, pois na minha perspetiva a atleta transmitiu a possibilidade de conciliação dos dois fatores, não desvalorizando nenhum.



Figura 3 - Fotografia com os membros colaboradores do seminário "Desporto de Alto Rendimento: Articulação com a Progressão de Estudos".

Outro Seminário realizado intitulou-se como “Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento”, este Seminário foi aberto a toda a

comunidade escolar, onde trouxemos alguns jogadores da primeira liga do plantel da equipa do Santa Clara, pois é de conhecimento de todos que o Futebol é a modalidade com mais adesão nesta Escola.

Esta atividade teve como principais objetivos sensibilizar e motivar os alunos para a promoção dos valores incutidos no Desporto (escolar, lazer e federado. De facto, este tema é de real importância para ambas as partes (comunidade escolar e estrutura futebolística), uma vez que permitiu que estes refletissem sobre aspetos ético-morais e valores sobre acontecimentos e situações que se desenvolvem no contexto desportivo mundial.



Figura 4 - Fotografia com os membros colaboradores do seminário: "Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento".

Finalizando, achei pertinente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional realizar uma formação de Nadador Salvador, na qual um dos módulos abordados foi o dos primeiros socorros, que na minha ótica é algo importante, tendo em conta que durante a minha profissão irei estar em contacto com muitos jovens, que por vezes no contexto de Educação Física poderão sofrer alguma lesão, e saberei como atuar promovendo a sua segurança e conforto.

13) Estudo de Caso

A Pandemia Covid-19 e o Ensino da Educação Física

13.1. Resumo

No estudo a seguir apresentado objetivou-se analisar, junto da comunidade de professores de educação física afetos ao ensino público na ilha de São Miguel, as suas experiências relativas ao impacto da pandemia COVID-19 e suas quarentenas, que provocaram a necessidade de colocar os alunos na modalidade de ensino à distância. Pretendeu-se auferir o impacto da mesma ao observar as diferenças entre o nível de performance dos alunos, do mesmo ano, no pós pandemia, em relação aos de há três anos atrás, que não passaram por esta experiência. Este estudo foi efetuado através de inquéritos realizados a 50 professores. Foram perguntadas que medidas os inquiridos tencionavam implementar para mitigar e reverter quaisquer externalidades que a pandemia e o ensino à distância possa ter provocado, ou não. Na generalidade o consenso dos inquiridos foi de que o ensino à distância não foi eficaz e assim a pandemia produziu um impacto negativo no processo de ensino dos alunos.

PALAVRAS-CHAVES: ENSINO À DISTÂNCIA. COVID-19. EDUCAÇÃO FÍSICA.

13.2. Abstract

In the study presented below, the objective was to analyze, together with the community of physical education teachers involved in public education on the island of São Miguel, their experiences regarding the impact of the COVID-19 pandemic and its quarantines, which caused the need to place the students in the distance learning mode. It was intended to obtain its impact by observing the differences between the performance level of students, from the same year, in the post-pandemic, in relation to those from three years ago, who did not go through this experience. This study was carried out through surveys carried out with 50 teachers. They were asked what measures the respondents intended to implement to mitigate and reverse any externalities that the pandemic and distance learning may or may not have caused. In general, the consensus of

respondents was that distance learning was not effective and thus the pandemic had a negative impact on the teaching process of students.

KEYWORDS: DISTANCE LEARNING. COVID-19. PE.

13.3. Introdução

Na extensão do relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, elaborei um questionário com o objetivo de verificar o impacto da pandemia na Educação Física segundo a ótica dos professores da disciplina.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a COVID-19 é uma doença, que pode provocar infeção respiratória grave. Este vírus foi reconhecido pela primeira vez em humanos, no fim do ano de 2019, mais concretamente na cidade chinesa Wuhan, espalhando-se assim por todo o mundo. Após muitos debates, investigações e procura de respostas, a OMS decretou a Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, caracterizando-se por pandemia (Borges-Andrade; Moscon; Micheletto; et al., 2020). Inicialmente a pandemia, teve como uma das suas consequências o fecho de vários estabelecimentos, incluído as instituições de ensino. Assim, as escolas tiveram de se adaptar às novas formas de ensino, recorrendo a plataformas de ensino à distância, pois era fundamental dar continuidade ao processo de ensino.

De acordo com Barbosa *et al.*, (2020), o modelo de ensino à distância trouxe diversos desafios às instituições de ensino, aos docentes, aos discentes e a toda a comunidade escolar. Estes desafios deram-se essencialmente à utilização de novas formas de ensino (à distância), na qual todas as partes não estavam familiarizadas, e ainda à necessidade de recorrer às novas tecnologias, que por vezes algumas pessoas não têm conhecimento e domínio para a sua utilização. No entanto, como forma de dar continuidade ao ensino, a utilização das tecnologias foi a estratégia utilizada pelo sistema educacional.

A Educação Física não foi diferente das restantes disciplinas, tendo-se adaptado ao novo cenário causado pela pandemia. Foi necessário a intervenção dos órgãos de governação nacional e dos *media* através de programas que envolviam uma representação física de alguns exercícios a realizar (dentro do possível), como o exemplo do “Estudo em casa”, transmitido na RTP. Ainda, houve tentativas de lecionação da Educação Física através de outras

plataformas digitais, mas que por sua vez mantinham os problemas do distanciamento entre professor-aluno.

No regresso às aulas presenciais, os professores depararam-se com outras dificuldades, pois os alunos estiveram sensivelmente dois anos letivos sem a real prática de Educação Física e socialização, causando assim algumas objeções no que toca ao planeamento das aulas.

No início do estágio profissional, ao observar os alunos da turma que me foi atribuída e os alunos das turmas dos meus colegas de estágio, verifiquei que comparativamente a mim e aos meus colegas de turma em anos idênticos, os alunos atuais demonstravam níveis significativamente inferiores. Ao expor a minha observação aos professores mais experientes, estes referiram que tinha de ter em atenção que estes alunos estiveram sensivelmente dois anos letivos sem aulas de Educação Física presenciais, perdendo conteúdos essenciais e tempo de exercitação orientada. Partindo desta observação, e tendo em consideração as dificuldades e barreiras impostas pelo ensino à distância, coloquei este como o objetivo do meu estudo, junto dos demais professores, que lecionam na ilha de São Miguel: a experiência dos mesmos e suas percepções.

Com base neste pressuposto, o presente estudo visou perceber o ponto de vista dos professores de Educação Física sobre o impacto que a pandemia teve e/ou mantém nos alunos, na prática da disciplina de Educação Física. Apresentou também como objetivo comparar o impacto nos alunos pré pandemia e pós pandemia, averiguando assim se existe alguma diferença entre estes. Por fim, o meu estudo também pretendeu apurar que estratégias os professores irão utilizar para colmatar tais diferenças, caso existam.

13.4. Objetivo Geral

Verificar se na perceção dos professores de Educação Física, ocorreram alterações no comportamento, aptidão física, capacidades condicionais e hábitos dos alunos devido à Pandemia Covid-19.

13.5. Objetivos Específicos

Averiguar a perceção dos professores de Educação Física sobre o impacto que a Pandemia Covid-19 teve no ensino da Educação Física e no desempenho dos alunos, comparativamente aos alunos com os quais não tiveram o cenário da pandemia, nos anos anteriores, pelo que os anos de ensino dos professores inquiridos torna-se relevante para o estudo. Ainda neste estudo, pretendo apurar que estratégias os professores irão utilizar para colmatar tais diferenças (no caso de existirem).

13.6. Metodologia

13.6.1. Caracterização da amostra

Professores do ensino público, a desempenhar funções na ilha de São Miguel, Açores. Como pretendemos analisar o impacto da pandemia, foi necessário que os inquiridos tivessem, pelo menos, três anos de lecionação.

13.6.2. Instrumentos de registo

- *Microsoft Forms*
- *Microsoft Office Excel*
- *Microsoft Office Word*

13.6.3. Procedimentos de Recolha

Foi realizado um questionário recorrendo à plataforma *Microsoft Forms* (anexo XV), indicando o objetivo, a utilização dos dados recolhidos e mantendo o anonimato e confidencialidade, não pedindo qualquer tipo de identificação.

Para obter as respostas do público-alvo pretendido, foi pedido ao Conselho Executivo que partilhasse o questionário com todas as Escolas de São Miguel, mais precisamente com os Departamentos de Educação Física.

13.7. Apresentação de Resultados

Dos inquéritos enviados, obteve-se um total de 51 respostas. Destas 51 respostas, apenas 50 aceitaram participar no inquérito.

A distribuição das faixas etárias apresentou-se da seguinte forma:

- 25-30 – 4%
- 31-40 – 8%
- 41-50 – 60%
- >50 – 28%

Sobre esta faixa etária, a distribuição de género distribuiu-se da seguinte forma:

- Masculino – 76%
- Feminino – 24%
- Não binário – 0%

A expressão do ciclo de ensino apresentou-se da seguinte forma:

- Primeiro ciclo – 24%
- Segundo ciclo – 20%
- Terceiro ciclo – 26%
- Secundário – 30%

Referente à experiência de ensino da amostra, verificou-se que a média de tempo de ensino foi de 21,26 anos e a mediana de 22 anos.

Finda esta análise à amostra, passamos agora à observação das respostas às perguntas que considerei oportunas para avaliar.

O Plano de Ensino à Distância previa tarefas autônomas assíncronas ?

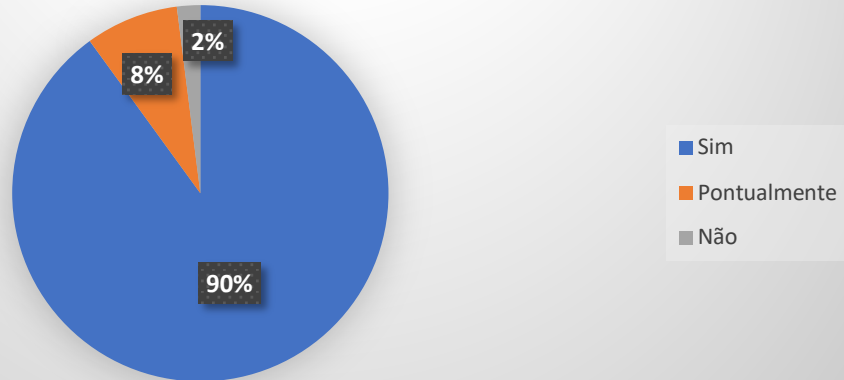


Gráfico 4- O Plano de Ensino à Distância previa tarefas autônomas assíncronas?

Nesta questão, podemos avaliar o impacto da liberdade que cada estabelecimento de ensino teve sobre as tarefas atribuídas, ou não, e o ensino à distância aos alunos dos professores desta amostra. É assim observável que esta liberdade conduziu a que diferentes estabelecimentos de ensino tivessem uma opção diferente e com resultados diferentes. Aqui não iremos abordar tal correlação pois antecipadamente, não era sabido destas diferenças, ficando como sugestão de continuação deste estudo avaliar então essas correlações entre as opções inicialmente tomadas e o resultado final do impacto que as mesmas tiveram no ensino.

Houve impacto positivo na realização das tarefas por via autónoma?

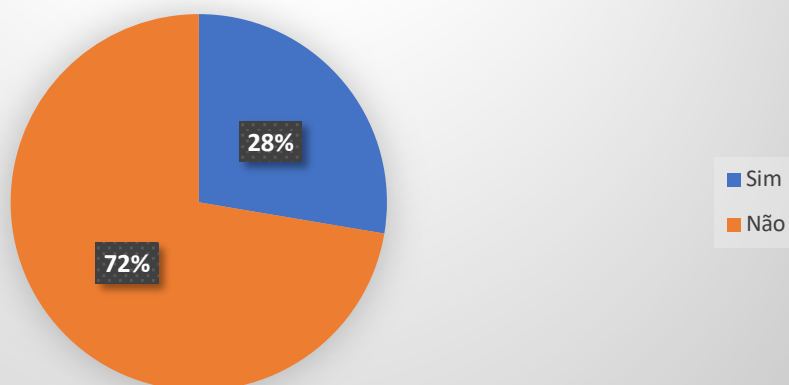


Gráfico 5- Houve impacto positivo (...)?

Podemos observar com esta resposta que, na sua maioria, e forma expressiva, há consenso de que as tarefas autónomas não trouxeram benefícios ao desempenho dos alunos.

Quais os meios de comunicação que utilizou para a recolha de informação sobre as tarefas realizadas?

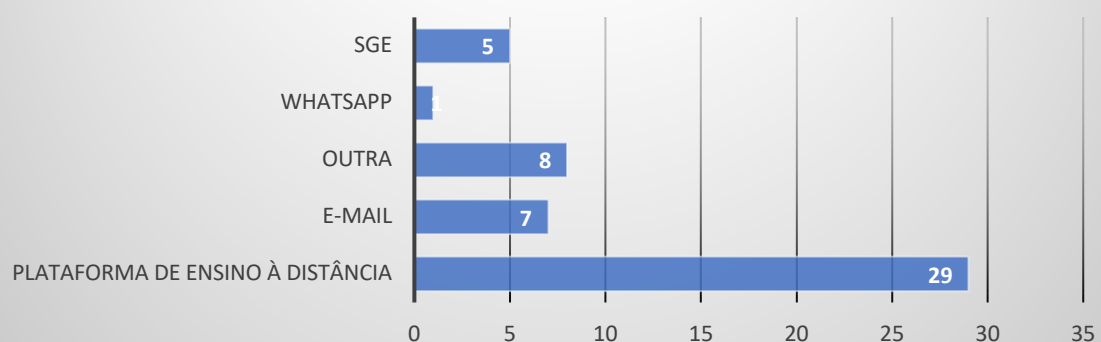


Gráfico 6- Quais os meios de comunicação que utilizou(...)?

Relativamente às ferramentas utilizadas como meios de comunicação entre os alunos e professores, com vista à leção das aulas, pode-se observar que, na sua maioria, os professores inquiridos optaram pela “plataforma de ensino à distância”, como por exemplo o “Zoom” e “Microsoft Teams”.

A preferência por esta ferramenta, nomeadamente as plataformas de ensino à distância, segundo dos Santos (2020), deveu-se ao facto destas ferramentas serem abertas a livre uso, facilitando assim a aproximação entre o professor e os alunos. Por sua vez, esta abordagem havia sido também aconselhada pela UNESCO, precisamente pelo facto de as ferramentas serem abertas.

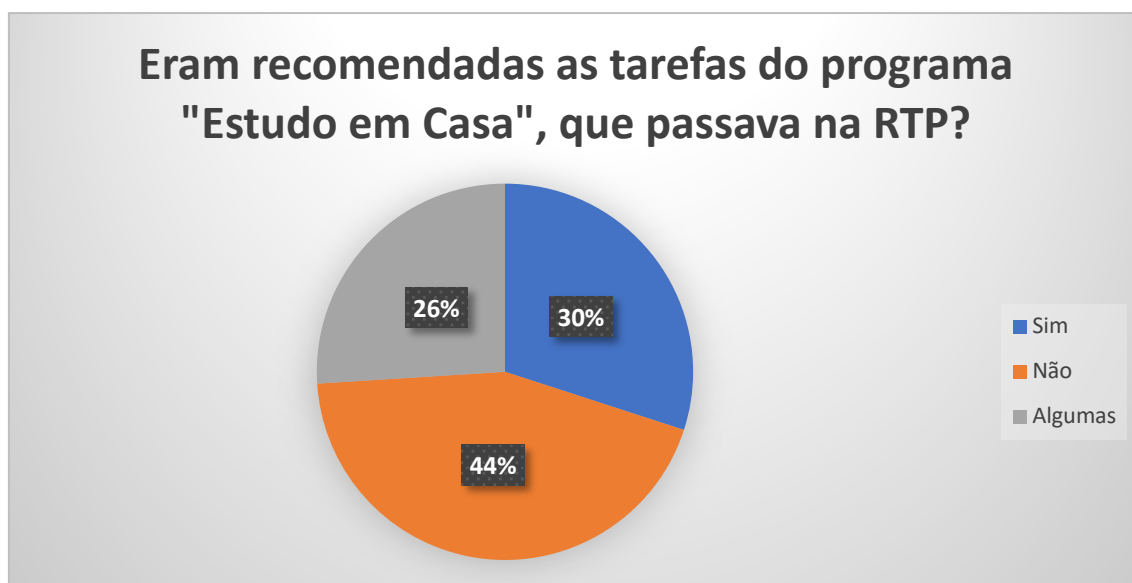


Gráfico 7- Eram recomendadas as tarefas(...)?

Referente à utilização da ferramenta de ensino à distância, disponibilizada de forma generalizada pelo Ministério da Educação, em parceria com o canal de televisão público, RTP, verifica-se que não há consenso relativamente à sua utilização, havendo uma pequena tendência para o “não” à sua recomendação.

Poder-se-á especular o motivo de tal sentimento em relação à ferramenta disponibilizada pelo Ministério da Educação, no entanto acredito que muitas das vezes poderiam não estar adaptadas ao nível dos alunos que cada um dos professores inquiridos lecionam, ou não iam ao encontro das metodologias de ensino utilizadas pelo professor.

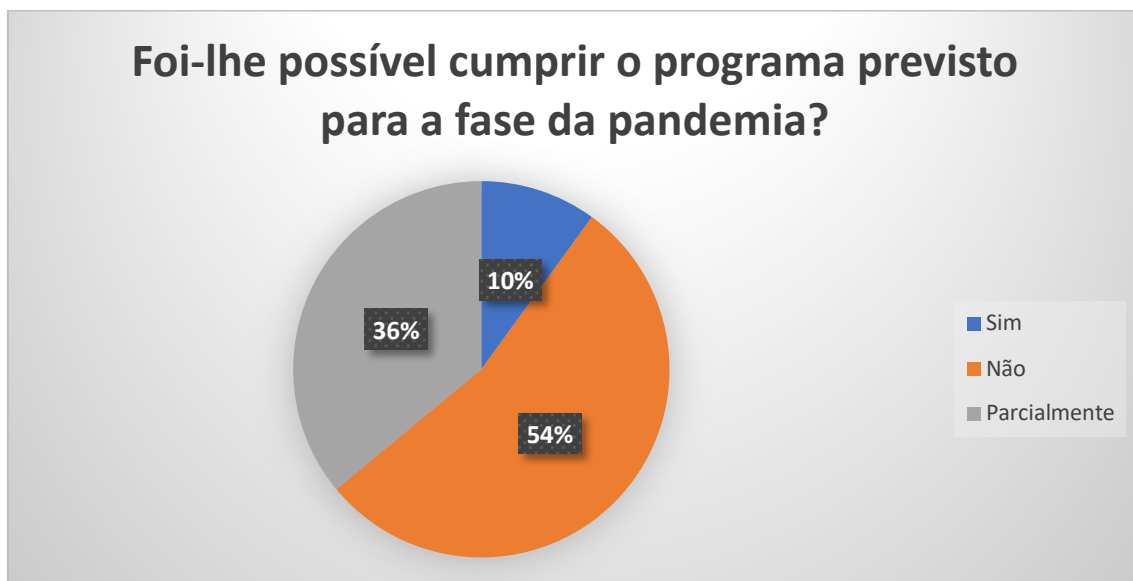


Gráfico 8- Foi-lhe possível cumprir o programa previsto(...)?

Com as respostas a esta questão observámos que as ferramentas de ensino à distância ainda têm um longo caminho a percorrer, pelo menos na disciplina de Educação Física, pois a maioria dos professores indicou não ter conseguido cumprir o programa previsto durante a fase da pandemia.

Esta falha no cumprimento do programa poderá ter contribuído para o grau de desempenho dos alunos no regresso às aulas pós pandemia, no formato presencial, ter sofrido alterações em relação à experiência dos professores antes da pandemia e pós pandemia, pois a disciplina de Educação Física sempre foi conhecida, segundo Anversa *et al.*, (2017) e Lazzarotti Filho *et al.*, (2015), por ser uma componente de cariz prático, caracterizada pelo saber fazer, contacto corporal e interação social, dentro de um ambiente propício, utilizando diferentes instalações desportivas e assim contribuindo para movimentações corporais e de contacto entre alunos.

Verificou empenho por parte dos alunos na realização das atividades propostas?

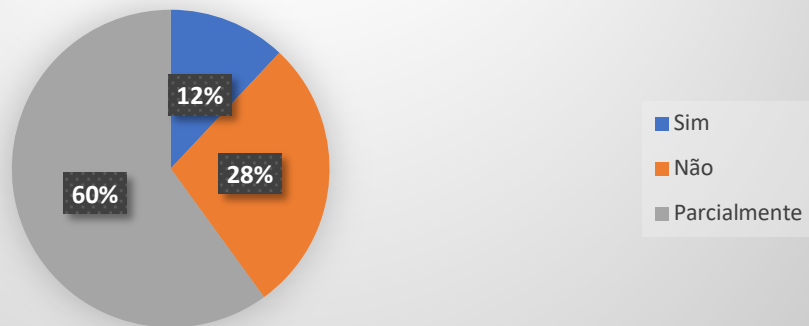


Gráfico 9- (...)empenho por parte dos alunos(...)?

Verifica-se que apenas uma minoria dos professores, 12%, considera que os alunos se empenharam na realização das atividades propostas.

Este feedback poderá ser explicado pelo facto de os alunos tenderem a não participar nas aulas, existindo uma dificuldade em acompanhar os alunos por parte do professor na modalidade à distância, comparando com o ensino presencial, visto que neste tipo de ensino verifica-se a ausência a interação direta com as crianças, e o seu grupo, nas suas dinâmicas de grupo, sendo assim mais difícil cativar as mesmas para as atividades propostas, conforme identificado por da Silva *et al.*, (2020).

No regresso à Escola, relativamente à Educação Física, notou alguma alteração na motivação dos alunos?

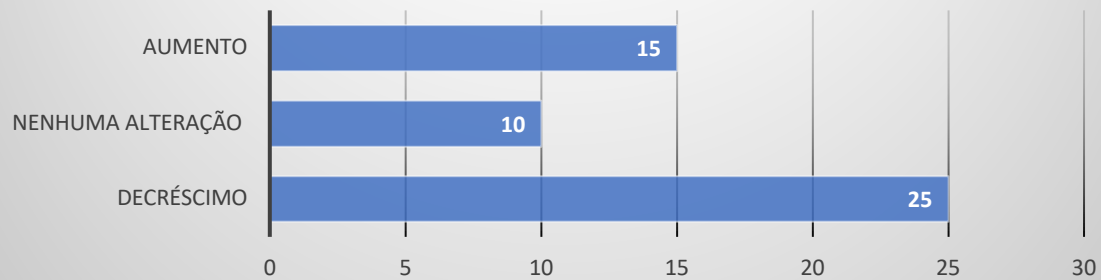


Gráfico 10- No regresso à Escola(...)?

Desta questão, na minha opinião, há duas óticas de possível análise.

Se por um lado o decréscimo poderá ter sido proporcionado pela utilização extensiva de aparelhos eletrónicos e redes sociais, cujo uso teve um crescimento exponencial durante a pandemia, incentivando os alunos a cada vez mais não promoverem a sua atividade física, por outro lado haverá estudantes que com os constrangimentos da pandemia poderão ter-se apercebido da importância da atividade física, levando a que os mesmos, no regresso ao ensino presencial, tivessem, por iniciativa própria, definido como objetivo melhorar as suas aptidões físicas.

Por experiência própria, durante este ano letivo, alguns dos alunos afirmaram exatamente esta última hipótese. Neste ano pretendiam ser mais ativos, melhorando a sua condição física, de forma a equiponderar a fase de pandemia e suas externalidades negativas.

Considera que o tempo de isolamento afetou as capacidades condicionais dos alunos? (força, resistência, flexibilidade e velocidade)



Gráfico 11- (...) o tempo de isolamento afetou as capacidades condicionais dos alunos? (...)

Chegando à parte mais importante deste estudo, é inequívoca a unanimidade dos inquiridos em relação à forma como o tempo de isolamento impactou as capacidades condicionais dos alunos. Todos os inquiridos afirmam que se verificou um impacto derivado do isolamento, sendo que o ensino à distância e as ferramentas utilizadas não foram suficientes para garantir o progresso ou manutenção das capacidades condicionais dos alunos ao longo do período escolar pandémico.

Com esta conclusão tirada, pretendeu-se verificar a avaliação dos inquiridos em relação aos comportamentos, conhecimentos, aptidão física e habilidades motoras.

Considerando que o ano letivo de 2021/2022 já se trata de um ano de normalidade, sem interrupções e/ou limitações ao ensino presencial, como comparam os alunos deste ano, que transitaram do ano anterior, em ensino à distância e/ou híbrido, para um aluno pré pandemia que transitava de ano sem esta situação?

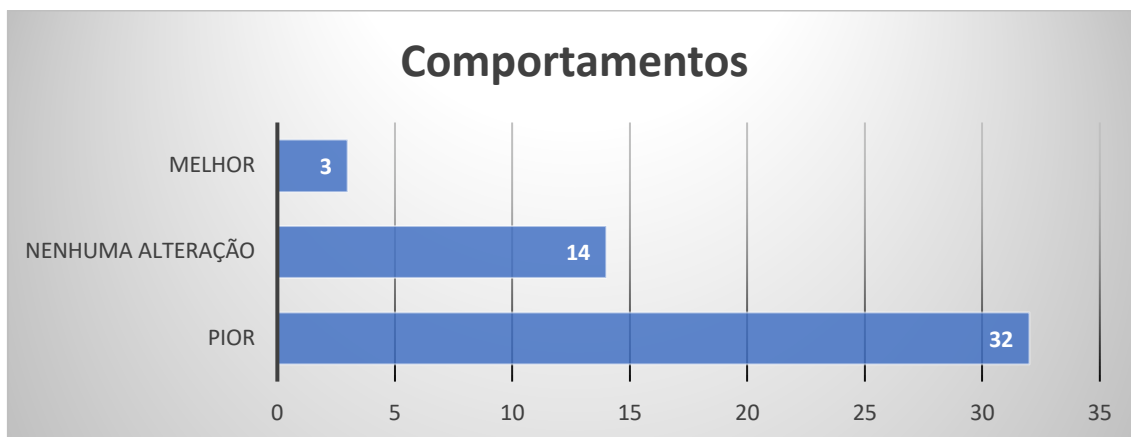


Gráfico 12- Comportamentos

Verifica-se que houve uma pioria nos comportamentos dos alunos agora no regresso ao ensino presencial, fenómeno que poderá ser devido ao isolamento a que todos estiveram expostos durante a pandemia, sem possibilidade de socializar pouco mais do que com o agregado familiar.

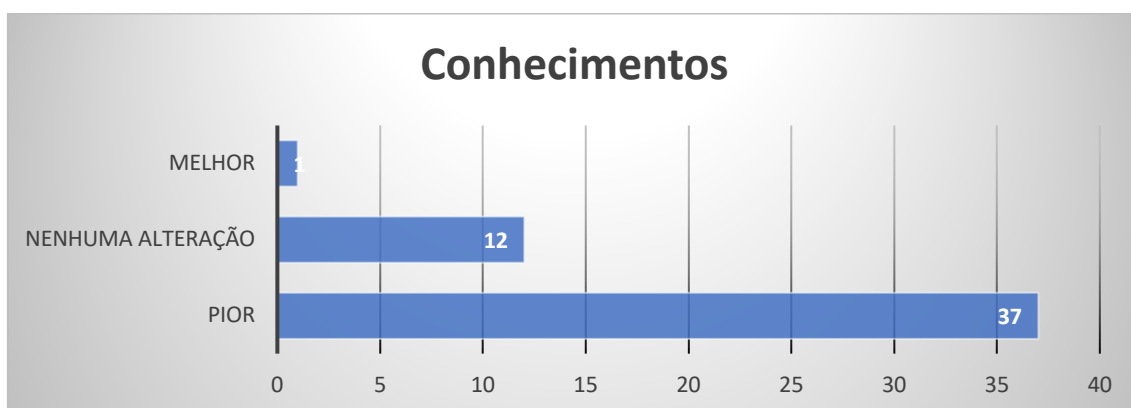


Gráfico 13- Conhecimentos

Nos conhecimentos também se verifica uma pioria, ainda mais acentuada. Sem uma análise mais profunda e com outros indicadores estatísticos, podemos apenas especular o motivo para esta situação, sendo que acredito ter havido falha no controlo da atenção dos alunos durante o ensino à distância, pois sem a presença física torna-se difícil controlar o nível de atenção dos alunos bem como observar pelo seu comportamento se havia dúvidas, ou não para esclarecer. Poderá haver ainda a possibilidade de a pandemia ter provocado nervosismo aos alunos, pelas constantes notícias em relação à mesma e seus

efeitos, conduzindo assim a que os alunos se encontrassem num estado propício à aprendizagem.

Segundo Caldeira (2013 citado por da Silva & da Silva, 2022, p.15) “Em sala de aula, o professor é capaz de identificar dificuldades apresentadas pelos alunos e, a partir dessa identificação, criar mecanismos para solucionar problemas. Assim, o estudante é capaz de assimilar o conteúdo e aumenta a probabilidade de obter bons resultados. Além disso, deve-se compreender que a saúde física e mental são complementares. A duração prolonga dessa quarentena e o distanciamento social, a falta de contato pessoal com os colegas de classe, o medo de ser infectado e o espaço inadequado nas residências, tornam o estudante menos ativo fisicamente do que se estivesse praticando atividades na escola.”

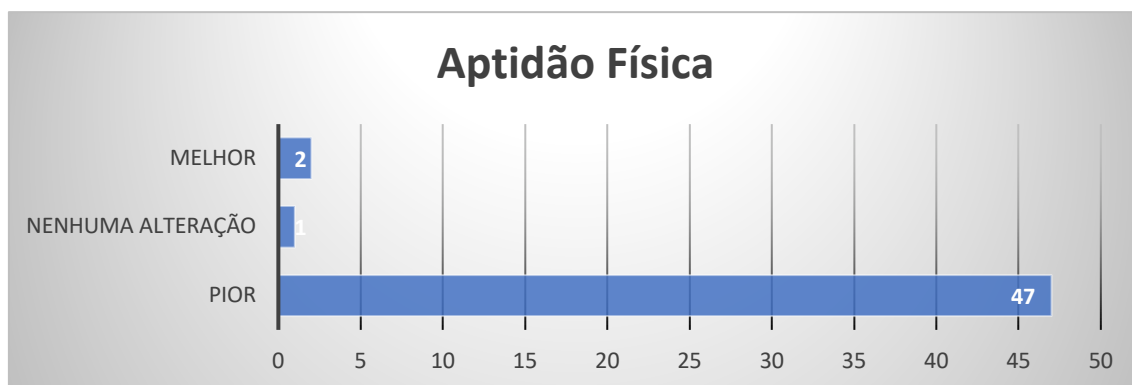


Gráfico 14- Aptidão Física

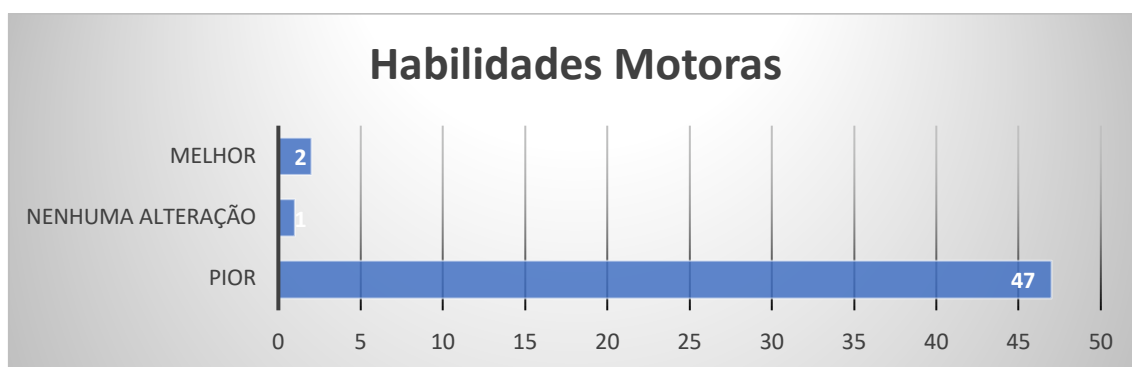


Gráfico 15- Habilidades Motoras

No que diz respeito à aptidão física e habilidades motoras, o cenário repete-se, 47 dos 50 inquiridos confirmam que as mesmas pioraram com o efeito da pandemia, através da observação destas componentes no regresso às aulas presenciais.

Nesse sentido, a próxima questão tenta perceber junto dos inquiridos o que é que, na opinião destes, poderá ter contribuído para esta situação.

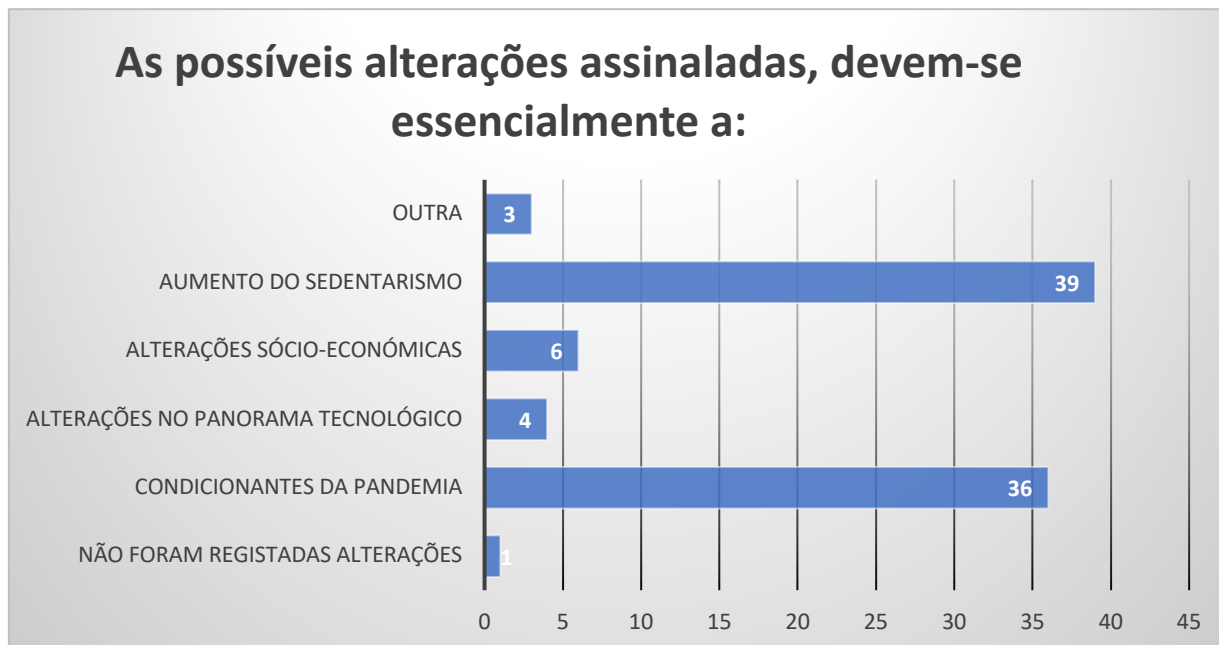


Gráfico 16- As possíveis alterações assinaladas(...):

Verifica-se que na sua maioria, os inquiridos identificam como causas desta situação o aumento do sedentarismo e as condicionantes da pandemia.

Por fim, foram colocadas também sugestões de quais as medidas que os inquiridos ponderam utilizar para combater estas externalidades negativas provocadas pela pandemia.

Das seguintes medidas, quais pondera aplicar aos seus alunos caso se tenha verificado externalidades negativas provocadas pela pandemia.

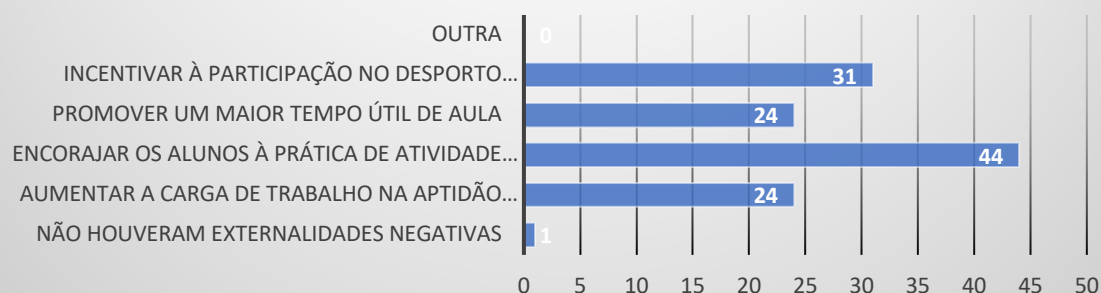


Gráfico 17- Das seguintes medidas, (...).

Das sugestões dadas, verifica-se que a que os inquiridos consideram mais importante é a de encorajar os alunos à prática de atividade física, seguida de incentivar à participação no desporto escolar e, por fim, com igual ordem de importância, promover um maior tempo útil de aula bem como aumentar a carga de trabalho na aptidão física.

A ausência da seleção da opção “Outra” sugere que estes quatro pontos vão ao encontro das metodologias que os professores têm planeadas para fazer face às externalidades e o seu uso como ferramentas de mitigação e reversão dos danos causados pela pandemia e suas quarentenas que provocaram a necessidade da modalidade de ensino à distância.

13.8. Conclusão

Findo este estudo, verificou-se a hipótese inicial, ou seja, na disciplina de Educação Física, pelo menos na ilha de São Miguel, ocorreram impactos negativos resultantes da pandemia e o ensino à distância.

Existe consenso nos aspetos técnicos e de conhecimento, em que os alunos demonstraram regressão, sendo uniforme o impacto verificado nas habilidades e polivalências dos alunos.

Foi também verificado que as medidas que os professores planeiam aplicar de forma a combater estas externalidades são também muito idênticas, pelo que se verifica que o diagnóstico e dificuldades que a pandemia veio introduzir no corpo de ensino são unânimes.

Embora tenha havido uma tentativa de minimizar os efeitos da pandemia com acesso ao ensino à distância e, tendo em conta a natureza da disciplina de educação física, esta foi a que mais limitações sofreu, pois, a sua base é interação, contacto e movimentação. Neste ambiente criado, é fácil de criar a correlação entre o isolamento provocado pela pandemia e suas quarentenas com o impacto que este cenário tem na interação e socialização dos alunos, importante para as dinâmicas das aulas de educação física.

Esta situação levanta também a questão se estas externalidades negativas são apenas imputáveis à pandemia, suas quarentenas e o consequente ensino à distância, ou se será também o sistema de ensino que não se encontra preparado para esta modalidade, tanto nos materiais de apoio, como na formação a dar aos professores para melhor adaptação a este sistema de ensino.

Por fim, as medidas a implementar para reduzir e reverter os efeitos verificados, são consensuais no conjunto de professores inquiridos, sendo a ferramenta principal a utilizar será encorajar os alunos à prática de atividade física, seguida de incentivar à participação no desporto escolar e, por fim, com igual ordem de importância, promover um maior tempo útil de aula bem como aumentar a carga de trabalho na aptidão física.

Levo assim deste estudo para a minha prática profissional o conhecimento de que terei como parte da minha missão contrariar os efeitos da pandemia no

ensino dos alunos, à exceção dos alunos do 12º ano, onde poderei aplicar as 'três técnicas' consensuais entre os inquiridos como métodos de contrariar estes efeitos verificados e melhorar a prática e desempenho dos alunos na disciplina de Educação Física.

13.9. Limitações do Estudo

Finalizado este estudo, é de considerar algumas das suas limitações, nomeadamente:

- Representatividade da amostra, no sentido em que a pandemia e suas quarentenas variaram muito de região para região, sendo que São Miguel e Terceira foram as ilhas mais afetadas, na Região Autónoma dos Açores, pela pandemia.
- O grau de avaliação das externalidades verificadas não está padronizado numa escala, por exemplo, de zero a dez, permitindo que a perceção individual de cada inquirido tenha uma maior influência nas suas respostas.
- Verificar a disponibilidade de mais bibliografia para comparar e extrair pontos de vista e metodologias de ensino à distância bem como suas eficácias.

13.10. Referências Bibliográficas do Estudo

Anversa, Ana Luiza B. et al. A prática reflexiva na formação de professores de educação física na modalidade EaD. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 25, n. 2, p. 122-136, 2017.

Barbosa, A. M., Viegas, M. A. S., & Batista, R. L. N. F. F. (2020). Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre as aulas remotas. *Revista Augustus*, 25 (51), 255-280.

Caldeira, J. D. S., de Trabalho-Práticas, U. G., & nas Licenciaturas, E. (2013). Relação Professor-Aluno: uma reflexão sobre a importância da afetividade no processo de ensino aprendizagem. In *Anais do XI Congresso Nacional de Educação (XI EDUCERE)/II Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação (II SIRSSE)/do IV Seminário Internacional sobre Profissionalização Docente (IV SIPD)*. Curitiba: PUC-PR.

Cruz, R. M., Borges-Andrade, J. E., Moscon, D. C. B., Micheletto, M. R. D., Esteves, G. G. L., Delben, P. B., ... & Carlotto, P. A. C. (2020). COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 20(2), I-III.

da Silva, A. J. F., Pereira, B. K. M., de Oliveira, J. A. M., Surdi, A. C., & de Araújo, A. C. (2020). A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da educação física escolar. *Corpoconsciência*, 57-70.

da Silva, I. R., & da Silva, A. M. B. (2022). O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, 15.

dos Santos, H. M. R. (2020). Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. *Praxis educativa*, 15, 1-17.

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/#sec-1>

Lazzarotti Filho, Ari et al. (2015). A dinâmica, os principais problemas e as qualidades no desenvolvimento de um curso de licenciatura em educação física na modalidade à distância. *Pensar a Prática*, v. 18, n. 3, p. 636-50, 2015.

UNICEF/WHO/IFRC (2020). Guidance for covid-19 prevention and control in schools.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinectics Publishers.

14) Conclusão

Neste último tópico pretendo refletir sobre este longo percurso, que caracterizo por momentos de aprendizagem, de desenvolvimento pessoal e profissional. No início foi complicado gerir todos os trabalhos, pois pretendia que estes tivessem completo rigor, no entanto, devido a esta exigência colocado por mim, consegui adquirir várias competências, tais como, melhor organização, eficácia na realização das tarefas, cooperação com os colegas de estágio e resiliência uma vez que consegui ultrapassar a maioria dos problemas, adaptar-me às mudanças e resistir às diferentes pressões encaradas neste período de Estágio.

Considero que o meu trajeto foi positivo e consistente, porém, sei que este é apenas o início de uma carreira promissora em que terei de continuar a busca pelo conhecimento, ou seja estar em constante atualização das estratégias e métodos para melhorar as minhas dinâmicas de ensino-aprendizagem. Ao refletir sobre esta minha caminhada posso concluir que ainda tenho algumas arestas a limar, como a qualidade e eficiência da minha instrução, o momento exato de realizar um *feedback* e promover mais dinamismo em contexto de aula.

O trabalho cooperante entre o Núcleo de Estágio foi crucial para que isto tudo fosse possível e se concretizasse da melhor forma, a união e o trabalho em equipa foram conceitos sempre presentes no nosso núcleo, que seguramente formaram amizades para a vida. Decerto que o auxílio e disponibilidade do Professor Cooperante foram fundamentais, visto que o mesmo nunca hesitou em dar uma palavra de incentivo e motivação recorrendo à sua experiência pessoal e profissional, que de algum modo moldou a minha identidade profissional. A ajuda, cooperação e colaboração da Professora Orientadora foram fundamentais para a orientação deste documento.

Em suma, alcancei diferentes aprendizagens com a minha turma, em que posso afirmar que me sinto orgulhoso, pois estabeleci uma boa relação com a mesma, o que facilitou o envolvimento dos alunos e possibilitou uma troca de conhecimentos entre alunos-professor. O Estágio foi um ano de diversas experiências que certamente irão ser recordadas durante longos anos, uma vez

que foi neste Estágio que tive a primeira lição de como ser professor. Para o futuro pretendo continuar a trabalhar e batalhar para os meus objetivos e que eu nunca deixe de procurar sempre o melhor para evoluir tanto a nível pessoal como profissional.

Levo também comigo os resultados do estudo efetuado no seguimento deste estágio e suas conclusões, retirando dele os pontos fulcrais onde terei de dar mais ênfase na minha prática profissional, garantindo assim uma melhoria na qualidade de ensino aos meus futuros alunos.

15)Referências Bibliográficas

- Antunes, A. S. D. (2016). Trabalho em equipa (Doctoral dissertation).
- Anversa, Ana Luiza B. et al. A prática reflexiva na formação de professores de educação física na modalidade EaD. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 25, n. 2, p. 122-136, 2017.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
- Barbosa, A. M., Viegas, M. A. S., & Batista, R. L. N. F. F. (2020). Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre as aulas remotas. *Revista Augustus*, 25 (51), 255-280.
- Bento, J. (1987). Planeamento e avaliação em educação física. Livros Horizonte. Lisboa;
- Bento, J. O. (1986). *Elementos fundamentais da psico-pedagogia*. Porto: Universidade do Porto, Instituto Superior de Educação Física.
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., do Nascimento, J. V., Godoy, S. J. I., & Galatti, L. R. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 112-117.
- 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.

Caldeira, J. D. S., de Trabalho-Práticas, U. G., & nas Licenciaturas, E. (2013). Relação Professor-Aluno: uma reflexão sobre a importância da afetividade no processo de ensino aprendizagem. In Anais do XI Congresso Nacional de Educação (XI EDUCERE)/II Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação (II SIRSSE)/do IV Seminário Internacional sobre Profissionalização Docente (IV SIPD). Curitiba: PUC-PR.

Cruz, A. C. D. S. (2013). A importância de brincar no exterior para a resolução de problemas e criatividade: um estudo com crianças em educação pré-escolar (Doctoral dissertation).

Cruz, R. M., Borges-Andrade, J. E., Moscon, D. C. B., Micheletto, M. R. D., Esteves, G. G. L., Delben, P. B., ... & Carlotto, P. A. C. (2020). COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 20(2), I-III.

da Silva, A. J. F., Pereira, B. K. M., de Oliveira, J. A. M., Surdi, A. C., & de Araújo, A. C. (2020). A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da educação física escolar. *Corpoconsciência*, 57-70.

da Silva, I. R., & da Silva, A. M. B. (2022). O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, 15.

de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

Dezordi, B. C., Xavier, C. C., & Contessoto, L. C. (2021). 3 MODELO DE ENSINO ENTRE PARES (MEP): um modelo de aprendizagem e desenvolvimento esportivo em pares. *EDUCAÇÃO FÍSICA E MODELOS DE ENSINO DOS ESPORTES: conceitos, características e aplicações*, 29.

Documento de Organização e Gestão, Departamento de Educação Física e Desporto, Escola Secundária das Laranjeiras;

dos Santos, H. M. R. (2020). Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspetivas dos docentes portugueses. *Praxis educativa*, 15, 1-17.

Freire, P. (2007). *Educação e mudança* (30a ed.). São Paulo: Paz e Terra.

Galvão, Z. (2002). Educação física escolar: a prática do bom professor. *Revista Mackenzie de educação física e esporte*, 1(1).

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.

Hargreaves, A. & Fullan, M. (1992). *Understanding teacher development*. NY: Teachers College Press.

Hohmann, M., & Weikart, D. P. (1997). *Educar a Criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/#sec-1>

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.

Junho de 2022. Disponível em:

<http://www.scribd.com/doc/20281320/Brincar-na-rua>.

Lazzarotti Filho, Ari et al. (2015). A dinâmica, os principais problemas e as qualidades no desenvolvimento de um curso de licenciatura em educação física na modalidade à distância. *Pensar a Prática*, v. 18, n. 3, p. 636-50, 2015.

Lorenz, C. F., & Tibeau, C. (2003). Educação física no ensino médio: estudo exploratório sobre os conteúdos teóricos. *Lecturas: Educación física y deportes*, (66), 14.

Luckesi, C. (1998). Capítulo II: Avaliação Educacional Escolar: para além do autoritarismo. *Avaliação da aprendizagem escolar*. 7ed. São Paulo: Cortez, 27-47.

Macera, C. A., Hootman, J. M., & Sniezek, J. E. (2003). Major public health benefits of physical activity. *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 49(1), 122-128.

Marante, W. (2008) *Motivação e Educação Física Escolar: Uma abordagem multidimensional*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.

Marcelo, C. (2009). *Desenvolvimento profissional docente: Passado e futuro*. Sísifo/Revista de Ciências da Educação, (pag.7-22).

Monda, K. L., Gordon-Larsen, P., Stevens, J., & Popkin, B. M. (2007). China's transition: the effect of rapid urbanization on adult occupational physical activity. *Social science & medicine*, 64(4), 858-870

Neto, C. (2015). "Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável" Entrevista a Carlos Neto, acedida em 3 de junho de 2022. Disponível em <https://observador.pt/especiais/estamos-a-criar-criancas-totos-de-uma-imaturidade-inacreditavel/>

Neto, C. (s.d.). A criança e o jogo: perspetivas de investigação. Acedido em 2 de junho de 2022 a partir de http://www.drealg.minedu.pt/upload/docs/ea/dsapeo_pes_art_1.pdf.

Plano Anual de Atividades da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020;
Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020, aprovado
em Conselho Geral;

Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 1-9.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2015). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Edições FMH.
Selbach, S. (2010). *Matemática e didática*. Petrópolis, RJ: Vozes.

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.

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.

UNICEF/WHO/IFRC (2020). *Guidance for covid-19 prevention and control in schools*.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinectics Publishers.

Vickers, J.N. (1990). Developing a scope and sequence. In H.K. Books (Ed.), *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge structures approach* (pp. 2-21). Human Kinetics. Champaign.

Legislação Consultada:

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

Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de Fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar.

16)Anexos

Anexo I- Questionário Inicial de Caracterização do Aluno



Caracterização individual do aluno – 8º

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 noutra 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 ☐ Badminton ☐

Orientação ☐ Patinagem ☐ Natação ☐ 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 ☐

Obrigada pela Colaboração



Plano Aula		
Professor: Rodrigo Soares	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



Núcleo de Estágio 2021/2022

Ficha de Observação da Aula

Observador:	Rodrigo Sores	Ano/Turma:	
Observado:		Espaço	
Unidade Didática:		Hora:	
Data:		Nº de Alunos:	

Dimensão	Indicadores	Sim	Não	NO
Instrução	O professor coloca-se de forma adequada.			
	A comunicação é sucinta e explícita.			
	O professor promove a descoberta guiada a partir do questionamento.			
	O professor recorre a palavras-chave tornando o seu discurso mais rápido e eficaz.			
	O professor varia os métodos de intervenção (demonstração, questionamento.)			
	O professor certifica-se da compreensão da mensagem.			
	O professor revê os conteúdos mais importantes.			
	O professor relaciona o trabalho com o das aulas anteriores.			
Organização	O professor apresenta o que se fará na próxima aula numa sequência lógica de progressão			
	A aula começa à hora prevista.			
	Organiza a aula de forma a aumentar o tempo disponível para a prática.			
	Boa capacidade de organização por grupos.			
Clima	Progressão pedagógica dos exercícios.			
	O professor revela a capacidade de ultrapassar situações imprevistas.			
	O professor transparece entusiasmo e demonstra estar envolvido durante toda a aula.			
	O professor demonstra conhecimento sobre os seus alunos e trata-os pelo seu nome.			
	O professor promove uma boa relação entre professor-aluno.			
Disciplina	Encoraja e incita os alunos a manterem-se em atividade, a empenharem-se e a esforçarem-se.			
	Escuta atentamente, revela aceitação pelas opiniões e valores dos alunos, ouve sugestões			
	O professor vê a totalidade dos alunos e/ou manifesta saber o que se passa na aula.			
Feedback	O professor faz cumprir as regras da aula.			
	O professor faz uso de uma correta repreensão/punição quando necessário.			
	O <i>feedback</i> é dado no momento certo de forma clara e precisa.			
	O professor recorre a palavras-chave quando aplica um <i>feedback</i> .			
	O professor utiliza um maior nº de <i>feedbacks</i> positivos, descritivos e de reforço.			
	O professor identifica o erro e intervém com um <i>feedback</i> específico ao aluno.			

	Verifica se o <i>feedback</i> teve o efeito pretendido.			
Exercícios	O professor exemplifica e/ou utiliza um aluno como modelo adequado, apresentando na sua execução as componentes que se pretendem verificar.			
	O professor esclarece componentes críticas fundamentais para uma boa execução do exercício.			
	O exercício foi ao encontro dos objetivos previamente definidos.			
	Situações de atividades lúdicas adequadas aos objetivos da aula.			
	Situações de atividades competitivas adequadas aos objetivos da aula.			
	O número de repetições, o tempo em que se está em cada exercício, atividade ou estação é adequado.			
	O professor aplica exercícios enquadrados com o nível de dificuldade dos alunos.			
Avaliação global	A aula decorreu conforme planeado ou adaptou o plano sem alterar os objetivos da aula.			
	O tempo da realização dos exercícios foi adequado.			
	O professor conseguiu que os alunos demonstrassem empenho e motivação.			

	Tempo Total
Tempo Útil (depois dos descontos):	
Tempo de Transição:	
Tempo de Informação:	
Tempo na tarefa:	

Anexo IV- Grelha de Correção da Ficha de Conhecimentos

Grupo	I		II	III	IV			V	Total
Pergunta	1	2	1	1	1	2	3	1	
Cotação	12%	9%	18%	18%	10%	6%	15%	12%	
Nome:									
	10	9	12	18	10	6	15	12	92
	10	6	18	18	10	6	15	12	95
	6	6	15	15	3	4	12	12	73
	10	6	18	9	7	0	9	8	67
	6	9	12	15	8	6	15	10	81
	10	6	15	9	8	4	12	12	76
	10	3	12	6	0	4	6	5	46
	12	6	18	18	10	6	15	12	97
	8	9	18	18	10	4	15	12	94
	12	3	9	15	7	6	12	10	74
	8	0	12	12	10	2	3	8	55
	6	6	9	12	4	4	6	9	56
	8	9	15	15	6	4	15	9	81
	12	6	9	9	5	2	4,5	12	59,5
	8	6	12	9	4	0	9	7	55
	10	9	18	9	6	6	4,5	5	67,5
	6	6	9	6	8	4	6	2	47

Média da Turma: 71,52%

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



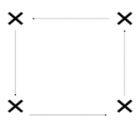
Matéria de **FUTEBOL**

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 correções e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
Em jogo reduzido (3x3/4x4/5x5) ou exercício critério	
6	Recebe a bola e controla a bola
7	Remata
8	Passa
9	Conduz a bola
10	Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a bola
NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-10	
Em jogo reduzido (3x3/4x4/5x5) Em posse de bola (ataque)	
11	Recebe a bola, enquadra-se ofensivamente e opta por: Conduzir, passar ou rematar a bola
12	Desmarca-se para oferecer linhas de apoio ou linhas de passe na direção da baliza
13	Aclara o companheiro com bola
Sem posse de bola (defesa)	
14	Marca o seu atacante
15	Pressiona o jogador em posse da bola, colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola
16	Marca H x H o seu adversário direto, mantém a marcação
NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 7 critérios de 6-16	
Em jogo reduzido (3x3/4x4/5x5) Em posse de bola (ataque)	
17	Penetra
18	Após passe desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal
19	Realiza desmarcações de apoio ou de ruptura
20	Cria situações de superioridade numérica
Sem posse de bola (defesa)	
21	Pressiona o atacante com bola
22	Faz contenção ao atacante com bola
23	Fecha as linhas de passe
24	Dá apoio defensivo ao companheiro que marca o atacante com bola (cobertura defensiva)
25	Marca o jogador sem bola, tentando impedir situações de superioridade numérica ofensiva, aumentando a pressão
NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência os critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-25	

Anexo VI- Protocolo de Avaliação Inicial de Futebol

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020 Protocolo de Avaliação Inicial	 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS
---	--

FUTEBOL	
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Grupos de 6 elementos- Situação A. 2) Grupos de 8 elementos- Situação B.
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).
Material	Bolas, pinos e coletes.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, receção e condução de bola de acordo com o sentido da rotação.	Jogo reduzido 4x4 (GR+3X3+GR).

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar					Observações
		Passe	Receção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

	Critérios		Indicadores	
Situação A	Passe		Coloca o pé de apoio ao lado da bola; Direciona a bola para o colega.	
	Receção		Enquadra-se com a trajetória da bola; Controla a bola junto ao pé.	
	Condução		Não olha diretamente para a bola; Realiza pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé; Progride no terreno.	
Situação B	Remate		Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.	
	Enquadramento Ofensivo		Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola.	
	Tomada de Decisão		Progride no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance.	
	Desmarcação		Oferece linhas de passe.	
	Atitude defensiva		Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza.	

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

[illegible]

Anexo VIII- Grelha de Avaliação Sumativa

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO												
FICHA AVALIAÇÃO SUMATIVA												
2021/2022												
2º Semestre 8º Ano Disciplina												
Nº	Nome	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos					Área das Atividades Físicas					Auto avaliação
		Futebol	Basquetebol	Sub Área Ginástica (1)		Sub Área Atletismo-AR e Natação-Outras (3)					Área da Avaliação Física	
				Fúteis	Apelidos	Atletismo	Natação	JUDO	Outras 2	Danças Sociais	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global
											Ins-Suf-Bom-Mt-Bom	1.5 ou 0-20
1		I	I	I	E	I	I	I	E	E	Mt Bom	4
2		I	I	I	E	I	I	I	I	I	Mt Bom	4
3		E	E	E	E	E	E	E	NI	NI	Bom	3
4		E	I	I	NI	I	I	I	I	I	Suf	3
5		E	E	E	I	I	I	E	NI	NI	Bom	3
6		E	E	E	E	E	E	I	A	A	Bom	5
7		NI	NA	NA	NI	NA	NA	NA	I	I	Ins	2
8		E	I	I	E	I	I	E	E	E	Mt Bom	4
9		I	E	E	E	E	E	E	A	A	Mt Bom	5
10		I	I	I	NI	I	I	E	I	I	Bom	4
11		I	I	I	NI	I	I	I	I	I	Suf	3
12		E	E	E	E	E	I	E	E	E	Suf	4
13		I	I	I	NI	I	I	I	I	I	Bom	3
14		A	E	E	E	E	E	E	E	E	Suf	5
15		NI	I	I	NI	NI	NO	NI	I	I	Suf	2
16		I	I	I	E	I	I	I	I	I	Suf	3
17		NI	I	I	E	NI	NO	I	NI	NI	Ins	1

Análise Turmas:												
Nº Alunos com Insucesso	3	0	0	6	2	0	0	1	3	Alunos ZA	0	
Nº Alunos com Sucesso	15	18	18	12	16	18	18	17	15		6	
% Sucesso	83,33%	100,00%	100,00%	66,67%	88,89%	100,00%	100,00%	94,44%	83,33%		33,33%	% SUCESSO
Níveis 1		5,56%	2	11,11%	6	33,33%		Níveis 4	5		16,67%	77,78%

Legenda: NA (Não Avaliado) NI (Não Introduzido) I (Introdutório) E (Elementar) A (Avançado)

e) Sem avaliação por falta de assiduidade

Anexo IX- Ficha de Autoavaliação

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

FICHA AUTOAVALIAÇÃO

Ano Letivo 20__ / 20__

Ano

Turma

Curso

Nome:

Nº Proc.:

Anexo III_DOG_Autoavaliação
Versão 1.0 /01-09-2019



Período	Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
1º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aeróbico	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)															

Período	Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
2º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aeróbico	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)														0 - 20	

Período	Área das Atividades Físicas												Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
3º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aeróbico	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática								0 - 20	
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)															

ATIVIDADES DE CRÉDITO

Período	ADE	PAA	Seleções de Escola	Visitas Estudo	Outras
1º					
2º					
3º					

Final de Ano	Área das Atividades Físicas											Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aeróbico	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2					Outra 3
							Acrobática									
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)											Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5			
													0 - 20			

Observações:



Horário: Professor Estagiário Rodrigo Soares					
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
8:30-9:15			8º	PPº	
9:15-10:00	8º				
10:15-11:00	7º		11º	8º	9º
11:00-11:45	9º				
12:00-12:45	DT	8º		9º	11º
12:45-13:30					
13:45-14:30					
14:35-15:20	11º				
15:25-16:10		11º			
16:15-17:00				8º	

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 XII- Cartaz III Cross Running



Anexo XIII- Certificado de Participação III Cross Running





A Pandemia Covid-19 e o Ensino da Educação Física



No contexto do estágio do 2º Ano do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto (FADEUP) da Universidade do Porto, pretende-se com o presente questionário fazer um estudo junto da comunidade docente de Educação Física sobre os efeitos da pandemia no ensino da Educação Física.

* Obrigatória

1. A participação é de carácter voluntário e terá a possibilidade de sair do estudo, em qualquer momento, fechando para isso a janela do *browser*. A participação no estudo implica o preenchimento do questionário com a duração de aproximadamente 3 minutos. Ser-lhe-á garantida a privacidade e a confidencialidade dos seus dados. O acesso à plataforma *online*, base de dados e armazenamento é exclusivo ao responsável pelo estudo. Os dados recolhidos serão de uso exclusivo para o presente estudo e os resultados poderão ser consultados pelos responsáveis do mesmo.

O responsável pelo estudo está disponível para o ajudar em qualquer esclarecimento através do email: rodrigo10soares@hotmail.com

Li a informação acima, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelo investigador.

*

☐ Sim, aceito

2. Género

*

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Outro

☐ Não quero responder

3. Faixa etária *

- ☐ 25-30
- ☐ 31-40
- ☐ 41-50
- ☐ >50

4. Há quantos anos leciona? *

5. A que ciclo de ensino leciona ? *

- ☐ Primeiro Ciclo
- ☐ Segundo Ciclo
- ☐ Terceiro Ciclo
- ☐ Secundário

A Pandemia e o Ensino - Durante os Estados de Emergência e consequentes aulas à distância.

Pretende-se verificar as suas percepções sobre o impacto no ensino à distância na Educação

6. O Plano de Ensino à Distância previa tarefas autónomas assíncronas ?

*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Pontualmente

7. O facto de os alunos realizarem as tarefas de forma autónoma, no ensino à distância, teve impacto positivo nas aprendizagens dos alunos?

- ☐ Sim
- ☐ Não

8. Eram recomendadas as tarefas do programa "Estudo em Casa", que passava na RTP?

*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Algumas

9. Quais os meios de comunicação que utilizou para a recolha de informação sobre as tarefas realizadas ?

*

- ☐ Plataformas de Ensino à distância (ex Zoom)
- ☐ E-Mail
- ☐ Whatsapp
- ☐ SGE
- ☐ Outra

10. Foi-lhe possível cumprir o programa previsto para a fase da pandemia ?

*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Parcialmente

11. Verificou empenho por parte dos alunos na realização das atividades propostas?

*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Parcialmente

A Pandemia e o Ensino - O regresso à Escola

12. No regresso à Escola, relativamente à Educação Física, notou alguma alteração na motivação dos alunos?

*

- ☐ Aumento
- ☐ Decréscimo
- ☐ Nenhuma alteração

13. Considera que o tempo de isolamento afetou as capacidades condicionais dos alunos? (força, resistência, flexibilidade e velocidade)

*

- ☐ Sim
- ☐ Não

14. Considerando que o ano letivo de 2021/22 já se trata de um ano de normalidade, sem interrupções e/ou limitações ao ensino presencial. Como compara os alunos deste ano, que transitaram do ano anterior, em ensino à distância e/ou híbrido, para um aluno pré pandemia que transitava de ano sem esta situação?

*

	Melhor	Pior	Nenhuma alteração
Comportamentos	☐	☐	☐
Conhecimentos	☐	☐	☐
Aptidão Física	☐	☐	☐
Habilidades Motoras	☐	☐	☐

15. As possíveis alterações assinaladas, devem-se essencialmente a: *

- ☐ Não foram registadas alterações
- ☐ Condicionantes da pandemia
- ☐ Alterações no panorama tecnológico
- ☐ Alterações sócio-económicas
- ☐ Aumento do sedentarismo
- ☐ Outra

16. Das seguintes medidas, quais pondera aplicar aos seus alunos caso se tenha verificado externalidades negativas provocadas pela pandemia.

*

- ☐ Não houveram externalidades negativas
- ☐ Aumentar a carga de trabalho na aptidão física
- ☐ Encorajar os alunos à prática de atividade física
- ☐ Promover um maior tempo útil de aula
- ☐ Incentivar à participação no desporto escolar
- ☐ Outra

	 Governo dos Açores Secretaria Regional da Educação	
Entidade Formadora Escola Básica Integrada de Arrifes (Registo de reacreditação DREAçores/ENT- RENOV/001/2020) Válida até 17 de fevereiro de 2023		
CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO		
A Entidade formadora Escola Básica Integrada de Arrifes certifica que Rodrigo Medeiros Soares participou no evento formativo: <u>"O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual"</u>, de 5 a 7 de novembro de 2021, com um total de 15 horas, numa organização conjunta da APACDAA – Associação de Pais e Amigos das Crianças Deficientes do Arquipélago dos Açores; FORBIA – Entidade Formadora Creditada da Escola Básica Integrada de Arrifes; ANDDI PORTUGAL – Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual, cuja informação consta abaixo.		
Designação: "O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual"		
Modalidade: Evento Formativo		
Formadores: Fernanda Borges Pereira, José Costa Pereira, Paulo Borges, Ricardo Sá		
Duração: 15 horas		
Data de realização: de 5 a 7 de novembro de 2021		
Público-alvo: creditada para docentes e treinadores, aberta a técnicos interessados e público em geral		
A Coordenadora da Entidade Formadora Creditada,		
Assinado por: PATRICIA DOS SANTOS MACHADO BERMONTÉ Num. de identificação: 10534805 Data: 2021.11.15 23:59:32-01'00'		
		
		
 Governo dos Açores Secretaria Regional da Educação		

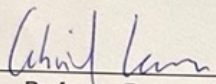


ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS



Declaração

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Rodrigo Medeiros Soares 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



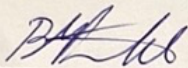


ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS



Declaração

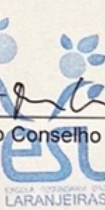
No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Rodrigo Medeiros Soares participou na ação de formação interna, com a duração de 4 horas no dia 9 de novembro de 2021, intitulado "A abordagem pedagógica do Judo na Escola",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



Professor Responsável



Presidente do Conselho Executivo



ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS