A busca da autoestima/autoconfiança através da Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentando com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre 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 do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Professora Orientadora: Professora Doutora Luísa Estriga

João Luís da Silva Ferreira

Porto, agosto de 2022

Ficha de catalogação

Ferreira, J. (2022). A busca da autoestima/autoconfiança através da Educação Física. Porto: J. Ferreira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, REFLEXÃO, APRENDIZAGEM, TREINO FUNCIONAL, AUTISMO

Dedicatória

Aos meus pais.

-Por me patrocinarem uma formação e por estarem sempre na minha vanguarda como um suporte e alicerce, nunca me deixando desistir, continuando sempre a dar-me força e animo para continuar.

A todos os meus professores.

-Por me terem proporcionado a aquisição dos conhecimentos necessários para chegar a este nível, sendo eles marcantes de diversas formas. Com todos eles muito aprendi e lhes devo um pouco do que sou hoje.

Agradecimentos

Por todo este meu percurso tenho de ressaltar e agradecer a vários intervenientes que tiveram um impacto enorme nesta minha caminhada. Queria agradecer:

Aos meus pais, por me darem a oportunidade de ter esta experiência. Pelo suporte e apoio que me fornecem.

À Professora Doutora Luísa Estriga por toda a sua ajuda, apoio e tempo disponibilizado ao longo do meu estágio profissional.

Ao Professor José Andrade pelo seu constante apoio e interesse, pela capacidade de me proporcionar a retenção de alguma da sua experiência, e por toda a sua disponibilidade neste meu processo de ensino e aprendizagem.

À comunidade escolar, especialmente às funcionarias do pavilhão de Educação Física, pela forma como me acolheram e como se dispuseram para ajudar sempre que necessário. E por darem o seu melhor pelo bom funcionamento das aulas de Educação Física, tendo sempre tudo limpo e pronto a ser utilizado.

Ao meu núcleo de estágio pelo trabalho em grupo, pela interajuda, pela partilha contínua e por todo bom ambiente ao longo do estágio profissional.

Por último, aos meus alunos, pela experiência que me proporcionaram e por me fazerem superar inúmeras dificuldades.

Índice

Ficha de catalogação II
Dedicatória III
Agradecimentos V
Índice de tabelas IX
Índice de Anexos XI
Resumo XIII
Abstract XV
1. Introdução 1
2. Enquadramento pessoal 3
2.1 Quem sou? 3
2.2 O porquê da Educação Física 3
2.3 Objetivos para o estágio 4
2.3.1 Expetativas 6
2.4 Que professor fui 9
3. Enquadramento institucional 15
3.1 Em que agrupamento realizei o meu estágio? 15
3.2 Núcleo de estágio 19
3.3 Turmas em que realizei o estágio 21
3.3.1 Turma Residente 21
3.3.2 Turma de Sobrado 23
3.3.3 Turmas observadas 25
4. Enquadramento Operacional 29
4.1 Concessão e legitimação da Educação Física deve ter 29
4.1.1 Legitimação 29
4.1.2 Concessões 31
4.2 Planeamento 33
4.2.1 Anual 33
4.2.2 Unidade didática 34
4.2.3 Plano de aula 35
4.2.4 Aula 36
4.2.5 Avaliação 43
Avaliação de Diagnóstico 44
Avaliação Formativa 45
Avaliação Sumativa 46
Auto e hétero avaliação 49

Treino funcional 50
Plataforma inovar alunos 52
4.3 Participação na escola e relações com a comunidade 52
4.3.1 Reunião geral do pessoal docente e não docente 53
4.3.2 Reunião do Departamento de Expressões 54
4.3.3 Reunião do Grupo de Educação Física 55
4.3.4 Reuniões dos Conselhos de Turma 56
4.4. Estudo – A influência da natação na vida de uma criança com autismo severo 59
4.4.1. Resumo 60
4.4.2. Abstract 61
4.4.3. Introdução e enquadramento teórico 62
4.4.4. Objetivos do estudo 68
4.4.5. Metodologia 68
4.4.5. Participantes 70
4.4.6. Recolha de dados 70
4.4.7. Apresentação e discussão de resultados 71
4.4.8. Conclusões 77
4.4.9. Referências 78
5. Conclusão 79
Bibliografia 81
Anexos 85

Índice de tabelas

Tabela 1- Descritores da ficha da observação do professor.....25
Tabela 2- Descritores da ficha de observação do aluno 26
Tabela 3 - Descritores da ficha de observação dos Feedbacks.....26
Tabela 4- Tabela de diagnóstica da Adaptação ao Meio Aquático 72
Tabela 5- Avaliação diagnóstica do crawl e costas 73

Índice de Anexos

Anexo 1 - Critérios de avaliação 86
Anexo 2 - FITescola 93
Anexo 3 - Planeamento anual 95
Anexo 4 - Roulement 96
Anexo 5 - Calendário escolar 97
Anexo 6 - Ficha de avaliação sumativa -Voleibol - 11º ano 98
Anexo 7 - Ficha de avaliação sumativa – Badminton - 11º ano 102
Anexo 8 - Ficha de avaliação sumativa - Futebol - 11º ano 105
Anexo 9 - Ficha de assiduidade 108
Anexo 10 - Exemplo de unidade didática - Voleibol 109
Anexo 11 - Plano de aula 110
Anexo 12 - Caracterização individual 111
Anexo 13 - Exemplo do treino funcional 121
Anexo 14 - Análise do treino funcional 125
Anexo 15 - Ficha de registo 127
Anexo 16 - Circuito do Fitschool 129

Resumo

Este documento procura retratar o meu percurso ao longo do estágio profissional, tendo integrado um núcleo de estágio formado por 4 estagiários e um professor cooperante. Neste documento procuro fazer um relato acerca do que entendo terem sido as aprendizagens mais significativas, dificuldades e reflexões, tanto pessoais como profissionais derivadas desta experiência enriquecedora que foi o estágio profissional. Ele encontra-se organizado em 5 diferentes capítulos, onde o capítulo 1 é a introdução e o 5 a conclusão. Pelo meio encontra-se o capítulo 2, referente ao enquadramento pessoal, onde dou a conhecer quem eu sou e quais os meus objetivos para esta aventura. O capítulo 3 remete para enquadramento institucional, onde apresento o local onde realizei o estágio. E o capítulo 4 foca o enquadramento operacional, onde refiro todas as atividades de organização e gestão do ensino aprendizagem, abordo a minha participação na escola e as relações com a comunidade e, por fim, a área em que dou destaque ao meu desenvolvimento profissional, onde está contemplado também o projeto de investigação-ação.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, REFLEXÃO, APRENDIZAGEM, TREINO FUNCIONAL, AUTISMO.

Abstract

This document aims to describe my journey throughout the school placement, having integrated a group of pre-service teachers and a Teacher educator. In this document I try to report on what I consider to have been the most significant learning, difficulties and reflections, both personal and professional, derived from this enriching experience that was the professional internship. This document is organized into 5 different chapters, where chapter 1 is the introduction and chapter 5 is the conclusion. In between is chapter 2, which refers to the personal background, where I make known who I am and what my goals are for this adventure. Chapter 3 refers to the institutional framework, where I present the place where I did my internship. And chapter 4 focuses on the operational framework, where I refer to all the activities of organization and management of teaching learning, address my participation in school and community relations and, finally, the area in which I highlight my professional development, which also includes the action-research project.

KEYWORDS: SHOOL PLACEMENT, PHYSICAL EDUCATION, REFLECTION, LEARNING, FUNCTIONAL TRAINING, AUTISM.

1. Introdução

Este documento foi realizado no âmbito do Estágio Profissional, relativo ao 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do ano letivo 2021/2022, sendo designado relatório de estágio.

Neste documento encontra-se uma reflexão de todo meu processo de estágio, em particular do processo de ensino-aprendizagem. Neste pretendo realçar o que me tornou na pessoa que sou hoje, como professor estagiário que fui e também fazendo uma descrição das minhas aprendizagens. Este manuscrito retrata, numa linha temporal, o meu processo de estágio e de ensino-aprendizagem, que consistiu numa superação constante, onde lidei com muitas adversidades e desafios, visto que passei a estar no papel de professor pela primeira vez. Foi um desafio que implicou a superação de muitas dúvidas e receios, sendo tudo novo e desafiante. Deparei-me com o choque inicial entre tudo o que me foi transmitido pelos professores na minha formação inicial, no meu primeiro ano de mestrado e a sua aplicação na prática. Contudo pude confirmar que os conteúdos que nos foram transmitidos funcionaram como base para sustentar todo o meu percurso enquanto professor estagiário. Com isto, consegui perceber que nada pode ser feito como se fosse uma receita, mas que é essencial ser capaz de inovar, criar e adaptar os nossos conhecimentos ao contexto em que estamos inseridos, criando assim os nossos modelos de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Nesta experiência tive a oportunidade de trabalhar com uma turma de 11º ano do curso de Ciências Socioeconómicas e uma de 6º ano do 2º Ciclo do Ensino Básico, para que tivéssemos a formação e experiência do trabalho com alunos de diferentes idades e de aplicação de programas que nos proporcionaram experiências totalmente distintas entre estes dois anos.

O meu relatório de estágio está dividido em 3 grandes capítulos/blocos, sendo no primeiro onde faço um enquadramento de quem sou, tudo o que me levou a escolher esta profissão e qual a minha visão sobre todo este processo. No segundo capítulo pretendo dar uma visão sobre o enquadramento institucional, espaço onde apresento o local onde realizei o estágio e as turmas que me foram atribuídas. Por fim, no terceiro capítulo tenho o objetivo dar uma visão acerca

meu processo de trabalho onde apresento todos os meus métodos, estratégias e metodologias de trabalho utilizadas no decorrer do ano letivo.

Para concluir, considero que este estágio foi um acontecimento marcante para a minha vida atual e futura, independente de todas as dificuldades que surgiram, foi uma experiência onde pude evoluir muito a nível pessoal e profissional. Acabo o estágio, olho para trás e sinto-me concretizado, foi um ano que passou a correr, onde a intensidade dos dias camuflou o passar do tempo. Na minha opinião um estagiário tem de dar o seu melhor em cada momento, pois o tempo passa rapidamente, num dia estava a apresentar-me e no noutro já estava a despedir-me, com saudades e nostalgia.

2. Enquadramento pessoal

2.1 Quem sou?

O meu nome é João Luís da Silva Ferreira, tenho 23 anos e vivo em Penafiel, sendo esta a minha terra Natal. Todo o meu percurso escolar foi feito em Penafiel, acabando por ingressar no ensino superior no Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE DOURO), onde me licenciei em desporto. Licenciatura com estágio incluído tendo estagiado no ginásio *Playlife Fitness Center* durante um ano, como professor instrutor de fitness. Todo o meu percurso foi uma luta de superação das dificuldades e constrangimentos muitas dos quais provocadas por mim, que me fizeram ser quem sou hoje, aprendendo e lidando com os sucessos e insucessos, sempre guiado e impulsionado pelos meus pais, que me deram sempre suporte nesta minha caminhada.

2.2 O porquê da Educação Física

A Educação Física apareceu na minha vida como uma situação de autossuperação, de valorização pessoal e devido a como era visto pelos outros. Enquanto aluno, tive alguns problemas por ter peso a mais, o que me fez aproximar cada vez mais desta área. Por este facto, não fui tratado ou motivado da melhor forma pelos meus professores de Educação Física, o que me levou a um sentimento de alguma revolta. Eles viam-me como alguém de menor capacidade, sendo incapaz de conseguir igualar-me aos demais em termos de rendimento. Sentia-me muitas vezes discriminado, era posto de parte e tratado de maneira diferente. Por exemplo, era frequente darem valor a quem tinha mais capacidades e não valorizarem as minhas pequenas conquistas.

Quando cheguei ao limite, e, não queria ser mais aquele rapaz que não conseguia fazer nada, comecei a querer treinar e dedicando-me a superar-me, até aos dias de hoje. Aprendi, a ser resiliente para ser o melhor em termos da aptidão física e mostrar aos outros o valor que tinha e tenho. Sempre fui muito competitivo e, durante o meu crescimento, a falta de capacidades para lutar de igual para igual, frustrava-me.

Contudo, acho que tudo acontece por uma razão na vida e estes acontecimentos só vieram fazer com que crescesse muito a nível pessoal, mas não posso negar que deixaram algumas fragilidades, marcas, como por exemplo algum sentimento de insegurança perante situações novas. O que passei fez-me ser quem sou hoje, quer através das minhas vivências, quer através do desporto, pelo que pretendo motivar e ajudar quem mais precisa (os meus alunos). Espero nunca ver os alunos neste país, a serem discriminados como eu fui, cabe-nos a nós, nova geração de professores, dignificarmos a nossa profissão, pois é uma profissão importantíssima. Diria mesmo que a Educação Física é uma disciplina importante no desenvolvimento dos jovens a nível da sua autoestima, capacidade de superação, etc. …

"[...] uma retórica cada vez mais abundante sobre o papel fundamental que os professores serão chamados a desempenhar na construção da 'sociedade do futuro'. Um pouco por todo o lado, políticos e intelectuais juntam as suas vozes clamando pela dignificação dos professores, pela valorização da profissão docente, por uma maior autonomia profissional, por uma melhor imagem social etc" (NOVOA, 1999, p. 13).

2.3 Objetivos para o estágio

Todos nós quando entramos num projeto críamos expectativas e objetivos, voluntariamente ou involuntariamente, que muitas vezes se cumprem ou não, por motivos pessoais, do envolvimento externo, logísticos ou, neste caso, decorrente das próprias turmas em que fomos inseridos.

Um indivíduo como eu, que sentia uma autoestima deficitária e que queria ter um grau de sucesso e de perfeição muito elevado, tem de ter consciência que, ser docente, é ser um indivíduo capaz de lidar com a incerteza, pois lidar com pessoas é trabalhar constantemente com a necessidade de renovação, criatividade, de procura de novas perspetivas e de ideias.

Segundo Queirós (2014), é aqui que os estudantes estagiários sentem uma grande diferença pois deixam de ser estudantes e passam a ter “sobre os ombros” a responsabilidade profissional de ser professor.

“O estágio pedagógico permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional” (Freire, 2001, p. 115).

Nesta experiência um dos principais objetivos foi desenvolver a minha capacidade de comunicação e aumentar a minha autoconfiança e motivação, para me sentir mais confiante perante os alunos. Sendo este o meu grande desafio.

Todo o primeiro impacto era, no início, difícil para mim, e este estágio foi a prova disso, no entanto, através do bom ambiente do núcleo de estágio e das turmas envolvidas senti-me bem e cresci no sentido ambicioso. O professor cooperante foi fundamental na minha evolução pois sempre me transmitiu segurança e acreditou em mim, mais do que eu muitas vezes. Atualmente sei que ainda tenho muito por onde evoluir, no entanto já me considero uma pessoa mais confiante e capaz de exprimir o que pretendo, muito melhor e de forma mais correta e assertiva.

Como professor eu quero continuar a ter uma filosofia diferente de alguns dos meus antigos professores e tentar ajudar a colmatar algumas das dificuldades dos meus alunos, melhorando a sua autoestima e capacidade de resiliência. Para mim é fundamental começar a promover a autoestima e o bem-estar dos alunos, para que o Desporto e a Educação Física tenham uma conotação de bem-estar e de felicidade no futuro.

A motivação ou ausência dela é entendida como um fator que leva as pessoas a uma ação ou à inatividade, nas mais diversas situações do dia a dia, da vida profissional, pessoal e desportiva. Deste modo, a motivação é a razão pelas quais se tem a iniciativa de fazer algo com maior empenho e dedicação (Cratty, 1984).

Conseguir interagir com os alunos de modo a promover o seu sucesso pessoal, crescimento individual e ainda ser um apoio à fase de crescimento

emocional, foi e vai continuar a ser sem dúvida, um dos meus principais objetivos para a minha vida profissional. Ver no final o desenvolvimento dos meus alunos e a influência que tive nesse processo é extremamente gratificante e é a prova que escolhi a profissão correta.

> *"Descobri que o meu sonho de deixar uma marca cá no mundo pode ser feita através da minha futura profissão, espero que algumas das minhas indicações fiquem para a vida e que tenham algum impacto nestes alunos"* ***(Diário de bordo 8 de fevereiro de 2022).***

2.3.1 Expetativas

Neste ponto, posso dizer que todo este percurso para me tornar professor tornou-se em algo, muito para além das minhas expetativas iniciais, todos os dias foram um misto de emoções; nada foi garantido e tudo aconteceu. Vim com a ideia que todos aprendem, desde o professor regente da turma, o estagiário, os alunos da escola, aos diversos atores da comunidade escolar. Tendo vindo para esta experiência com total objetivo de aprender e crescer, para mim a aprendizagem só existe se houver predisposição para tal.

Sempre quis que, nós os estagiários fossemos bem acolhidos por todo o meio escolar. Vim para esta experiência um pouco receoso. Em boa verdade, considerava que os estagiários eram tratados como alguém inferior, o que não se verificou. Tinha ainda a perceção que este é um meio muito individualista, onde cada professor tem as suas individualidades e não procuram muitas ligações/interações e, infelizmente, saí com a mesma perceção. Talvez por não existir cooperação nem partilha entre os professores. O que a meu ver prejudica a evolução do ensino em Portugal, mas talvez o período pandémico ajude a explicar a minha perceção, dado que condicionou as relações interpessoais o que pode ter influenciado.

A minha grande surpresa, foi o núcleo de estágio, pois não esperava encontrar pessoas tão desapegadas a egos e a não querer prejudicar o outro tentando superiorizar-se, trazendo um ambiente positivo e de respeito para todos. Uma grande parte desta cooperação e interajuda foi-nos proporcionada e

incentivada pelo nosso professor cooperante, que nunca nos impôs o individualismo, mas sim a partilha e a interajuda, o que no meu entender é uma grande vantagem para a superação destes tempos de novidade, que se tornam muito difíceis para quem está a iniciar um novo percurso. Foram cinco pessoas que não se conheciam e que se uniram para um prepósito em comum, que é o bem-estar e aprendizagens dos alunos, das nossas turmas e da nossa própria evolução.

Quanto à minha turma de 11º, era composta por 10 alunos, o que me permitiu desenvolver e aplicar diversas formas e métodos de ensino, transformando o processo de ensino-aprendizagem num laboratório dirigido ao sucesso dos alunos e acumulação de experiências e aprendizagens para mim.

> *"Tenho a dizer que esta turma foi a melhor escolha que podia ter feito, é talvez a causa maior da minha evolução a nível pessoal "(**Diário de bordo, 8 de fevereiro de 2022).***

Com o evoluir deste ano quis aprofundar a temática sobre se turmas pequenas são melhores ou piores para o sucesso em Educação Física. Tendemos a assumir que as turmas mais pequenas permitem trabalhar de forma mais individualizada, criando-se assim melhores condições para a obtenção de sucesso escolar. Contudo, em Educação Física, o trabalho em grupo é fundamental, pelo que estava expectante sobre a qualidade das aulas com um número muito reduzido de elementos. Esta situação acontecia com regularidade na turma que me foi atribuída por motivos vários, lesões, faltas ou doença. O que condicionou e limitou a criação de rotinas e hábitos de trabalho, que por sua vez penso ter sido prejudicial à aprendizagens dos alunos.

Chego agora ao final e fico convicto de que as turmas pequenas não são assim tão favoráveis para uma Educação Física com qualidade, o pequeno número de alunos faz com que o professor se tenha de preparar para várias contingências, que podem prejudicar a progressão de ensino. Cabe aqui realçar que houve aulas em que tinha apenas quatro ou cinco alunos, por razões de isolamento profilático. Estas circunstâncias criavam vários constrangimentos e dificuldades na preparação e realização das aulas, tendo sido necessário que eu integrasse algumas tarefas de aprendizagem para fazer "número".

Estas situações obrigaram-me a ter uma adaptabilidade e um raciocínio muito grande, pois cada aula podia ter um grupo de trabalho diferente; lidar com a certeza foi a minha grande luta, tendo-me permitido desenvolver a habilidade de improvisar e, rapidamente adaptar as propostas de aprendizagem.

Foi um ano de muito trabalho, onde realizei diferentes tarefas, como por exemplo: elaboração de planos de aula, lecionação e realização das respetivas reflexões, planificação das unidades didáticas, avaliação dos alunos e a preparação dos MEC´s de (voleibol, futebol e badminton). Tive ainda a oportunidade de trabalhar com um grupo de alunos com necessidades educativas especificas na modalidade de natação. Esta foi, sem dúvida, uma das experiências mais interessantes e de grande aprendizagem pessoal que tive. Esta experiência fez-me pensar que quem se dedica a este tipo de ensino tem de ter uma humanidade e um cuidado redobrado com estes jovens, que é de louvar. Excedeu completamente as minhas expetativas, não esperava aprender tanto com eles, pelas suas histórias de vida, como pelo seu empenho, e pela felicidade que transmitiam pelas coisas simples, que muitas das vezes uma pessoa dita “normal” não dá valor, como por exemplo, a sua felicidade por irem para a piscina.

Quis e quero tornar-me num professor competente através do meu trabalho, caminho este de desafio e superação constante, contudo sei que tenho um longo caminho pela frente e sei que preciso ter ainda mais confiança e acreditar nas minhas capacidades. Esperança esta revigorada através das minhas “pequenas” conquistas ao longo deste ano de estágio, tendo começado esta experiência com uma autoestima um pouco baixa, por não me sentir capaz, sendo que atualmente sinto-me alguém mais competente e confiante de que que vou ser capaz de continuar a “abraçar” a profissão que escolhi. Disto são exemplo os seguintes excertos do diário de bordo:

> *“Com o avançar dos dias, começo a ter noção do que é assumir uma turma, o que me está a pôr de certa maneira nervoso e com receio de não ser capaz de ter frutos e não ter capacidades para tal. Sei que ninguém nasce ensinado e eu não sou diferente, por isso vou tentar manter a calma e fazer o meu melhor para que seja o melhor professor possível”* ***(Diário de bordo, 22 de setembro de 2021).***

“As aulas passaram de ser a parte mais difícil do estágio para a mais divertida, passei a gostar mesmo deste momento, é onde me sinto útil e em sintonia com os alunos. Foi nas aulas que percebi a diferença entre o saber e o ensinar, foi-me muito difícil passar do meu saber para a execução dos alunos” ***(Diário de bordo, semana de 31 de janeiro).***

2.4 Que professor fui

Eu, enquanto professor queria criar uma identidade profissional própria, passando os valores que eu penso que são os mais corretos, como por exemplo trabalho de equipa, responsabilidade e empatia, de maneira a deixar a minha marca nos meus alunos, embora o mais importante seja a sua aprendizagem, seguindo as normas pré-estabelecidas.

“Foi um processo lento em que tive de fazer várias análises consecutivas sobre quem eu era, os meus defeitos, meus objetivos e tudo o que ser professor representava e o que eu queria ser” ***(Diário de bordo, semana de 31 de janeiro).***

Também quis ser inovador utilizando um ensino mais moderno, onde a educação assenta em princípios pensados para envolver os alunos na sua própria aprendizagem, colocando-os num papel central em todo o processo. Tentei sempre não me basear num ensino tradicional, ensino este com um intuito massificador, com uma estrutura mais rígida e fechada à inovação, talvez um pouco ultrapassado e pouco atual, no meu ponto de vista.

Tentando identificar as dificuldades apresentadas por cada aluno e dinamizando o meu ensino para tentar ajudá-los, sendo através de exercícios inovadores, *feedbacks* prestados ou mesmo uma instrução mais específica e personalizada.

Segundo (Abedinia, 2012), a utilização de perspetivas tradicionais, caracterizadas pela transmissão de conhecimentos, e a utilização de técnicas predominantemente prescritivas, têm vindo a evoluir para abordagens mais construtivistas, centradas no papel ativo do sujeito que aprende.

Quis considerar o aluno um ser único, com uma história, com necessidades únicas, que convém equacionar antes de serem tomadas medidas acerca do processo de instrução. E foi a partir daqui que comecei a trabalhar para que no final de cada unidade didática conseguisse que cada aluno adquirisse os conhecimentos pretendidos. Em termos de estilos de ensino e modelos eu posso dizer que não utilizei nenhum em específico, contudo utilizei vários conforme as minhas necessidades do momento, pois queria tirar o melhor proveito possível dos alunos. Tendo tentado sempre atender ao contexto e adaptar-me às circunstâncias, para que os meus alunos entendessem o que era pedido e melhorassem os seus resultados.

> "*Nós chegamos a este ponto com ideias e crenças que dependem de muita coisa. Damos por nós a questionar o que aprendemos e se o que aprendemos é realmente útil perante situações na prática. Se não temos realmente noção das nossas capacidades, na prática, levamos com tudo o que sabemos e com tudo o que não sabemos. Não só como professor, mas como pessoa, tenho crescido e aprendendo a superar-me para ser o melhor. Atualmente estou muito mais critico no que faço e naquilo que sou, pois, quero ser o melhor e não errar. Para chegar lá, eu tenho estado atento a todos os elementos que participam com no meu estágio, procurando identificar o melhor e o pior para que no futuro eu antecipe tudo o que vier pelo caminho" **(diário de bordo, 5 de novembro de 2021**).*

Devido ao meu passado e à falta de empatia e de respeito pela diferença, eu não quis ser um professor que não se dá ao trabalho de motivar e de apoiar os seus alunos. Criar uma relação de proximidade em que os alunos se sintam bem e seguros para poderem evoluir, isso sim é o que me moveu. A Educação Física não é um meio de criação de atletas, mas sim de crescimento e educação, onde o professor é um orientador de lições para a vida. Na minha opinião atualmente os professores não querem ter o trabalho de educar, porque pensam que os pais é que têm essa obrigação, contudo esquecem-se que estes jovens passam maior parte do tempo na escola.

Os educadores de hoje não podem, acredito, fugir desta realidade social, que é plural e complexa. Devem ter uma boa formação teórica e prática, só desta

forma poderão ter uma leitura crítica da educação e das propostas de mudança, pois esta mudança é a chave para o sucesso.

Enquanto professor estagiário trabalhei de forma Individual e no núcleo de estágio: na aquisição de conhecimento (isto porque não se pode ensinar aquilo que não se sabe, se queremos evoluir temos de continuar a estudar para nos adaptarmos a novos contextos e realidades), cultura profissional (através da observação dos meus colegas, do questionamento de certas decisões e comportamentos, aprendendo a ouvir e tentar entender as indicações do nosso professor cooperante, que estava constantemente a refletir e a questionar o nosso trabalho como forma de avaliação), desenvolvendo o tato pedagógico (procurando interagir e analisar os alunos, sendo fundamental criar uma ligação de proximidade), desenvolvendo trabalho de equipa (começando por ter a perceção que o ensino não é algo restrito mas que pode ser alvo de partilha e de interligação onde a dimensão coletiva é fundamental) e assumindo o compromisso social da educação (a Educação Física como meio de propagação de respeito, cooperação, trabalho em equipa, interajuda, e um meio de educação social).

Como um exemplo de trabalho de equipa entre mim e o meu professor cooperante, transcrevo o seguinte excerto do meu Diário de Bordo:

> *"…acho que foi um dia em que me senti muito frustrado, confuso, desanimado perante o meu fracasso. Detesto errar, de certa maneira ser o primeiro a descambar tudo me deu um abanão que me pôs bloqueado de todo, o que me fez não conseguir fazer nada nesse dia e ter de ir pedir ajuda ao professor, de certa forma ir buscar uma orientação para me conseguir levantar do buraco que eu próprio cavei "(**Diário de bordo, 19 outubro de 2021).***

Tanto na profissão, como fora dela, quis ser um indivíduo reflexivo, construir as minhas bases através da aquisição de conhecimento, que vai ser posto em ação e que mais tarde é alvo de reflexão. Mas a reflexão não é uma abstração, tem um espaço e um tempo, e tem em si uma intencionalidade pedagógica. Sendo que a reflexão na ação foi a que mais me desafiou e que demorei a conseguir implementar com razoabilidade. Era necessário que fosse capaz de em plena aula dar-me conta de que algo estava a correr menos bem,

identificar as razões, e ser capaz de encontrar e implementar uma solução eficaz. Não foi para mim uma tarefa fácil ou simples.

No seguinte excerto, demonstro um momento de reflexão onde não estava agradado com a minha prestação enquanto professor, levando-me assim à seguinte reflexão.

> *"Neste ponto de situação eu estou a precisar de parar e refletir sobre as dificuldades e problemas que eu tenho de resolver, quero inovar o meu estilo de ensino de maneira que seja ainda mais apelativo para os alunos tendo em vista a sua evolução. Tenho pensado para mim mesmo e acho que um grande defeito meu é a transmissão de conhecimentos, em termos verbais, pois penso que não seja muito claro" (**Diário de bordo, semana 17 de janeiro de 2022).***

Dewey (1910) via a reflexão como um processo de reconstrução e reorganização das experiências, sendo contra o ensino tradicional, valorizando assim a autonomia, o espírito crítico e a iniciativa.

Durante o ano letivo um professor deve procurar identificar as necessidades dos alunos da turma, que podem-se manifestar a nível das atividades físicas, aptidão, conhecimentos, atitudes e valores. Na minha conceção acerca do processo de ensino, ele tem de ser amplo, isto é, oferecer ao aluno um processo educativo que lhe permita desenvolver competências mais abrangentes, como a autonomia, a criatividade, a capacidade de trabalhar em equipa, a curiosidade investigativa, entre outras, e não apenas restringir-se à transmissão de conhecimentos sem preocupações acerca do que envolve esse processo. Para tal, nas minhas aulas, na introdução de cada modalidade, realizei uma avaliação inicial para conhecer o nível da turma, para desta forma ter uma noção daquilo que os alunos são capazes, identificando os pontos fortes e débeis de cada um, permitindo assim planear de uma forma mais especifica a distribuição de conteúdos a partir daí. Apliquei também uma ficha de caraterização individual, pois permitiu obter informação mais pessoais acerca de cada um, onde preveni certos problemas como por exemplo um caso de um aluno com daltonismo.

Desta forma, na minha opinião, tive um ensino personalizado às capacidades e diferenças de cada aluno, permitindo a cada um ter a sua forma

de evoluir, tendo um ensino mais próximo e compreensivo, não prejudicando ninguém, mas sim apoiando quem precisou. Estando perante os alunos como alguém que avalia o processo e não o resultado, se sabe/ não sabe e se faz/não, faz, sendo isto para mim o que é ser um bom Professor. Sendo esta a visão que quero ter para o meu futuro.

> *" Foi das experiências com mais responsabilidade que tive, ter um grupo de alunos a meu encargo que dependem de mim para ter uma boa aula e que consigam superar-se e serem melhores como pessoas" (**Diário de bordo, 28 de setembro de 2021).***

3. Enquadramento institucional

3.1 Em que agrupamento realizei o meu estágio?

A escola que me acolheu nesta experiência, foi a minha terceira escolha. Concorri às escolas com base num critério de distância da minha residência e facilidade de mobilidade, procurando o comboio como meio essencial para o meu transporte, de maneira a poupar nas despesas e proteger o ambiente.

Esta escola era totalmente desconhecida para mim tendo ido para lá sem nenhuma referência ou contato, no entanto, fui muito bem recebido pela comunidade escolar. A escola proporcionou-me as melhores condições que podiam; em termos de material não faltou nada, embora muitas vezes tivesse de ser utilizado de forma estratégica, para não prejudicar o bom funcionamento das outras aulas, como por exemplo se estiverem dois professores a dar futebol com turmas grandes o material podia ser escasso. Estas dificuldades permitiram-me ser mais criativo, inovador e fez-me deparar com o real contexto de maior parte das escolas deste país. Sendo esta uma aprendizagem/experiência em contexto real, em que me fez trabalhar com o bom e o menos bom das escolas portuguesas da atualidade, saindo desta com uma “bagagem de saberes” bem mais apetrechada.

O Agrupamento de Valongo, foi criado em 2012 no dia 28 de junho, é constituído por seis escolas, que são: Escola Secundária de Valongo, Escola Básica da Balsa, Escola Básica nº1 de Campelo, Escola Básica de Fijós, Escola Básica de Paço e Escola Básica de São João de Sobrado.

Este agrupamento oferece à comunidade educativa um vasto leque de cursos. Acresce notar que, na instituição existem várias componentes que suportam e ajudam os alunos, respeitando a sua identidade e individualidade, coo seja a presença e apoio de psicólogos e de professores do ensino especial, sendo que nesta área específica, a escola oferece um grande leque de atividades, desde: equitação, natação e boccia, entre outras.

Vivemos numa era em que as doenças de caris psicólogo parecem estar cada vez mais presentes, e os psicólogos ganham um papel preponderante para

o bom funcionamento escolar. Segundo Schmitz *et al.* (2022), a dificuldade de adaptação ao isolamento social, fez com que os casos de ansiedade e estresse envolvendo crianças e adolescentes aumentassem drasticamente.

Em termos de professores do ensino especial, com quais tive oportunidade de privar, posso mesmo dizer que estes têm um papel fundamental na integração e na formação destas crianças. O trabalho com estas crianças passa por um trabalho conjunto destes professores, com os professores das turmas das quais estas crianças fazem parte, visando a superação das suas dificuldades, pois este agrupamento tem como objetivo promover a integração e preparação destas crianças para uma vida mais enquadrada na sociedade, ajudando-as a ser indivíduos os mais autónomos possíveis.

Escola onde estagiei

A escola foi criada a 26 de maio, substituindo a Secção de Valongo da Escola Técnica de Ermesinde, que funcionava desde 1 de outubro de 1972. As suas instalações, datam desde o ano letivo 1986/1987, na Rua Visconde Oliveira do Paço, situando-se perto da estação de comboios.

É a sede do agrupamento e apresenta uma grande oferta educativa: 3º Ciclo do Ensino Básico, Cursos Profissionais, Cursos Científicos-Humanísticos, Cursos de Educação e Formação, Cursos de Educação e Formação de Adultos, Ensino Secundário Recorrente e Formações Modulares. Tive a possibilidade de trabalhar com alunos dos Cursos Científicos-Humanísticos, no caso, Ciências Socioeconómicas e Ciências e Tecnologia.

Nesta escola comprova-se que os cursos profissionais estão cada vez a ganhar mais espaço na formação dos nossos jovens em Portugal, com o objetivo que eles no final do curso, tornem-se capazes de assumir uma profissão, tal como: técnico de informática, técnico de eletrónica, técnico de desporto, técnico de operações turísticas, cozinheiro, entre outros.

A Escola é organizada em seis pavilhões, contendo salas de aulas, uma sala de convívio, uma sala de professores, uma cantina com buffet junto, uma

biblioteca, uma reprografia, uma secretaria e uma cozinha para os alunos. Em termos de condições desportivas, a escola disponibiliza dois campos exteriores, equipados com balizas e um pavilhão desportivo.

O pavilhão foi construído em 1996, tendo um piso sintético, bancadas moveis, quatro balneários, um gabinete de professores, três salas de apoios aos funcionários e duas arrecadações para o material. Em termos de meios audiovisuais este pavilhão tem instalado um vídeo projetor e uma aparelhagem fixa, tendo também duas aparelhagens móveis. Apresenta-se também com um leque variado de material para as várias modalidades, bem como apresenta uma quantidade significativa de material para o treino funcional.

Como forma de organizar a utilização do pavilhão o Grupo de Educação Física tem um *roulement*, onde cada professor sabe quando tem aula no interior e no exterior, sendo, contudo, o espaço físico dentro do pavilhão organizado entre os professores, conforme o bom senso e disponibilidade, por vezes, devido a estes constrangimentos, quando realizávamos o treino funcional e utilizávamos o vídeo projetor tínhamos de o mudar de espaço.

Neste agrupamento existe um leque vasto de atividades e projetos, dos quais destaco:

- Ensino Bilingue precoce no 1º ciclo do ensino básico;
- Probiótica;
- PAN UTUPIA 2100;
- Projeto Erasmus
- Academia Ubuntu;
- Desporto Escolar;
- Educação física para a Saúde;
- Eco Escolas;
- Projeto de Educação Sexual;
- Projeto SeguraNet;
- Ler +;
- OPE;
- Eco escolas;
- Parlamento dos Jovens;

- Projeto ETwinning.

No agrupamento, há ainda ao serviço da comunidade escolar, recursos facilitadores, tais como:

- O Portal do Agrupamento de escola / Plataforma Moodle;
- Computadores;
- Cartão multiusos;
- Projetores multimédia;
- Plataforma FITescola.

O portal do Agrupamento de escolas de Valongo permite a comunidade educativa estarem atentas às informações de relevo; neste é disponibilizado a plataforma Moodle, que serviu como meio de comunicação com os alunos e de trabalho, onde disponibilizamos documentos e outros ficheiros utilizados nas aulas, realizámos os testes teóricos e ainda onde cada elemento do núcleo criou o seu portefólio Digital, guardando todo o material que produziu ao longo do ano. Estando também disponível para a nossa Orientadora de estágio, facilitando assim a perceção da evolução do nosso trabalho.

O Portal Inovar funciona com uma plataforma online de registos de cada aluno, onde consta todo o seu registo biográfico, percurso académico e é onde os sumários das aulas são registados.

A utilização de projetores no pavilhão tornou-se uma forma de comunicação diferente, o que permitiu dar instruções diversificadas, melhorando assim a capacidade de captação da atenção dos alunos, para que eles ao longo do ano compreendessem melhor os conteúdos abordados.

Por fim, tivemos acesso e recorremos à plataforma FITescola, permitindo assim a monitorização da aptidão física dos alunos, e apresenta aos mesmos diversas estratégias a utilizar para reduzir a vida sedentária, tornando-os jovens mais ativos e saudáveis.

3.2 Núcleo de estágio

Toda esta minha experiência foi criada a partir do desconhecido, não conhecendo ninguém, embora, na minha opinião há vantagens em trabalhar com pessoas novas. Assim, temos acesso a perspetivas diferentes dos nossos grupos de amigos, pois normalmente as amizades criam-se na base nas parecenças.

O núcleo de estágio foi muito interessante do ponto de vista da aprendizagem, sendo um meio onde os objetivos são os mesmos e onde podemo-nos amparar nas dificuldades, impostas por esta nossa jornada. O trabalho em contexto de núcleo de estágio foi uma boa surpresa para mim, tornando-se a base de todo o meu trabalho na escola; se cresci a todos os níveis, penso que o grupo teve também uma grande influência nesse meu projeto, pois estivemos sempre juntos. A aprendizagem passa por aprender sozinho, mas também com o outro, isto é, temos a oportunidade de evoluir através da análise das práticas dos colegas, que permite evitar os mesmos erros. Como grupo, temos a obrigação de em conjunto pensarmos em soluções para as dificuldades, numa forma de evolução conjunta.

A minha opinião sobre o que é aprender com a análise e observação do outro, apresento no seguinte excerto:

> *"Para mim é um momento importante de aprendizagem, analisar o comportamento do professor que está a dar a aula e a reação dos alunos. Aprender com o que o outro faz, é fundamental para errar menos e ser mais completo"* ***(diário de bordo 28 de setembro de 2021).***

Visto bem, passamos muitas horas juntos, horas estas onde pode acontecer um pouco de tudo, onde aprendemos a lidar com as opiniões e personalidades, tendo isto em atenção e atendendo a estas diferentes personalidades, o crescimento a nível interpessoal esteve também muito presente ao longo do meu estágio. O estágio põe em causa algumas das nossas ideologias e crenças, que retratam o que nós próprios acreditávamos. No entanto, devido aos contextos que experienciámos, percebemos que temos de

nos conseguir ajustar a determinadas situações para conseguir evoluir e sermos melhores. Por exemplo, conseguir ouvir uma opinião ou uma proposta e termos a capacidade de absorver essa informação e analisá-la de forma coerente, filtrando as suas intenções. O núcleo de estágio, na minha opinião, não é nada menos de que uma forma de melhorar, potenciar o estágio, pois esta experiência, não parecendo é muito desgastante psicologicamente, isto na minha perspetiva. Tive muitos momentos de frustração onde quem estava ao meu lado foi quem me ouviu, bem ou mal deram-me a sua opinião e tentaram ajudar. Ter um grupo onde se tenha esta disponibilidade é fundamental, visto que se pensarmos bem as avaliações finais podem vir a estar muito associadas ao bom funcionamento do mesmo.

> ***”*** *Na reunião estivemos a dividir tarefas em que uns transcreviam os resultados das avaliações e resultados do treino funcional para o Excel e falámos sobre a nossa unidade didática… Nesta primeira fase de muitos trabalhos e de muitas coisas a se fazer ao mesmo tempo, tendo de ser feitas num curto espaço de tempo, trabalhar em grupo é uma maneira de simplificarmos as coisas, pois é uma fase de stress para todos” (**Diário de bordo, 29 de setembro de 2021).***

Em núcleo de estágio, tivemos várias tarefas em que o núcleo se juntou para um fim comum, como por exemplo: elaboração de tabelas de Excel de observação (tanto do aluno como do professor), treinos funcionais (que eram alterados dois exercícios por semana por um de nós), elaboração das perguntas para os testes e a sua introdução na plataforma (onde cada um de nós era responsável por um tema onde tinha de criar 5 perguntas sobre o mesmo). E para mim o mais importante é no apoio e na preparação das aulas, onde cada um, à sua maneira, ou ajudou na preparação do material ou deu algum tipo de suporte.

> *“Encontramo-nos na biblioteca da escola onde dividimos tarefas entre nós de maneira que o trabalho fosse mais rentável. Com esta reunião já criamos um ponto de partida para o treino funcional e adiantamos a criação das unidades didáticas. Este tipo de trabalho em grupo ajuda-me muito a perceber certos aspetos que se não fosse pelo debate não me iria aperceber deles, por exemplo tirar proveito dos materiais informáticos tem sido muito vantajoso pois os meus colegas ensinam-me estratégias bem úteis” (**Diário de bordo, 23 de setembro de 2021).***

” Entre as aulas o núcleo de estágio reunia-se para tratar dos trabalhos pendentes (unidade didática, plano de aula e tabela de avaliação diagnóstica) e aprendizagem de como utilizar o inovar alunos (marcar faltas e escrever os sumários) e a utilizar a plataforma da escola como nosso portfólio” (**Diário de bordo, 24 de setembro de 2021).**

3.3 Turmas em que realizei o estágio

3.3.1 Turma Residente

Esta turma é constituída por 10 elementos, dos quais 6 raparigas e 4 rapazes, com média de idades de 16 anos, compreendidas entre os 15 e os 18. Em termos globais, não temos conhecimento de qualquer problema grave de saúde entre os alunos, tendo-se detetado problemas de visão em três alunos e um com daltonismo.

*“a turma residente é uma “boa” turma, eu acho que me dava bem com eles, gostava de ficar com eles e tentar passar uma filosofia de vida, pois é um grupo pequeno; eu entendi que seria um bom desafio trabalhar com eles de maneira a estimular o trabalho em equipa e assim verificar se numa turma pequena tem os seus frutos. Gostei de ver que entre eles existe cumplicidade e que não diferenciam o trabalho entre sexo, não reclamando das equipas mistas” (**Diário de bordo, 28 de setembro de 2021).***

*“Nesta turma por serem poucos eu vi uma possibilidade enorme de tentar passar os meus ideais de vida e moldar estes alunos a uma boa conduta e em termos pessoais e poder com eles ter a oportunidade de experimentar e de pôr em prática diferentes exercícios. Para eles, eu quero transmitir que todos podem chegar onde querem, quero aumentar a sua autoestima, a relação com outro e a sua importância” **(Diário de bordo, 5 de novembro de 2022)**.*

Na área das Atitudes e Valores, a turma teve alunos empenhados, interessados pela atividade física, responsáveis, com adequado comportamento e assiduidade, embora tenha sido uma turma difícil de melhorar em termos de pontualidade, mais por parte dos rapazes, que chegavam sempre juntos,

contudo no segundo semestre, devido a conversas e chamadas de atenção, este aspeto melhorou significativamente.

Mesmo sendo poucos alunos, cada um tinha a sua própria personalidade, onde alguns se destacaram por autossuperação e outros por histórias de vida parecidas com a minha, onde me revi muito neles, tais como, o mau estar com próprio corpo, a frustração com o insucesso desportivo, entre outros. Esta turma ao início fazia parecer que tudo iria correr, de uma forma estável e sem contratempos, o que, e após as primeiras aulas, toda essa ideia viria por água abaixo. Houve muitos contratempos a nível de logística do *roulement* o que me levou a ter de alterar muitas vezes as unidades didáticas, onde tive de lecionar nos dois semestres duas modalidades ao mesmo tempo, pois o *roulement* obrigava-me a ter aulas fora do pavilhão, onde lecionava a modalidade de futebol.

> *"Embora muitos pudessem pensar que uma turma pequena iria ser um mar de rosas, sem complicações, a minha experiência neste estágio verificou que não. Contudo, acredito que nada acontece por acaso, e estou aqui para dar o meu melhor e inovar o ensino…"* ***(Diário de bordo, 5 de novembro de 2021).***

Esta turma tinha um horário com um *roulement* que a obrigava a ter aulas há terça-feira de três em três semanas no espaço exterior e há quinta-feira de 4 em 4 semanas, o que fez com que não tivesse uma lecionação das modalidades contínua. Depois, logo na primeira aula no exterior, tive uma aluna que sozinha deslocou no joelho a rótula, tendo-me feito ficar em choque com tal situação, pois nunca lidei com tal, de perto.

E por fim, o contratempo que mexeu mais comigo foi lidar com a morte da mãe de uma aluna e saber que ela ficaria sozinha com um irmão menor a seu encargo; situação esta que a levou a ter ataques de pânico nas aulas, obrigando-me a ter de gerir toda aquela situação da melhor forma.

Durante os ataques de pânico tentei que os alunos não parassem o que estavam a fazer, isto para não se aglomerarem em torno da aluna, tentando logo de seguida acalmá-la e pedir ajuda ao professor cooperante, tendo sempre o foco no bem-estar da mesma.

Fora destas situações, em termos de aula, posso dizer que a turma não deu muitos problemas, apenas precisou de muitos momentos de revisões e questionamento, para que os alunos adquirissem os conhecimentos mais teóricos, regras e os critérios de êxito a cumprir, tanto da parte tática como técnica das modalidades. Ficando com as bases para eles próprios estruturarem a sua evolução, estando eu numa posição de guia.

Em termos de Aptidão Física encontrei uma turma que evolui muito o seu nível de desenvolvimento das capacidades motoras, onde a utilização do treino funcional como aquecimento permitiu-lhes desenvolver muito as suas capacidades, passando a ser uma parte fundamental da atividade formativa em todas as aulas. Era uma turma com baixo domínio corporal e que apresentavam alunos com muitas dificuldades a nível de coordenação, força, flexibilidade, agilidade e resistência.

É com orgulho que chego ao final desta experiência e tenho na memória alguns conversas e atitudes positivas dos alunos, que acabam por valorizar o meu trabalho, como no seguinte excerto:

> *"E com isto, é gratificante ouvir por exemplo a aluna x dizer que só agora aprendeu a jogar voleibol, ou por exemplo o aluno x, que embora com as suas dificuldades me está sempre a perguntar como deve fazer para o ajudar. Até ver as raparigas no pavilhão, mal acabe a aula anterior para me ajudarem na montagem do treino funcional."* ***(Diário de bordo, semana de 31 de janeiro)***

3.3.2 Turma de Sobrado

De uma experiência com jovens adultos a crianças, onde as diferenças fizeram-se sentir desde o primeiro dia em que cheguei à escola de Sobrado. Por muito que esta diferença seja notada, posso dizer que foi uma experiência muito interessante nesta minha formação.

É interessante olhar para trás e pensar que já fui daquele jeito, um ser pequeno com uma energia que nunca acaba e que está sempre disposto a experimentar e a competir. Onde esta predisposição e alegria na aula é a grande diferença em comparação aos do 11º ano, onde estes não apresentam uma

entrega como estas crianças. O que mais me surpreendeu foi ver a capacidade de cumprir ordens, mesmo que sejam ordens ou tarefas como arrumar o material, estando sempre prontos para cumprir e muitas vezes querem tirar a vez aos outros para serem os próprios a fazer. Pensei que iria ter muitas mais dificuldades de organização e controlo da turma, contudo desde início comecei por introduzir regras/rotinas que prevenissem as ações menos positivas. Utilizei regras para haver silêncio, contagem decrescente para a concentração junto ao professor e regras para comportamentos fora do contexto da aula ou de atitudes menos apropriadas. Tendo os alunos, aos poucos, tomado consciência das atitudes menos corretas, identificando assim os seus erros e os dos outros. O que levou a eles policiarem-se uns aos outros.

Nesta experiência tive a oportunidade de ir observar e participar em 18 tempos como professor adjunto, como mais tarde tive a oportunidade de ser eu o professor principal em 10 tempos.

Contudo devido a contratempos como feriados, visitas de estudo e o professor principal da turma ter apanhado Covid impossibilitou-me a concretização de todas as aulas previstas. Mas como fui com o meu colega de estágio observar e apoiar as suas aulas, acabou por compensar.

A minha maior aprendizagem foi em termos de controlo e da organização da turma, onde a hiperatividade reinava e as atividades fora do contexto da aula são muito frequentes. Onde por exemplo, ter de montar o material na hora da aula torna-se um desafio, pois ou estamos a ver o que os alunos estão a fazer ou a montar as coisas. Como refere a seguinte citação:

> *"Esta aula teve contornos muitos específicos que se tornaram um desafio para mim, provocados pela greve. Desde ter de montar o material e ter os alunos já no pavilhão, o que me custou, pois tive de organizar tudo sozinho e ao mesmo tempo controlar as crianças. Foi uma situação que me deixou desconfortável e acabou por desorientar-me um pouco"* ***(Diário de bordo da semana de 16 de maio)****.*

3.3.3 Turmas observadas

A observação das turmas foi uma forma muito interessante para aprender com os outros estagiários, pois cada um de nós temos estilos e formas de agir distintas influenciando os alunos de forma diferente.

Em todas as aulas era feita a análise do contexto diário de um professor, onde a imprevisibilidade acontecia. Cada um de nós à sua maneira retirou os aspetos positivos e menos positivos de cada aula, posteriormente passados para o diário de bordo como forma de críticas construtivas. Foram estas críticas construtivas e diálogos, baseados nas aulas dos nossos colegas de estágio, que a nossa experiência foi aumentando, diminuindo assim algumas das nossas dificuldades e medos.

Estas aulas observadas tiveram também um papel fundamental na nossa capacidade crítica, pois para além de ver as aulas tínhamos de as analisar no sentido se fossemos nós o que fazíamos diferente e/ou o que não fazíamos. Para nos facilitar estas análises fomos desafiados a realizar grelhas de observação para o professor, para os alunos e dos *feedbacks.*

Onde em cada aula foi analisado:

- Ficha do professor:

Tabela 1- Descritores da ficha da observação do professor

Descritores
Instrução: Intervenções do Prof relativas à matéria de ensino ou à forma de realização do exercício.
Feedback: Toda a reação verbal ou não verbal do Prof à prestação motora dos alunos Exemplo: interrogações sobre o que fez e como fez, avaliar, descrever ou corrigir a prestação motora do aluno.
Organização: Intervenções do Prof que regulam as condições materiais da vida da classe. Exemplo: deslocamentos dos alunos, indicações relativas à colocação de material, formação de grupos.
Afetividade positiva: O Prof elogia, encoraja, recompensa, incita ao esforço ou apresenta um aluno como exemplo a seguir.
Afetividade negativa: O Prof critica, acusa, ironiza, ameaça, castiga.
Intervenções verbais dos alunos: Período durante o qual o Prof ouve os alunos. Exemplo: O aluno fala por sua iniciativa ou responde a uma questão posta pelo Prof;
Observação: Períodos durante os quais não ocorre nenhuma intervenção verbal do Prof ou do aluno.
Outros Comportamentos: Outros comportamentos não especificados.
Descritores
Instrução: Intervenções do Prof relativas à matéria de ensino ou à forma de realização do exercício.
Feedback: Toda a reação verbal ou não verbal do Prof à prestação motora dos alunos Exemplo: interrogações sobre o que fez e como fez, avaliar, descrever ou corrigir a prestação motora do aluno.

- Ficha do aluno:

Tabela 2- Descritores da ficha de observação do aluno

Descritores
Atividade Motora: Participação nas atividades de aprendizagem;
Demonstração: O Professor solícita a um aluno para exemplificar um exercício.
Ajuda: O aluno ajuda manualmente um dos seus companheiros na execução de um exercício.
Manipulação do material: Colocação, disposição do material e distribuição dos equipamentos.
Deslocamentos: Percurso efetuado para retomar o seu lugar depois de um exercício, dirigir-se para perto do Prof, deslocar-se para o seu lugar numa formação;
Atenção à informação: O aluno manifesta atenção às informações, conteúdos, organização, feedback, afetividade ou demonstração fornecida pelo professor.
Espera: Período durante o qual o aluno se encontra numa formação esperando a sua vez para realizar a atividade.
Comportamentos fora da tarefa: O aluno centra-se numa outra atividade que não aquela que é proposta à turma.
Interações verbais: O aluno entra em comunicação com outros alunos.
Afetividade: Manifesta sentimentos de apoio ou de hostilidade para com os seus companheiros.
Outros Comportamentos: Outros comportamentos não especificados.

- *Feedbacks* (que poderiam ser direcionados a um aluno, a um grupo ou à turma)

Tabela 3 - Descritores da ficha de observação dos Feedbacks

Descritores
Prescritivo: O professor deverá informar sempre sobre a forma de realizar corretamente; o professor reage à prestação do aluno, informando-o da forma como deveria realizar a prestação seguinte ou ainda da forma como deveria ter realizado a prestação que originou a reação.
Avaliativo: É quando o professor reage à prestação do aluno, informando-o do seu juízo simples, do tipo qualificativo; o professor interroga o aluno sobre as suas ações.
Descritivo: O professor deverá sempre, informar sobre a forma como o aluno realizou o seu desempenho, fazendo referência ao desempenho (efeito) e causas principais do mesmo.
Visual: Reação não oral do professor quanto à prestação do aluno (sob a forma de demonstração ou gesto aprovativo).
Auditivo: Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta oralmente (verbal).
Quinestésico: Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta sob a forma de manipulação corporal do aluno.
Misto: Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta simultaneamente em pelo menos duas das formas (por exemplo: auditivo e visual; ou visual e quinestésico).

Foi bastante importante assistir às aulas através do preenchimento das grelhas de observação, pois estas fichas de observação permitiram-nos, a nós estagiários ter critério nas observações. Com elas podíamos retirar dados quantitativos das nossas práticas pedagógicas podendo assim compará-los com os dados de referência. Onde o foco principal da nossa observação foi o tempo

aplicado na realização de diversas ações, mencionadas na ficha de alunos e professor e de frequência de utilização de *feedbacks durante o tempo de aula, com o intuito de melhorar os aspetos de gestão das nossas aulas*.

As competências de gestão são pré-requisitos essenciais para um bom ensino, na medida em que a forma como o treinador gere o tempo de que dispõe para treinar pode influenciar os níveis de aprendizagem alcançados (Siedentop,1983; Rink, 1985).

Estas fichas deram-nos um grande suporte para que juntos fossemos evoluindo, pois cada um com o tempo foi aguçando a sua capacidade de análise.

> *"Contudo as observações das aulas vão começar e vejo nelas algo positivo pois vou tomar por referência aspetos muitos mais específicos de uma aula, tendo a partir destes dados de pensar em soluções, tanto para mim como para os meus colegas"* ***(Diário de bordo, 11 de novembro de 2021).***

Durante o estágio também tive a oportunidade de substituir alguns colegas de estágio, o que permitiu perceber que após um professor tomar conta de uma turma, ela começa a criar uma dinâmica própria, onde se começam a evidenciar rotinas e formas diferenciadas de trabalhar onde o próprio ambiente de trabalho é diferente.

Estas substituições permitiram-me também saber como é dar aulas para a vinte e tal alunos, tendo ficado com a experiência de que a diferença se encontrava mais na forma de organização dos exercícios, que de resto é tudo uma questão de rotinas, que depois de estarem bem estruturadas o controlo de uma turma grande é muito semelhante a uma turma pequena.

> *"Esta aula como a Mariana esteve mal eu dei a aula dela, visto ser o único que não dava nenhuma aula neste dia. Posso dizer que foi uma experiência interessante pois tive de ver tudo em cima da hora e de me adaptar á situação em si, suprimir e criar soluções para os documentos que a Marina tinha em sua posse"* ***(Diário de bordo, 29 de outubro de 2021).***

4. Enquadramento Operacional

4.1 Concessão e legitimação da Educação Física deve ter

4.1.1 Legitimação

Na minha opinião a Educação Física continua a não ter o valor que merece perante a sociedade, tendo uma carga horária semanal muito reduzida. Penso que também os próprios alunos que muitas vezes tomam uma atitude de indiferença perante a mesma. É preciso atualmente, mais do que nunca, mudar este paradigma e edificar a sua defesa, conhecer e reconhecer a sua importância para a vida. Cabe aqui realçar que, este período difícil decorrente do Covid-19 mostrou-nos que seres fisicamente ativos, são seres mais bem preparados para as dificuldades, tanto a nível mental como físicos, diminuindo assim o impacto potencial da pandemia.

…" valerá a pena destacar que o desafio de mudar estilos de vida (alimentação e atividade física) será ainda maior neste atual contexto de ansiedade, incerteza e exposição contínua a restrições severas, fruto das medidas que procuram controlar a propagação da COVID-19" (Gregório, *et al*. (2021)).

E perante tal cenário, acredito que está na hora de as pessoas responsáveis pela educação portuguesa tomarem medidas, pois a escola é um meio aberto a todos, tornar a sociedade portuguesa mais forte e resistente a nível de saúde deve ser também um objetivo. Atualmente, em que tudo se está a tornar cada vez mais facilitado, é fundamental, para o desenvolvimento humano, conhecer e dominar o próprio corpo, aprender através do movimento, combatendo assim o grave problema do sedentarismo e da obesidade, que se está a tornar num problema mundial.

Sendo a Educação Física a única disciplina que trabalha o corpo, que visa preferencialmente a corporalidade e a interação e relação com o outro. Segundo Batista (2012), abdicar do desporto ou não o promover, faz com que os cidadãos fiquem mais empobrecidos a nível técnico e motor, ético e estético, cívico, moral e anímico.

Como já referi o número de aulas por semana disponibilizado para esta disciplina acaba por não ser o suficiente para que haja adaptações significativas. Com efeito, a Organização Mundial de Saúde recomenda que os jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, tenham uma duração mínima de 60 minutos diários de atividade física, com intensidade moderada a vigorosa.

O principal objetivo não está direcionado para a criação de atletas, ou, até mesmo melhorar questões relacionadas com a saúde, mas sim de promover e motivar os alunos para uma prática desportiva regular, fazendo com que estes tenham uma vida mais ativa, dentro das suas possibilidades e também no tempo disponibilizado para a disciplina. Desta forma, o ambiente escolar é propício para comunicar e educar os alunos acerca dos benefícios da Atividade Física regular e a importância de prevenir comportamento sedentário (Silva, *et al*., 2017).

4.1.2 Conceções

A maior parte dos autores associa os conceitos “conceções” e “sistemas concetuais” ao conceito “crenças”. Todo o meu percurso até aqui influência e influenciou a minha forma de pensar e de agir. Vejo o mundo de uma forma muito complexa/única e interpreto o ensino de uma forma muito particular onde a Educação Física é vista como um meio de criar indivíduos íntegros perante a sociedade. O ensino é um fenómeno complexo, sendo o seu sucesso decorrente da conjugação de múltiplos fatores, onde o processo resulta de motivações intrínsecas de ações diretas e indiretas dos outros. Onde os alunos vão adquirindo certas práticas, ideias e valores, que estão diretamente relacionados a uma estrutura social, determinada por um contexto espacial e temporal.

Para mim, as conceções que eu mais respeito e quero pôr em prática são, segundo Feiman-Nemser (1990): prática, pessoal e crítica/pessoal. A orientação concetual prática, pressupõe a ação reflexiva sobre a prática, baseando-se nas teorias cognitivas, críticas e no paradigma interpretativo. Foi através dos jogos e do questionamento, que fiz com que os alunos desenvolvessem um espírito crítico sobre as suas ações levando a um desenvolvimento cognitivo utilizando o desporto para essa finalidade.

” A reflexão sobre a prática é fundamental. A formação não se constrói pela simples acumulação de conhecimentos, mas pelo trabalho de reflexão crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal” (Nóvoa, 1995).

Parte do meu ensino teve por base a reflexão sobre a pessoa numa perspetiva construtivista, cada pessoa tem as suas dificuldades e maneiras de adquirir conhecimento para se desenvolverem. Passando o meu ensino a estar centrado nos alunos como individualidades únicas.

A orientação concetual crítica e social, tem subjacente uma conceção epistemológica baseada na teoria crítica. Esta teoria visa a transformação da sociedade, tentando desenvolver o conhecimento de forma a construir uma pessoa e possibilitando a sua emancipação.

Desde o início, tive como objetivo deixar a minha marca através do ensino na sociedade, passando pela formação de bons cidadãos que garantissem e tivessem uma função neste mundo de prosperidade e conhecimento, sendo esta uma das minhas conceções por qual trabalhei.

4.2 Planeamento

O planeamento a meu ver é a arma maior que nós temos para diminuir as possibilidades de errar, para tal, temos de contar com várias estratégias para nos ajudar a estabelecer linhas de orientação, que promovam a obtenção de frutos no nosso projeto de ensino e aprendizagem.

"O planeamento é um processo que exige organização, sistematização, previsão, decisão e outros aspetos na pretensão de garantir a eficiência e eficácia de uma ação" (Barros Leal, 2005, p. 1).

4.2.1 Anual

Em termos de planeamento anual a escola já tem organizada uma planificação bem estruturada, desde as modalidades que cada ano letivo tem de abordar, os seus tempos máximos e mínimos de tempos letivos, tempos para auto e heteroavaliações e avaliação da aptidão física.

A partir deste ponto a minha busca foi perceber e analisar o calendário escolar, como por exemplo: férias, feriados e em que dias calhavam as minhas aulas. Após esta análise e já sabendo qual as modalidades abordadas, a grande questão que surgiu foi como as organizar durante o ano. E para tal existe um documento disponibilizado pelo Grupo de Educação Física que no meu caso condicionou todo este processo de organização, que foi o *roulement*, a organização do pavilhão abrigava-me de x em x dias a ter aulas no exterior, pois nos dias que dava aula dentro do pavilhão tinha mais de três professores.

Tendo analisado todas a variáveis disponibilizadas e visto ter lecionado voleibol no 1º semestre, badminton no 2º semestre e futebol, esta última foi lecionada ao longo do ano todo e no exterior; resumindo em cada período a modalidade principal iria ser ou voleibol ou badminton e futebol iria ser abordado nos dias em que era obrigado a ter aula no exterior.

Em termos de avaliação da aptidão física, o Grupo de Educação Física é quem define as semanas em que as turmas do agrupamento realizam os testes do FITescola, sendo a nossa planificação ajustada perante esta situação.

4.2.2 Unidade didática

A unidade didática não é algo que se possa considerar fixo, pois o documento pode necessitar de modificações a qualquer momento. Ela é um esboço da organização e distribuição de todos os conteúdos de maneira a terem lógica, para que os alunos atinjam o sucesso.

"O planeamento da unidade temática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria "em si mesma", mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos" (Bento, 2003, p. 76).

Cada unidade didática é constituída pelas regras da modalidade, os conteúdos técnico-táticos, a cultura desportiva, os conceitos psicossociais assim como as capacidades condicionais e coordenativas. Sendo que para mim a parte onde senti mais dificuldades foi na identificação e organização dos conteúdos, isto pois, a forma como interligamos os conteúdos é fundamental para que os alunos percebam todo o contexto e a forma como o jogo ocorre ou a função de certas habilidades, perante uma superação de um desafio.

Uma forma de organizar o meu pensamento foi introduzir os conteúdos como se fosse uma arma e uma defesa, isto é, para transformar as aulas em constantes desafios. Nas aulas tentei guiar os alunos para a melhor solução através do domínio do conteúdo certo que lhe daria mais facilidade e continuo nesta lógica até todos dominarem os objetivos pretendidos. Um exemplo claro desta situação é no badminton com a introdução do remate como ataque e o bloqueio como forma de defender.

Cada unidade didática foi planeada com base nos objetivos e orientações estabelecidas pelo Programa Nacional de Educação Física, moldando assim o ensino, onde após a definição dos conteúdos, são didáticas para cada aula, como sejam introdução, exercitação, consolidação ou avaliação. Existe uma progressão pedagógica, para que o aluno possa retirar o devido partido, adquirindo o conhecimento que foi delineado para a aula.

Por fim, surge a "configuração da avaliação". Esta constitui-se como contínua e associada ao processo de ensino-aprendizagem. As unidades

didáticas foram construídas antes de realizar a avaliação de diagnóstico, o que implicou uma posterior reflexão da mesma, onde foram, caso necessitassem, ajustadas de acordo com o nível da turma, não sendo algo fechado.

> ***" Elaboração da unidade didática de voleibol -****Na unidade didática onde tive mais dificuldade, foi organizar os conteúdos táticos pelas formas de jogo, onde os jogos de cooperação estavam a fazer-me confusão para a introdução dos conteúdos técnicos. Perante isto tentei ver dentro dos jogos de cooperação que conteúdos poderia introduzir que fossem pertinentes, como por exemplo o prosseguir que pertence a 2º etapa de aprendizagem, introduzindo na aula em que introduzo o 2+2, pois eles aqui já vão ter de seguir a jogada e dar condições de que esta continue" **(Diário de bordo, 8 de outubro de 2021)**.*

4.2.3 Plano de aula

O planeamento das aulas passou de uma dor de cabeça para algo muito simples de se fazer, pois o truque é a preparação de um planeamento anual onde contruímos unidades didáticas e cada aula tem os conteúdos destinados a serem trabalhados. Tendo na minha perspetivando uma função de guião, onde quem está a dar a aula se orienta.

Numa parte inicial do estágio debatemos sobre a importância do plano de aula e a sua estrutura, onde em grupo de estágio criamos a nossa grelha do plano, de maneira a termos uma linguagem universal. Entre núcleo o mais difícil de perceber foi os objetivos específicos e o que eles representavam.

> ***"****Reunião intra grupo de estagiários para a elaboração de uma estrutura de plano de aula final-Nesta reunião deparamo-nos com as diferentes interpretações de conceitos por parte de cada um, pois ainda não temos uma objetividade e uma clareza de que linguagem a utilizar" **(Diário de bordo, dia 10 de setembro de 2021)**.*

> *"…. Na reunião do professor achei que finalmente vi a importância da linguagem utilizada nos planos e de que maneira nos pode ajudar, pois através dos significados a elaboração dos planos torna-se muito mais fácil. Nesta reunião consegui finalmente perceber os diferentes tipos de objetivos e de que forma os colocar no plano. Desde o objetivo específico que é o que queremos que os*

alunos saibam no final da aula e os operacionais que são aqueles que pretendemos com o exercício" ***(Diário de bordo, dia 14 de setembro de 2021)***.

A construção dos planos de aula em si, e até ao último dia do estágio, é uma luta pelo aperfeiçoamento, onde temos de ter atenção a vários aspetos, tais como:

- Que exercícios vamos utilizar, sua organização com o evoluir da aula e os seus respetivos objetivos específicos;
- O tempo dos exercícios;
- Estruturação dos exercícios de maneira a ter um menor tempo de organização e de instrução, isto é utilizar progressões e variantes, mantendo um exercício base.

Após começar a introdução de cada unidade didática, dei conta que existe um meio essencial para atingir o sucesso, que é, na minha opinião a avaliação. Mais concretamente, em termos de plano de aula a avaliação formativa, onde para mim tem um impacto muito grande, isto pois, através de uma análise do rendimento dos alunos perante a estrutura planeada, permite melhorar os planos para permitir cumprir o objetivo de promover o maior e melhor aproveitamento dos alunos. Sendo os nossos planos constantemente postos em causa por nós, numa busca constante do aprimoramento.

4.2.4 Aula

A parte prática deste estágio é sem dúvida algo desafiante, onde fui posto diversas vezes há prova, identificando dificuldades, que tiveram de ser ultrapassadas para o bom funcionamento e para a melhoria da qualidade das aulas.

Para mim as dificuldades maiores que tive foram, a comunicação/ instrução e lidar com o inesperado. Tendo o número de alunos da minha turma por um lado, sido uma vantagem para melhorar a comunicação/ instrução, mas por outro, um pouco difícil em termos de lidar com o inesperado, pois ter 10 alunos e bom para trabalhar a forma como se comunica e como transmitimos a informação, contudo temos uma organização preparada, se faltarem alunos pode condicionar muito a aula e obrigar-nos a ajustar o planeado.

Instrução

A instrução é essencial na transmissão de conhecimentos, sendo que para mim é início de todo o processo ensino-aprendizagem. A evolução da instrução em contexto de aulas foi para mim de carácter obrigatório, isto pois, se ela não for clara e focado nos objetivos os alunos tendem a não perceber o pretendido e os objetivos pretendidos delineados ficam em risco.

Desde o início que verifiquei que a instrução poderia ser um ponto onde poderia focar a minha evolução e dos alunos, pois sentia que não era muito clara, uma vez que descrevia com muito detalhe, o que levava há perda de tempo ou tentava acelerar a instrução, levando os alunos a não perceber o pretendido há primeira ou seja não era preciso e nem conciso. Um dos pontos em que melhorei foi na qualidade e pertinência da linguagem utilizada, onde de início não usufruía de uma linguagem técnica mais apropriada às modalidades em estudo, como por exemplo, utilizava “chuta” em vez de “remata”.

> *“Comparado comigo essa minha falta de à-vontade faz com que eu acelere a instrução e a explicação do que quero, levando os alunos a não perceber, ou até mesmo eu a não conseguir dizer tudo o que queria”* ***(diário de bordo, dia 20 de outubro de 2021)****.*

Para mim uma boa instrução está interligada ao domínio do conteúdo e dos exercícios, o que me fez ter de rever matérias e criar e reviver várias vezes as instruções mentalmente, onde estudava as melhores palavras a serem usadas. Neste ponto em que estou, posso dizer que consegui ser eficaz e claro na instrução. Onde aprendi que:

> *“Com esta aula aprendi também que não devo ter medo de perder tempo na instrução mais sim dar aos alunos umas boas bases de informação, pois, tendo uma boa base eles adquirem a capacidade de se auto ajustar e de melhorar durante a prática desportiva”* ***(diário de bordo, 2 de novembro de 2021).***

Para (Siedentop, 2008a), uma instrução rentável é quando os alunos compreenderem o que o professor pretende, no mínimo de tempo possível. Partindo desta ideia, aprendi neste estágio que utilizar o tempo mínimo de instrução, muitas vezes não é só através de uma instrução verbal. Desde o início fomos incentivados a usar outos métodos alternativos à instrução verbal, tais

como vídeos, imagens ou demonstrações, isto pois, cada um de nós tem capacidades de observação e tratamento da informação diferentes, segundo inteligências múltiplas de Gardner (Linguística, Lógico-Matemática, Musical, Espacial, Corporal-Cinestésica, Interpessoal, Intrapessoal), porque cada individualidade absorve a informação com mais facilidade quando utilizamos meios de comunicação diferenciados, porque todo e qualquer indivíduo pode possuir uma ou mais inteligências simultaneamente (Gardner, 2004).

Onde durante todo este ano utilizei várias formas de instrução:

- Vídeo-projeção (utilização do projetor para mostrar vídeos na introdução de gestos técnicos, de regras ou a organização de equipas);
- Exemplificação (utilizar um aluno com mais habilidade motora, ou mesmo eu exemplificando, para executar por exemplo um gesto técnico, onde muitas vezes decompunha o movimento completo, em pequenos aspetos, que eu achava fundamentais);
- Imagens (utilização das imagens no treino funcional, uma por cada estação, que identificava o exercício e o número da mesma).

Feedback

Só nesta experiência é que dei o real valor à emissão de *feedbacks*, surgindo para mim como uma necessidade básica dos professores de Educação Física e Desporto no processo de ensino e aprendizagem.

Pierón (1999) refere que ao nível da investigação focada na análise da eficácia do ensino, se tem vindo a comprovar que a clareza de informação emitida e o fornecimento de *feedbacks* são fundamentais na aprendizagem.

Na minha turma a emissão do *feedback* devido ao número de alunos, acontecia quase de forma individualizada, contudo também utilizei dirigido para pequenos grupos. *Feedback* este utilizado para combater dificuldades na aprendizagem ou situações de organização da turma/grupo. No que diz respeito

há “direção” do *feedback,* é importante perceber a quem é direcionada a informação, pois poderá ser a um individuo, a um subgrupo ou a toda a turma (Pierón 1999).

O meu estilo durante as aulas faz prevalecer os *feedbacks* auditivos e visuais. Sendo que uma dificuldade minha inicial foi transformar as minhas ideias em palavras ou ações, para colmatar dificuldades dos alunos, contudo a experiência vai-nos ajudando a sermos melhores.

Para mim sempre foi importante utilizar os *feedbacks* consoante o efeito pretendido nos alunos, tendo uma grande utilidade perante os seus objetivos. Alguns exemplos:

- O prescritivo - onde informo o aluno de como tem de realizar a tarefa ou como a deveria a ter realizado.
- O descritivo - quando comunico ao aluno a forma como este realizou a tarefa.

Mesquita (1998) refere que o feedback deve ser mais prescritivo do que descritivo, para que o atleta se concentre no movimento e na sua forma de execução.

- O avaliativo - na qual eu realizo uma avaliação resultante da execução do aluno, sem referenciar a sua forma.

No estudo de (Azevedo, 2007), efetuado em contexto escolar a professores experientes (mais de cinco anos de experiência) e inexperientes (menos de cinco anos de experiência) revelou que os *feedbacks* mais utilizados foram os prescritivos (68% e 58% respetivamente).

Modelos de ensino

O meu processo de ensino e aprendizagem foi marcado pela utilização dos modelos de ensino de uma forma prática de maneira a conseguir retirar o melhor dos meus alunos, utilizando o melhor de cada modelo para tal. Segundo

(Metzeler, 2011), os melhores professores são aqueles que utilizam os modelos mais apropriados conforme o contexto vivenciado.

> *"Na minha opinião nenhum método de ensino deve ser aplicado de forma exclusiva, mas sim conforme as suas necessidades, deve haver uma união de estilos e modelos para o bem maior que é o desenvolvimento dos alunos, o que na minha opinião um professor mais conservador não compreende e baseia-se só naquele que lhe dá mais puder "(Diário de bordo, semana de 31de janeiro)*.

Os modelos de ensino existem porque cada professor realiza o ensino e a instrução de forma diversa, pois procura resultados diferentes e tem grupos diferentes, pelo que deverá mudar a sua atuação perante o contexto, de forma a ser mais eficaz e divertido (Metzeler, 2011). Onde pude comprovar que cada unidade didática é um contexto diferente e esta experiência obrigou-me a conhecer e experimentar algumas teorias de aprendizagem, modelos de ensino e estilos de ensino.

Na parte da introdução das unidades didáticas, utilizei mais o Modelo de Instrução Direta para fazer com que os alunos adquirissem as bases das modalidades o mais rápido possível, para que depois lhes fosse dada uma autonomia maior na aprendizagem. Desta forma, a sua utilização permitiu decompor os conteúdos numa forma de progressão pedagógica, onde cada aluno aprende ao seu ritmo. Contudo, o uso exagerado deste modelo leva a que se possa condicionar os alunos no sentido de serem inovadores, criativos e autónomos.

Perante tal, procurei outras formas de promover estes aspetos e aumentando a autonomia dos alunos. Seguiu-se uma perspetiva Construtivista, onde o aluno tem a oportunidade de construir as próprias aprendizagens. Segundo Santos (2015), esta teoria promove a autonomia, o que faz com que o professor tenha de promover um desenvolvimento de conhecimento mantendo um ambiente de ensino-aprendizagem de qualidade delimitado em noções como a de "*Scaffolding*". Sendo o aluno posto como o principal construtor da sua aprendizagem.

Desta forma na abordagem das modalidades de futebol e badminton decidi recorrer ao modelo o *Teaching Games for Understanding* (Ensino do jogo

para a compreensão) (Bunker & Thorpe, 1982), porque para mim é essencial os alunos perceberem o jogo para poderem dar o seu melhor e aprenderem. Proporcionei assim a autoaprendizagem, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão. Pretendi que em cada aula, os alunos fossem confrontados com os problemas do jogo, onde cada habilidade motora tinha de ser utilizada para cumprir um propósito, neste caso, a superação de dificuldades, em diversos contextos e em diferentes situações.

Mosston e Ashworth, (2002), preconizam a necessidade de o ensino passar por uma estrutura baseada no jogo e com uma pedagogia assente numa descoberta guiada. Onde o ensino das habilidades motoras, técnicas e táticas, foram introduzidas através do jogo (situações reduzidas, jogos lúdicos), não excluindo situações de aprendizagem mais analíticas, caso necessário.

Também fiz uso da teoria Sócio Construtivista de Vygotsky, baseada nos princípios em que os alunos trabalham em cooperação para obterem as suas aprendizagens, tendo o professor um papel de facilitador- de "*scaffolding*" e de "guia" sem dar soluções. Vygotsky (1978) vê o desenvolvimento e a aprendizagem como um resultado do contexto histórico, cultural e social, criando assim as primeiras raízes do socio construtivismo.

Utilizei também o Modelo de Educação Desportiva, onde Siedentop vê o desporto como um meio de socialização, onde o aluno tem tarefas para além do jogo (Siedentop, 2002). Siedentop, mentor do modelo de Educação Desportiva, apresenta-o como uma forma de educação lúdica *(op.cit.).*

Nas minhas aulas a competição esteve sempre presente, procurando e motivando a autonomia dos alunos. Este modelo desenvolve-se com base nas formas de jogo adequadas às capacidades dos alunos, motivando a participação dos mesmos, através de uma competição de qualidade. O modelo assenta nos pressupostos da aprendizagem cooperativa em pequenos grupos heterogéneos e duradouros (Graça & Mesquita, 2013).

Este Modelo esteve muito presente nas partes iniciais das minhas aulas, durante o treino funcional, onde a turma estava dividida em 2 equipas de 5 elementos, com um líder identificado, uma mascote de representação da equipa e uma cor atribuída.

Tudo isto como forma de promover a competição, e a honestidade da mesma visto eles trabalharem em pares, um de cada equipa. Enquanto um executava o adversário contava e apontava, sendo que mais tarde as repetições analisadas, identificando assim a equipa e alunos vencedores.

Em voleibol foi onde utilizei um modelo mais específico, modelo este que nos foi apresentado nas nossas aulas da faculdade, o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo. Foi desenvolvido por Mesquita (2006) e agrega num só modelo as conceções inerentes do *Teaching Games for Understanding*, sobre o ensino do jogo, ligando a sua operacionalização numa modalidade desportiva concreta, o Voleibol, através do desenvolvimento didático conferido ao conteúdo, a partir do Modelo.

Este modelo como o foco no desenvolvimento de competências para jogar Voleibol, sendo o ensino da técnica subordinado ao ensino da tática. Sendo que em cada aula os meus alunos, foram colocados perante desafios, desafios estes que poderiam vir de condicionantes/constrangimentos de jogo ou mesmo a introdução de elementos técnicos, de maneira a levar os alunos a compreender e atuar no jogo de forma mais criteriosa. Ou seja, tomarem decisões que mais se adequassem aos constrangimentos, situacionais, para tal, as habilidades técnicas foram introduzidas de acordo com as dificuldades impostas pelo jogo e necessidades de aprendizagem dos alunos (reveladas em contexto de jogo) e respetivas evoluções.

Também usei ao longo do ano diferentes tipos de estilos de ensino, segundo (Mosston, 1988), como por exemplo:

- **comando**, para ter maior controlo nos alunos e realizar atividades mais síncronas.
- **a avaliação recíproca**, em que os alunos se ensinavam mutuamente permitindo identifica facilmente as limitações de cada um, bem como mostrar diferentes formas de as corrigir.
- **a autoavaliação**, promovendo a reflexão dos alunos de maneira a eles compreenderem os conteúdos abordados.
- **a descoberta guiada**, proporcionando aos alunos orientações que os levavam a encontrar a solução de um determinado problema.

Em relação às estratégias de ensino, considero que as seguintes são de elevada importância para mim:

- Dar responsabilidades aos alunos;
- Impor rotinas e regras;
- Promover a descoberta guiada;
- Progressão dos exercícios do plano de aula;
- Promover o entusiasmo;
- Dar significado às tarefas;
- Não deixar alunos de fora dos exercícios;
- Utilizar a competição;
- Ser inovador e criar métodos de ensino novos;

4.2.5 Avaliação

A avaliação para mim, em todo o meu percurso como aluno, teve sempre uma conotação muito negativa, sendo momentos causadores de muita ansiedade e desconforto, contudo atualmente obtive uma visão completamente diferente sobre a avaliação, atribuindo e identificando o seu devido valor. Segundo Siedentop & Tannehill (2000) a avaliação permite os alunos demonstrarem os seus conhecimentos, habilidades, compreensão e a aplicação de conteúdos num contexto real de jogo.

Na minha opinião, devemos ver a avaliação como uma parte do processo de ensino-aprendizagem, sendo um grande apoio tanto para os alunos, como para os professores, permitindo identificar os pontos débeis e fortes, de maneira a focar o ensino nos pontos onde a necessidade de trabalho é maior. Segundo Graça *et al*. (2019) avaliar é importante para estimular, proporcionar e garantir as aprendizagens e também é vista como uma necessidade social, de forma que a escola preste contas à sociedade. Contudo, na minha opinião, não deve ser o foco nem o motivo principal de concentração, mas funcionar sim, como uma ferramenta de auxílio à aprendizagem.

Nesta experiência proporcionada pelo estágio tivemos a oportunidade de trabalhar três tipos de avaliações: de diagnóstico, formativa e sumativa. Três

avaliações estas utilizadas em diferentes alturas, com diferentes durações temporais e funções distintas, tendo cada um objetivos específicos a que se prepõem responder.

Como referi em cima, a avaliação serve tanto para os alunos como para os professores, sendo que para mim enquanto professor foi utilizada constantemente, em todo este processo, realizando avaliações continuas e analisando os resultados obtidos, ajudando-me a chegar ao fim desta experiência com um sentimento de tarefa cumprida devido à minha busca contante de aprimorar-me para benefício dos meus alunos

Avaliação de Diagnóstico

A avaliação de diagnóstico é o primeiro momento de avaliação e para mim é um ponto essencial e de grande valor, pois tudo o que foi planeado foi contruído sobre os resultados obtidos nesses momentos.

Eu como Professor, servi-me dela para averiguar e registar em que nível de aprendizagem se encontrava cada aluno da turma, permitindo-me assim planear e desenvolver todo o meu trabalho de estruturação das aulas. Com base nos resultados, pode-se ter uma ideia mais lúcida acerca das capacidades da turma, onde poderiam os alunos chegar e as dificuldades mais presentes. Teve como intuito verificar quais as competências que os alunos apresentavam no início, identificando assim quais foram as aprendizagens adquiridas dos anos anteriores, permitindo definir objetivos alcançáveis.

Cortesão *et al*. (1993 p. 47) “a avaliação pode fornecer ao professor os elementos que lhe permitirão adequar o tipo de trabalho que vai desenvolver, às características e conhecimentos dos alunos com que irá trabalhar”.

Ribeiro *et al*. (1990) referem que a avaliação de diagnóstico tem como objetivo principal analisar os conhecimentos e aptidões que os alunos devem possuir num momento específico, para poderem começar novas aprendizagens.

As elaborações das nossas avaliações diagnósticas basearam-se nas tabelas e critérios fornecidos pelo Grupo de Educação Física da avaliação sumativa,

permitindo que todos os 11º se regessem pelos mesmos parâmetros, diminuindo assim o risco de desigualdades.

Em relação a estratégias de realização da avaliação abordadas, tivemos duas fases de aplicação da mesma, a primeira em que das tabelas fornecidas escolhíamos os parâmetros que queríamos avaliar entre o núcleo, sendo cada estagiário responsável pelo que lhe foi atribuído e seguidamente cada um ficava responsável por avaliar tudo sozinho embora os outros também poderiam avaliar por eles próprios e no final comparar as avaliações.

Na primeira fase, cada um avaliou o que foi decidido em núcleo, pois permite a ter uma avaliação uniforme em todas as turmas, sendo que avaliar depende muito da capacidade de observar e interpretar conhecimentos, tendo permitido assim também diminuído as dificuldades em avaliar.

> "…Um dos pontos fundamentais foi ter em atenção aos pormenores, para que todas as nossas turmas tivessem uma avaliação diagnóstica o mais fiável e igual entre elas, isto pois, como vamos trabalhar em grupo na avaliação diagnóstica temos de ter o maior cuidado para que a nossa opinião não aumente a margem de erro da análise. O que através de um diálogo entre nós cheguemos ao consenso que para ser o mais fiável possível, tenha de ser o mesmo professor a avaliar o mesmo tópico em todas as turmas" **(Diário de bordo, 22 de setembro de 2021)**.

Avaliação Formativa

Para mim a avaliação formativa é uma grande ferramenta para levar os alunos ao sucesso, é esta avaliação constante que nos permite tomar direções com um prepósito já pré-definido/ objetivos já estabelecidos para os alunos.

É uma avaliação continua, realizada em todas as aulas, o que no meu caso permitiu-me perceber como estava a correr todo o meu processo de ensino-aprendizagem, levando-me assim a perceber a necessidade de alterar (ou não) algo para que este processo fosse cada vez mais eficaz.

É um tipo de observação informal, que resulta de observação direta, observação está muito inerente à experiência do professor, pois é fundamental

olhar os pontos chave para permitir o sucesso, e, para tal é preciso conhecimento. Conhecimento este que teve todo de ser revisto com a introdução de cada modalidade, pois nós professores temos um conhecimento generalista que tem de ser aprofundado, sendo que a construção dos MEC's foi um meio caminho andado para tal. No início desta minha caminhada, mais propriamente na unidade didática de voleibol, eu cometi erros claros na avaliação formativa dos alunos, não tive a capacidade de avaliar os alunos, pondo mais em jogo a introdução dos conteúdos do que o tempo necessário para eles aprenderem, chegando ao ponto de me deparar com a não evolução dos alunos, muito devido à minha falta de experiência e de identificar o real objetivo de um professor, que é fazer evoluir os alunos.

> *"As coisas acontecem por uma razão, eu agora até brinco com os meus colegas que me esforcei para errar para eles poderem aprender comigo, nesta semana acho que foi um momento de virada, não só para mim, mas para eles. Pois pôs em causa muitas questões como por exemplo: olhar mais para o aluno e o seu desenvolvimento, não querer dar as coisas só para chegar a uma finalidade, mas sim aceitar e ir na direção do desenvolvimento dos alunos.Com esta aula dei por mim a perceber que eu não sei nada, ainda não tenho nem estofo para me desenrascar sozinho é que a falta de experiência e a imaturidade levaram-me a colocar as minhas expectativas à frente das necessidades dos alunos, o que prejudicou tanto a mim psicologicamente e a eles que não adquiriram nem aproveitaram a aula"* ***(Diário de bordo, 19 outubro de 2021)*** .

Avaliação Sumativa

É o momento mais formal da avaliação, realizada no final de cada unidade didática, foi nestes momentos que me deparei talvez com um dos processos mais difíceis do estágio, que é a atribuição de um valor quantitativo ao desempenho, esforço e trabalho de alguém. Contudo, a avaliação não pode nem deve ser realizada num só momento, mas deve ser continua, pois, na minha opinião não posso avaliar os meus alunos por um momento e esquecer de todo o processo de trabalho.

No final das Unidades Didáticas, realizámos as avaliações sumativas, de forma a identificar e quantificar a evolução dos alunos, sendo os parâmetros definidos para esta avaliação iguais aos da avaliação diagnóstica, para ser possível realizar uma comparação entre as duas circunstâncias.

Ao avaliar, vi e confirmei que o risco de a opinião pessoal poder ter impacto é muito grande, contudo lutei sempre para ter uma avaliação igual para todos, sendo o mais fidedigna possível. Nós como professores temos de ser éticos nestas horas, pois uma má utilização da avaliação pode pôr em causa muita coisa, como por exemplo a entrada numa faculdade, prejudicando assim o sonho ou objetivos de alguém.

No que diz respeito à avaliação, na escola onde estagiei, a área disciplinar de Educação Física é que dita as normas de realização, para cada um dos anos escolares, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. Assim, os alunos foram avaliados em quatro grandes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atitudes e Valores.

As Atividades Físicas agrupam todas as matérias práticas (modalidades) abordadas na aula (ex: Voleibol, Futebol, Badminton). A modalidade em que tive mais dificuldades de avaliar sem dúvida foi o voleibol. Foi a modalidade em que me deparei pela primeira vez com esta ação, embora num trabalho coletivo e cooperativo entre o núcleo de estágio. Trabalho este em que cada elemento do Núcleo de estágio ajudava na avaliação, ficando responsável por observar e avaliar um parâmetro da grelha de avaliação.

A Aptidão Física refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Segundo Hilgert e Aquini (2003), a Aptidão Física pode ser definida como a capacidade inata ou adquirida que confere ao individuo a possibilidade de um determinado desempenho motor.

Para esta avaliação usamos a bateria de testes do *FITescola* e do *Fitschool*.

> *"Primeira aula do FITescola, esta semana percebemos que os testes devem ser orientados pelo mesmo professor pois como na avaliação diagnóstica a probabilidade de erro aumenta com estas trocas"* ***(Diário de bordo, 23 de novembro de 2021)***.

Na área de Conhecimentos, pretende-se que o aluno compreenda os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física e as estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Nesta área, o núcleo de estágio realizou dois testes escrito, um por semestre, sendo a nota diretamente determinada pela classificação obtida pelo aluno.

Para mim a maior dificuldade na elaboração dos testes foi mesmo a utilização da plataforma moodle, pois identifico em mim dificuldades em dominar as tecnologias, embora com a ajuda dos meus colegas tudo se tornou mais fácil.

Na área das Atitudes e Valores, corresponde à eficácia do empenho do aluno, interesse pela atividade física, sua responsabilidade, adequado comportamento, assiduidade e pontualidade.

Parâmetros estes que a minha turma sempre foi cumprindo, embora tivesse elementos com algumas dificuldades em chegar a horas, atitude esta que me levou a ser mais rigoroso e marcar faltas aos retardatários repetentes.

> *"Um dos problemas desta aula foi a falta por atraso, este já foi um problema apresentado nas reuniões de avaliação em que estivemos, o que me levou a chamar a turma á atenção, pois eles estavam a chegar muito atrasados. Por ser uma turma pequena a sua ausência prejudica-me muito o início da aula, como nesta aula que eles não tiverem na apresentação do novo plano de treino funcional, levando-me a ter de explicar tudo outra vez"* ***(Diário de bordo, 7 de dezembro de 2021)****.*

As classificações finais de cada semestre, são a média ponderada dos níveis atribuídos no final de cada semestre, de acordo com o seguinte critério:

Classificação 1º Semestre – 1

Classificação 2º Semestre –1/3 (nível 1º S.) + 2/3 (nível 2º S.)

Um dos pontos interessantes da atribuição das classificações finais foi em núcleo debatermos e analisarmos o valor mais alto e mais baixo atribuído sobre o trabalho realizado pelos alunos em cada turma. Tendo isto levado a refletir se em outras turmas as classificações não poderiam ser ajustadas.

Numa perspetiva mais pessoal uma das dificuldades que tive foi tentar sempre ser o mais justo possível para todos os alunos na atribuição das

avaliações, para que não houvesse discrepância entre eles e que isso não os prejudicasse, pois agora a classificação de Educação Física conta para a média.

O que me ajudou a superar esta dificuldade foi os critérios pré-estabelecidos da escola, que balizaram de uma forma clara e concisa os critérios com percentagens por áreas.

Auto e hétero avaliação

A auto e heteroavaliação são pontos essenciais na parte de atribuição de classificações, em que no final de cada período o professor tem a oportunidade de perceber qual é a perceção da turma/alunos sobre as suas avaliações/classificações e onde a partir deste ponto esclarece dúvidas no que diz respeito à atribuição definitiva das mesmas.

No âmbito desta experiência, pude comprovar que a perceção e honestidade dos alunos ao se auto avaliar é grande, pensando eu que os alunos só pediam as notas por pedir, não respondendo de forma pensada e correta. Antes pelo contrário, e de facto eles surpreenderam-me, tendo sido capazes de percecionar muito bem o seu desempenho, bem como o desempenho dos seus colegas.

> *"Nesta semana realizamos a auto e heteroavaliação, desta atividade pude reparar que os alunos têm a real noção do seu desempenho, as classificações atribuídas e as que eles pediram revelam tal facto, pois são muito próximas na sua maioria entre elas"* ***(Diário de bordo, semana de 27 de janeiro)****.*

Todas as auto e heteroavaliações dos meus alunos, tiveram uma forma pensada de acontecer, com o simples intuito de os fazer refletir e pensar sobre o seu trabalho durante o semestre. Cada aula iniciava com a apresentação dos critérios de avaliação, sendo que era apresentada em forma de questionamento, pois estes já tinham sido apresentados no primeiro dia de aulas. Após este momento, cada aluno em frente à turma, identificavam a classificação que achavam que mereciam e apresentando a respetiva justificação.

No meu entender, este diálogo em frente à turma obriga-os a ser sinceros com eles e com a turma, pois caso a classificação seja disparatada a turma manifesta-se logo contrapondo-a.

Por fim, cada aluno preencheu uma ficha de autoavaliação com vários parâmetros dentro das atitudes e valores (25%), atividade física (55%), aptidão física (10%) e conhecimentos (10%). Parâmetro estes que faziam corresponder a uma avaliação de 1 a 5, tendo que no final apresentarem a classificação que pensam obter.

Treino funcional

Atualmente o treino funcional está a ter grande visibilidade, este tem as suas raízes no treino em circuito sugerido por Morgan e Adamson na Universidade de LEEDS, Inglaterra, em 1953.

Desde as primeiras aulas que o treino funcional esteve presente, numa forma de continuação do trabalho dos estagiários dos anos anteriores, tendo um plano de destaque na parte inicial de cada aula, verificados os seus vários benefícios como algumas desvantagens.

O lado positivo é que talvez contribua para prevenir lesões, treinar movimentos específicos das modalidades, melhorar a performance e combater alterações compensatórias no movimento, que advém de baixos níveis de mobilidade e estabilidade das articulações. Como desvantagens posso dizer que a realização do treino funcional obriga a uma maior logística da aula, em termos de montar e desmontar o material, contudo foi algo que com o aumento das responsabilidades dadas às turmas e ao trabalho cooperativo, levou a melhorias significativas.

As crianças atualmente, depois destes anos de pandemia, tornaram-se muito provavelmente mais sedentárias o que possivelmente degradou a sua capacidade motora, pelo que o treino funcional foi entendido como uma forma estratégia a privilegiar para “recuperar” os alunos e combater o sedentarismo, promovendo a melhoria das habilidades motoras básicas, como por exemplo: como agachar, empurrar, entre outros. Este tipo de treino consiste em treinos onde os movimentos realizados são compostos (treino através de padrões de movimento), com transfere positivo para atividades do dia a dia. Este tem como

base o trabalho sobre os 4 pilares do movimento humano: deslocamento/ locomoção, mudanças de nível, puxar/empurrar e rotações (Santana 2000).

Segundo Cook (2010), os padrões de movimento são combinações intencionais de segmentos fixos e móveis, trabalhando numa harmonia coordenada para produzir sequências de movimentos eficientes e efetivos.

Atualmente, tendo por base a minha própria experiência, devido ao aumento de peso, as crianças deixaram de ser capazes de suportar e utilizar o seu próprio peso, que causa várias dificuldades na sua vida.

Organização do treino funcional

Os nossos treinos funcionais consistiram na criação de dois circuitos, um para as aulas de 90 minutos e outro para as de 45 minutos, sendo que o de 45 minutos era uma simplificação do de 90. O circuito de 90 foi constituído por 14 estações e o de 45 minutos por 8 estações, onde cada aluno trabalha por 25 segundos e descansa por 5 segundos. Toda a cronometragem era feita através de uma aplicação que controla no tempo de execução /pausa através de sinais sonoros.

Em termos de exercícios, nós núcleo de estágio, criamos o circuito inicial e posteriormente a cada semana um dos 4 estagiários trocava duas estações, tendo nós sempre o cuidado de ter exercícios com transfere para as modalidades que estavam a ser abordadas, como por exemplo os exercícios de deslocamentos tanto para o badminton como para o voleibol.

Pontos chave para os circuitos

- Explicar bem a execução dos exercícios, em termos de posicionamento corporal e da execução;
- Deixar claro o método de contagem das repetições, para que seja o mais justo e correto possível para todos;
- Preencher as estações por ordem, não deixando nenhuma vazia, pois pode alterar a organização;
- Alternância de grupos musculares.

Plataforma inovar alunos

A plataforma inovar permite que os alunos tenham um papel fundamental no controlo e gestão dos dados da turma e individuais de cada aluno, onde cada professor tem acesso aos dados da sua turma. Onde desde o início desta experiência, tivemos de utilizar este meio digital, onde tínhamos a responsabilidade de introduzir os sumários e as faltas dos alunos, onde introduzíamos as avaliações intermédias descritivas e as propostas de avaliação do final de semestre. Facilitando assim a comunicação com o diretor de turma.

> "*Entre as aulas o núcleo de estágio se reuniu para tratar dos trabalhos pendentes (unidade didática, plano de aula e tabela de avaliação diagnóstica) e aprendizagem de como utilizar o inovar alunos e a utilizar a plataforma da escola como nosso portfólio* ***(diário de bordo, 21 de setembro de 2021).***

4.3 Participação na escola e relações com a comunidade

Durante toda esta experiência, o núcleo de estágio esteve presente em várias atividades, promovidas para a comunidade escolar. Todas estas nossas experiências foram úteis, no sentido de observar e entender com esta comunidade se relaciona.

Este ano foi um ano em que houve o levantamento progressivo das restrições decorrentes da pandemia, permitindo assim o maior contacto e envolvimento, tendo eu participado em algumas atividades, tais como: corta-mato, voluntariado, apresentação dos grupos/equipas do desporto escolar, *mega sprint*, reuniões, atividades festivas realizadas na sala dos professores e a semana aberta.

Foi bom ver que as atividades desportivas começaram a ser dinamizadas como as apresentações do desporto escolar dinamizados na escola, o corta-mato e *mega sprint*. Para mim, são dias de alegria e de participação da comunidade escolar, onde existe a oportunidade de divulgação e promoção do desporto, podendo ser uma forma de fazer os alunos perceberem a importância do mesmo.

Uma das atividades que achei de estrema importância e que devia ter sido proporcionada a todas as turmas, foi a manhã de voluntariado na Serra de Santa Justa, onde a turma do 11º andou a reflorestar a serra. A ideia “fora da caixa” desta professora de biologia, que conseguiu incutir nos alunos uma atitude correta para o meio ambiente e ao mesmo tempo aprendessem acerca da fauna e a flora da sua própria terra, enquanto tomaram consciência da importância das plantas autóctones.

Perto do final do segundo semestre, a escola também teve uma iniciativa interessante, que na minha opinião poderia ser repetida mais vezes ao longo do ano, que foi uma semana de aulas abertas, onde ocorreu a organização e dinamização de atividades extracurriculares, esta foi uma semana onde se desenrolaram uma série de atividades de caráter lúdico-pedagógico. Sendo no meu ponto de vista uma forma interessante de tirar os alunos da rotina, proporcionando-lhes experiências novas.

E, por fim, uma atividade em que fiz sempre questão de estar foram as reuniões: como a reunião geral do pessoal docente e não docente, as reuniões de departamento, as reuniões do Grupo de Educação Física e os conselhos de turma de todas as turmas nas quais os elementos do núcleo de estágio lecionavam. Todos momentos e oportunidades permitiram-me perceber melhor o funcionamento entre os professores e vivenciar diferentes climas inerentes às reuniões, que eram provocados pelas diferentes personalidades.

4.3.1 Reunião geral do pessoal docente e não docente

Este foi o primeiro momento em que contactamos com a comunidade escolar, sendo uma reunião online devido à pandemia provocada pelo Covid 19, nela foi possível entender que o aluno é o centro da escola, tendo este agrupamento como objetivo proporcionar aprendizagens e experiências que lhes vão ser necessárias para a vida.

Nesta reunião foi-nos apresentada a diretora e informações essenciais para o desenrolar do ano letivo, sendo que foram apresentadas restrições e regras devido à pandemia, mantendo as devidas cautelas para a possibilidade

de ser preciso recorrer outra vez ao ensino à distância. Esta reunião serviu para preparar e esclarecer acerca dos procedimentos a adotar, a todo o pessoal docente e não docente, tendo em perspetiva um ano ainda incerto, em que a infeção por Covid 19 podia aumentar ou a diminuir. Cabe aqui realçar que foram estas regras e restrições adotadas pela escola que permitiram o bom funcionamento das aulas. Importa ainda referir que a elevada taxa de vacinação, que à data se verificava no país, permitiu o aliviar de medidas de prevenção/propagação da doença e aumento de segurança.

> *" Reunião com o pessoal docente e não docente dirigida pela Diretora do agrupamento de Escola de Valongo. Nela tomei conhecimento do número alunos, turmas e número de pessoal em funções de cada área existente. O mais relevante para mim foi ter a noção que a organização escolar mudou passando de 3 períodos para 2 semestres" (**Diário de bordo, 9 de setembro de 2021)**.*

4.3.2 Reunião do Departamento de Expressões

Uma das principais características que me chamou a atenção destas reuniões foi a sua composição, sendo composto pelas disciplinas de Educação Visual e Tecnológica, Educação Musical, Educação Física do 2º ciclo, Educação Tecnológica, Educação Visual, Educação Física do 3º ciclo e secundário e Educação Especial.

Em termos de competências entendi que estas reuniões, tem o objetivo de:

- Assegurar a implementação de modelos organizacionais comuns de gestão e desenvolvimento curricular.
- Estabelecer critérios de avaliação comuns, tendo cada Departamento/Grupo Disciplinar.
- Analisar as práticas educativas e o seu contexto;
- Monitorizar os resultados escolares, tendo em vista a melhoria dos mesmos.
- Promover as boas práticas pedagógicas;
- Promover e colaborar em ações e projetos de carácter interdisciplinar e multidisciplinar.

- Elaborar as propostas de atividades para o Plano Anual de Atividades;

> ***" Reunião com departamento de expressões,*** *apresentação dos elementos departamento e do novo responsável do mesmo. Ponto fundamental da reunião foi falar da preparação e organização do ano letivo, da criação dos critérios de avaliação e elaboração do plano anual de atividades"* ***(Diário de bordo, 10 de setembro de 2021)****.*

Outro ponto que me chamou a atenção destas reuniões foi, o plano anual de atividades, pois para mim é fundamental esta interligação entre disciplinas, pois o ensino torna-se mais rico e completo. Onde, em conjunto se pode construir atividades muito mais elaboradas.

> ***" Reunião do departamento de Expressões,*** *nesta reunião decidiu-se a ordem de quem iria escrever a ata, passando a ser cada um a fazer e por ordem alfabética, em grupo foi debatido certos pontos do regulamento interno, fazendo-se as alterações necessárias conforme a opinião do departamento. E por fim foi apresentado o plano anual de atividades.*
>
> *É interessante ver as dinâmicas de cada professor na reunião, pois tem alguns que são bastante críticos e dão muito a sua opinião e conseguem moldar de certa forma o grupo através das suas intervenções" (****Diário de bordo, 27 de setembro de 2021)****.*

4.3.3 Reunião do Grupo de Educação Física

As reuniões foram diversas durante este ano letivo, onde tive oportunidade e fiz questão de estar sempre presente, pois queria entender as dinâmicas entre os professores.

Reuniões estas muito propícias ao debate, onde cada membro tem o direito de dar a sua opinião, há partilha e reflexão, de maneira a definir estratégias para o bom funcionamento das aulas de Educação Física, sempre com o foco de ter os alunos no centro do processo educativo.

Reuniões estas onde podia ter interagido mais, visto que trago uma perspetiva mais atual do ensino, contudo o estigma de ser apenas um estagiário

fez com que me contivesse na hora de comunicar e tentar contribuir. Nestas horas/momentos, sentia que poderia estar a perturbar ou até ter uma atitude desproporcionada, pois podia estar a pôr em causa a experiência dos professores participantes.

Os pontos mais importantes para mim nestas reuniões foram:

- Elaborar um plano estratégico de adequação da EF aos tempos de saída do estado de pandemia, onde houve sempre a preocupação do controlo da pandemia dentro do seio da escola.
- O grupo teve de decidir os critérios de avaliação.

> ***"…*** *o que eu tirei de mais importante e me pôs a pensar foi da fundamentação dos critérios de avaliação em função de os pais não terem ponta por onde pegarem consoante o lançamento das classificações. As dificuldades impostas pelos semestres são um ponto que ainda este ano vamos ter de pensar e reformular certos aspetos"* ***(Diário de bordo 20 de setembro)****.*

4.3.4 Reuniões dos Conselhos de Turma

Desde a época que era estudante, perguntava-me o que se passava nas reuniões de conselho de turma, qual era a opinião dos professores sobre nós, alunos. Tendo oportunidade de participar, sempre fiz questão de ir e tentar perceber a forma de trabalhar dos professores, onde quis identificar os seus métodos. Após as primeiras reuniões, pude ver que cada conselho tem uma estrutura e uma forma de trabalhar única, onde cada professor interage conforme as suas personalidades, fazendo com que as reuniões sejam diferentes umas das outras. Numa perspetiva que é a minha, estas reuniões servem de um meio para se debater a situação dos alunos, tanto individual como coletivamente, onde se tenta implementar estratégias e apoios extras para os alunos com mais dificuldades, ou, resolver problemas existentes na turma. Tem também um lado de planear uma formação mais cívica e social, onde se discute a preparação do Projeto de Educação de Sexual e a construção de um projeto curricular de turma. Nestas reuniões a diretora de turma tem um papel fulcral de moderação e

aprovação das soluções para as questões apresentadas, sendo ela o grande elo entre todos na comunidade escolar que interage com a sua turma.

A constituição do conselho também é interessante, no ponto de vista de receber f*eedbacks* e opiniões além da dos professores, onde os delegados de turma e os representantes dos pais têm uma oportunidade direta de participar, aumentando o número de perspetivas. Perspetivas estas que parecem coincidir umas com as outras, o que podemos concluir que existe diálogo entre todas as partes, permitindo assim chegar a conclusões muito mais rápido. Contudo os representantes dos alunos e dos encarregados de educação apenas estão nas reuniões intercalares, reuniões estas com um perfil mais qualitativo da avaliação dos alunos/turma.

Com esta experiência, finalmente apercebi-me da importância do grupo de professores e representantes, tanto de alunos e de pais, onde neste ponto da situação dou muito mais valor a estas reuniões pois apercebi-me que o principal objetivo é melhorar de uma forma geral o sucesso da turma, ajudando os alunos a se superarem-se tendo sempre o apoio dos professores.

O conselho de turma tem três momentos fundamentais: no início do ano, nas avaliações intercalares e final de cada semestre.

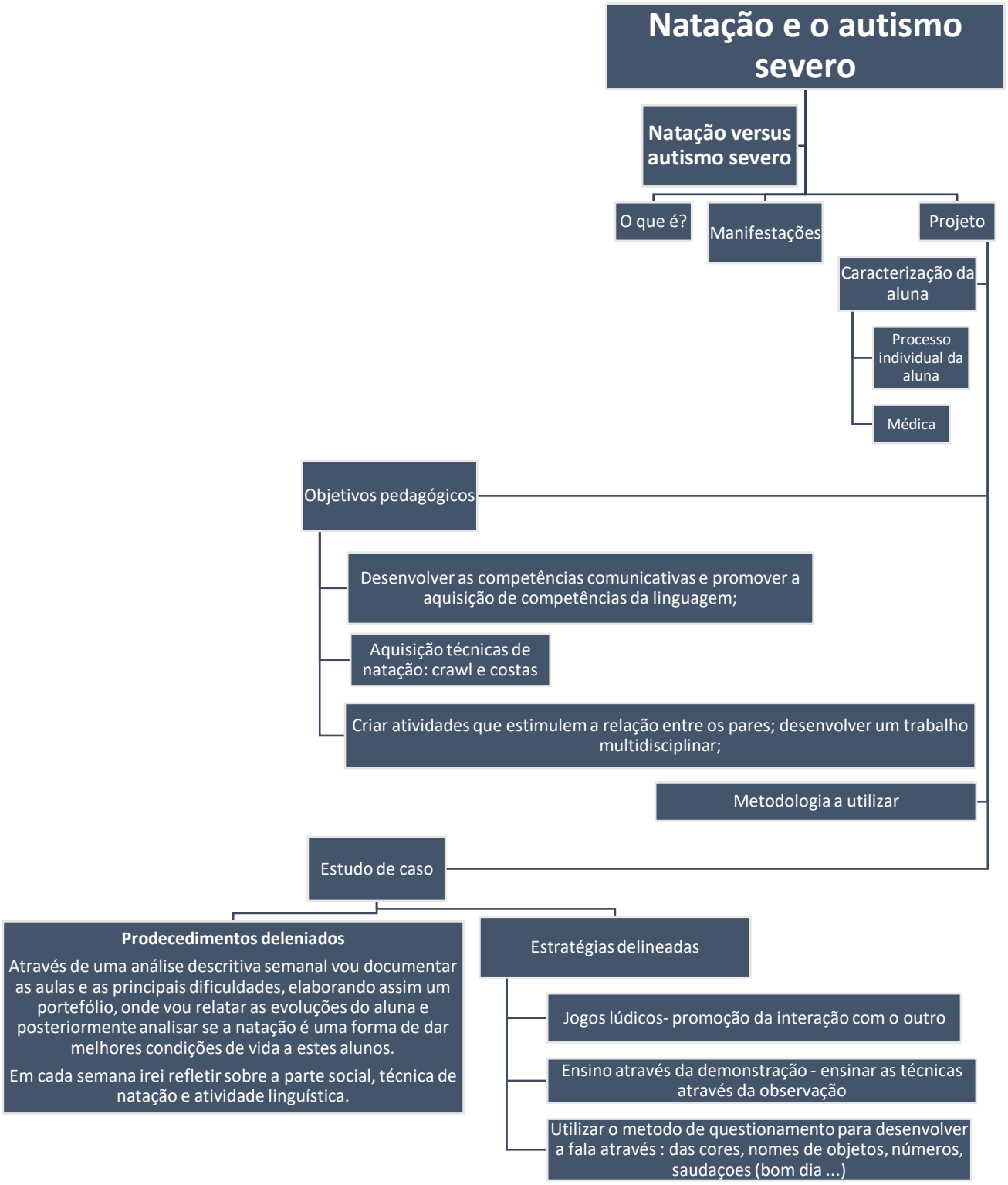
- No início do ano é importante para conhecermos os professores e a diretora de turma, onde a mesma faz uma pequena apresentação dos alunos e metendo o conselho de turma a par das dificuldades ou benefícios da mesma, tanto de uma forma individual como coletiva.
- Nas avaliações intercalares são realizadas sínteses descritivas de cada aluno e uma global da turma para dar conhecimento aos pais de como a turma está. Sendo para mim uma oportunidade que os alunos têm de refletir posteriormente sobre o seu trabalho até ao momento.
- Nas reuniões de final de semestre, onde para mim foi o ponto de maior responsabilidade e de formalidade em termos de reuniões. Local este onde as classificações de cada aluno são discutidas e

debatidas pelo conselho de turma muitas vezes para que o aluno tenha a oportunidade de transitar de ano.

” As reuniões de conselhos de turma foram importantes para mim para saber como são as dinâmicas de grupo e dos temas abordados, ou que teriam de ser tratados numa primeira aula. O conhecer também os outros professores e ver que o ambiente entre eles é bom e agradável deixou-me mais descontraído. Referente às turmas foi bom saber certos aspetos de cada aluno e que no geral são turmas bem-comportadas que em princípio não irão dar muitos problemas” **(diário de bordo, 14 de setembro de 2021)**.

4.4. Estudo – A influência da natação na vida de uma criança com autismo severo

Este projeto teve como principal objetivo estudar a relação da natação com o autismo e foi inicialmente desenhado conforme se ilustra no esquema abaixo. Estruturado da seguinte forma, como mostra o esquema.



4.4.1. Resumo

Este estudo teve como principal objetivo verificar a importância da natação na vida de um individuo com autismo severo, onde mais especificamente a nível de comunicação, interação-social e evolução nos estilos de *crawl* e costas. Consistiu num estudo caso, onde foi analisada a evolução de uma aluna, entre um grupo de jovens autistas, diagnosticada com o nível mais elevado de manifestação entre o espectro de autismo. Este estudo foi elaborado com recurso aos registos diários das aulas, onde através de uma análise qualitativa dos 20 relatórios de aula escritos analisou-se a evolução da participante, alvo desta intervenção, em termos de comunicação, interação-social e nos estilos de *crawl* e costas. Após a análise dos dados verificou-se uma melhoria a nível comunicacional, de interação-social e nos estilos de crawl e costas. Desta experiência pedagógica se conclui que a utilização do meio aquático poderá ser uma ótima solução a implementar com jovens autistas, pois o meio aquático permite que eles se "libertem" mais para aprender e é uma boa forma de os desafiar de maneira a se superarem.

PALAVRAS-CHAVE: NATAÇÃO, AUTISMO, COMUNICAÇÃO

4.4.2. Abstract

The main objective of this study was to verify the importance of swimming in the life of an individual with severe autism, where more specifically in terms of communication, social interaction and evolution in crawl and backstroke styles. It consisted of a case study, where the evolution of a student was analyzed, among a group of autistic youngsters, diagnosed with the highest level of the autism spectrum. This study was developed using the daily class records, where through a qualitative analysis of the 20 written class reports the evolution of the participant, target of this intervention, was analyzed in terms of communication, social interaction and in the crawl and backstroke styles. After analyzing the data, we verified an improvement in communication, social interaction, and in the crawl and backstroke styles. From this educational experience we conclude that the use of aquatic environment can be a great solution to implement with autistic youngsters, because the aquatic environment allows them to be more "free" to learn and is a good way to challenge them in order to excel.

KEYWORDS: SWIMMING, AUTISM, COMMUNICATION

4.4.3. Introdução e enquadramento teórico

Este projeto surgiu da iniciativa e por proposta pela Diretora da Escola, que devido à falta de professores para dar uma aula de natação semanal aos alunos com necessidades educativas. Em concordância, entre núcleo de estágio decidimos tornar esta oportunidade no nosso projeto de investigação tralhando com alunos autistas, com diferentes níveis de autismo, visto ser uma experiência que encarámos como podendo ser muito enriquecedora e desafiante para nós enquanto futuros profissionais.

O autismo já era conhecido para mim, embora não tivesse a mínima perceção da real dimensão e do impacto que tinha na vida destas crianças, este projeto fez com que eu adquirisse uma grande sensibilidade pessoal para o assunto.

> "O autismo é uma perturbação que afeta as funções cognitivas, embora este facto não implique uma desordem no processamento geral da informação, assim como é uma patologia, marcada pela falta de habilidade social, mas que não limita por completo os indivíduos em termos social" (Frith, 2001).

Deste modo, podemos ter os indivíduos numa vertente mais deficitária ou até com um desenvolvimento cognitivo normal, apresentando assim esta doença um longo espectro.

Relativamente aos alunos com quem trabalhámos, de imediato percebemos que cada um tenha as suas características individuais e que necessita de atenções e de trabalho diferenciado, estando em diferentes níveis do espectro de autismo. Em termos globais podemos dizer que são crianças com dificuldades específicas (dificuldades de interação, comunicação e algumas dificuldades a nível motor).

Perturbação na Interação Social

A interação com os outros é uma das grandes dificuldades encontradas, através da minha vivência com estes alunos, pude ainda verificar que, quanto mais elevado o nível de autismo mais dificuldades têm de se relacionar com os outros.

> "Aquando das primeiras descrições das crianças por Kanner e Asperger, ambos ficaram impressionados com a limitação na capacidade de interagir socialmente manifestada por estas crianças. No entanto, enquanto existiam casos em que a interação era mesmo impossível, havia outros em que a interação estava presente, mas não existia reciprocidade, ou então, não era completamente entendida" (Correia, 2006, pag. 22).

Perturbação na Comunicação

No nosso grupo de alunos verificámos que as dificuldades de comunicação se evidenciavam de diferentes formas, tendo alguns alunos neste grupo, que mesmo com autismo falam e interagem muito mas sem conseguir relacionar conteúdos, outros que falam, mas estão muito introvertidos em que a sua comunicação é mais não verbal demonstrando vergonha e fecham-se muito no seu mundo e o caso mais grave tem uma comunicação verbal e não verbal difícil de se descodificar e que demonstra estar num mundo paralelo onde por vezes interage de formas curiosas.

> "As pessoas com autismo têm dificuldade em comunicar com o mundo exterior, quer através da linguagem verbal, quer através da linguagem não verbal e até mesmo da linguagem corporal. Sendo a comunicação o instrumento fundamental para uma vida em sociedade, as mesmas experimentam imensas dificuldades nesta área" (Oliveira, 2009, pag.17).

No caso mais grave desta turma, a comunicação é realmente uma grande dificuldade, pois é difícil ensinar sem conseguir passar uma

mensagem e não ter o *feedback*. A comunicação no ensino é uma arma fundamental e para trabalhar com alunos com este tipo de necessidades temos de recorrer a todas as formas possíveis de intervenção para conseguir atingir os objetivos, pois cada dia é um desafio.

Natação adaptada

Na atualidade a natação é um desporto muito utilizado no âmbito de melhoramento das condições de vida de pessoas com necessidades educativas. Cabe aqui realçar que perante as necessidades especificas da pessoa ou aluno em causa, o desenvolvimento de competências motoras e socio-afetivo através da natação é muito promissor, tendencionalmente personalizado e adaptado a cada individuo. Segundo Campion (2000), a aprendizagem não é algo fácil, por isso na sua perspetiva devem ser criadas estratégias de ensino conforme as necessidades de cada indivíduo.

Nas estratégias de ensino da natação é fundamental termos atenção no que diz respeito à segurança e à adaptação individual ao meio aquático, por ser um meio muito diferente ao que estamos habituados e assim os riscos também são maiores, pelo que o bem-estar e a segurança são fundamentais.

Através da natação o autismo pode ser trabalhado em diferentes frentes, sendo uma atividade muito completa utilizada para combater as necessidades inerentes a esta doença. Rodrigues (1997) refere que a natação tem a capacidade de promover um desenvolvimento global das crianças com deficiências ou necessidades especiais, beneficiando o desenvolvimento da personalidade, da noção do corporal, do movimento, da melhora do controlo respiratório e dos movimentos da cabeça, enquanto promove o relaxamento.

Também é um meio que obriga o indivíduo a enfrentar os seus problemas e dificuldades, promovendo o seu sucesso no processo de socialização e interação com o meio aquático.

Em suma, com a natação pretende-se que os indivíduos evoluam as suas capacidades motoras, aumentando os seus níveis de autonomia

e consequentemente autoconfiança, promovendo assim o bem-estar físico e tornando-se mais recetivos à interação social.

Escolha do aluno para estudo

Nós, enquanto núcleo de estágio, decidimos utilizar as primeiras aulas para conhecer os alunos e identificar aqueles em que poderíamos contar para basear os nossos estudos. A nossa decisão foi fácil de tomar e não houve dificuldade na escolha, baseou-se na sua assiduidade, para que o trabalho seja continuo sem muitas faltas.

No meu caso devido há proximidade e de ter estado mais tempo no apoio à aluna em causa, o núcleo e eu, vimos que era uma boa escolha para mim pois a aluna já se sentia mais à vontade com a minha presença na piscina e interação era fácil.

> *"Foi uma aula diferente para mim e muito interessante ter de ensinar de maneira que seja percetível a todos tendo todos a sua forma de adquirir o conhecimento. Foi a minha primeira aula sozinho e a ter de dar realmente a aula, pois devido a existência da aluna eu tornei-me um pouco o seu guia, para que ela consiga fazer o mesmo que os outros e da forma mais correta "**(Diário de bordo, Dia 9 de dezembro de 2021).***

Para mim, esta aluna foi um grande, grande desafio, é uma menina muito especial que necessita de muito apoio e as dificuldades dela de comunicação, foram um meio para o meu desenvolvimento pessoal e intelectual, que me forçaram a descobrir e a estabelecer canais de comunicação e interação diferentes do que estava habituado. Alguns desses canais foram: a exemplificação, utilização de objetos, utilização da linguagem gestual e utilizar os outros alunos como exemplo, tudo isto para tentar passar uma imagem claro do que queria.

> *"Eu como tenho estado mais a acompanhar a aluna x falar dela, é a aluna com um grau de autismo mais elevado, foi com ela que eu tive a primeira barreira linguística, enquanto ser humano é muito estranho ensinar e não ter uma resposta direta, contudo eu vejo que ela tem ideias próprias, por exemplo, ela*

estava a nadar de costas quando dou por mim e ouço a aluna x a dizer repetidamente que estava a voar, acho que naquele momento eu entrei em choque. Foi tão inesperado para mim que eu fiquei mesmo satisfeito e aproveitei esta metáfora do voar para que ela fizesse o exercício" **(Diário de bordo, 18 de novembro de 2021).**

Após conversas com a Professora de Educação Especial, soubemos que a aluna foi desde sempre estimulada para a prática desportiva, tendo inclusive uma alimentação regrada, pois o irmão mais velho é nutricionista e ela apresenta intolerância a glúten.

A aluna revelava muitas capacidades para as artes plásticas (desenho, pintura e teatro) embora a sua grande dificuldade fosse a construção frásica e a sua comunicação, que muita das vezes era feita através de ecolálica. Segundo a professora de educação especial, ela encontra-se no 1º ciclo de aprendizagem a nível intelectual, embora com a idade de 16 anos.

Após uma pesquisa no seu dossiê em posse da escola, recolhi vários aspetos que tem relevância para este estudo. Identifiquei que tem vindo a ter um trabalho regular em termos de terapia da fala, em termos da comunicação funcional, isto é, atividades de conversação, responder a perguntas sobre um tema específico e é aconselhado aos seus docentes o treino das competências comunicativas em comunidade. Ela demonstra responder às perguntas, quando o contexto é concreto, contudo ainda é pouco consistente, quando os assuntos são de caris pessoal: preferências e gostos. Perante tal caraterística, o meu trabalho também visava contribuir para a terapia da fala, utilizando o meio aquático como meio para conseguir a evolução linguística e comunicacional da aluna e tentar que ela demonstre mais as suas preferências e gostos.

A aluna estava enquadrada no seio de uma família muito responsável, sendo a mãe o seu grande pilar, tendo a mãe proporcionado várias atividades extraescolares com o foco da sua estimulação e evolução. Desde a participação de *ateliês*, desportos adaptados (participação na natação adaptada federada no CPN), terapia ocupacional na área de desenvolvimento sensorial e musicoterapia. Todas estas atividades foram essenciais para que esta menina apresente capacidades psicomotoras acima do que seria de esperar.

Na área sócio emocional apresenta dificuldades em expressar as suas emoções e identificar os seus pontos fortes, contudo dentro das tarefas de grupo ela tenta sempre participar de uma forma alegre através da ecolalia, sorrisos e gestos. Não expressa verbalmente os seus interesses e expetativas, no entanto revela potencial a nível das artes, sobretudo no desenho e na pintura. Gosta também de teatro-dança e música. Também revelou ser fundamental o trabalho do eu em função do outro, de compreensão de regras sociais adequadas à postura necessária para a tornar cada vez mais enquadrada na sociedade. Um dos truques que decidi utilizar foi aproveitar este lado artístico para incentivar e fazer a aluna evoluir.

As principais dificuldades identificadas no trabalho com a aluna alvo desta experiência pedagógica, foram a sua capacidade de concentração, pois dispersava-se com muita facilidade, parecendo ausente, recorrendo a movimentos estereotipados, desviando-se do foco de atenção. Tinha dificuldades a dirigir e manter a atenção durante o período necessário para cumprir a tarefa, apresentando tempos de atenção muito curtos, sendo necessário reorientá-la constantemente, contudo gostava de se mostrar autónoma sendo persistente.

Para mim, tenho-a como uma menina muito meiga, a inocência dela foi vista como algo puro onde vive do seu jeito, creio que ela é feliz á sua maneira. Questiono-me por vezes o que lhe vai na cabeça, ela tinha saídas muito interessantes, como por exemplo, quando estava a nadar de costas disse que estava a voar. São estas saídas que me fascinam, que me fizeram querer perceber mais a sua mente pois foi algo interessante este paralelismo, contudo fico sem saber se tem noção ou não do que diz e se realmente as suas intenções, são passar uma mensagem. No meio de tantas limitações eu vi uma menina inteligente que identifica, por exemplo, cores, números, pessoas, objetos entre outras coisas, embora ela não consiga fazer ligações frásicas. Em termos de trabalho, teve dias em que tornava difícil o seu o seu processo de ensino, pois, tende a não fazer o que lhe é pedido, mas sim o lhe vai na cabeça, sendo para mim a parte mais interessante e desafiante.

Foi uma aluna com uma boa predisposição para a natação, posso dizer que ela teve uma boa adaptação ao meio aquático dominando o equilíbrio em

posição ventral e dorsal, mostrando um à-vontade com a água na cara mergulhando e encontrando objetos submersos. Em termos de *crawl* e costa ela ainda não consegui ter o seu domínio completo, contudo vi uma maior facilidade e predisposição para costas. As principais dificuldades observadas por mim foram o batimento de pernas em ambas as técnicas pois ela teve a tendência a fletir os joelhos e a respiração que não era sincronizada com o nado.

4.4.4. Objetivos do estudo

Objetivo geral

Estudar a importância da natação na vida de uma aluna com autismo severo focando a sua evolução a nível da comunicação, sócio afetiva e estilos de nado

Objetivos pedagógicos

- Desenvolver as competências comunicativas desta aluna e promover a aquisição de competências de construção frásica;
- Melhorar técnicas de natação: *crawl* e costas
- Estimular a relação entre os seus pares

4.4.5. Metodologia

Esta é uma experiência pedagógica decorrente de um estudo de caso. Assim, o professor-investigador foi confrontado com a necessidade de recorrer à metodologia de investigação-ação, ainda que de forma implícita, tendo-se usado como guião questões descritivas (o que aconteceu?) ou explicativas (como, porquê aconteceu?), por forma a aceder, na primeira pessoa (eu no papel de professor-investigador, a informação relevante acerca do processo.

Este estudo tem características muito especiais, tendo como o objetivo descrever e interpretar a intervenção e a evolução da aluna com a síndrome de autismo severo, em termos de desenvolvimento comportamental, linguístico e

técnico-motor. Cabe aqui realçar que, segundo (Yin,2006), o benefício do método de estudo de caso é a sua capacidade de examinar, em pormenor, um caso dentro do seu contexto da vida real. Assim dada a versatilidade deste método entende-se que seria a melhor opção para alcançar os objetivos pedagógicos deste desafio,estudo.

Através de uma análise descritiva semanal, pretendo documentar as aulas e as principais dificuldades inerentes à experiência pedagógica, elaborando assim um portefólio, onde relato as evoluções da aluna em causa. Posteriormente, irei analisar o que emergiu como evolução, refletindo acerca dos benefícios da natação e de que maneira a aluna revela ter evoluído.

Foi necessário criar um diário de bordo, onde a cada aula, refleti acerca das questões sociais, as técnicas de natação e evolução linguística, sendo estes os pontos chaves para aprofundar o assunto e elaborar as minhas conclusões.

Para a obtenção de resultados, como métodos de ensino, planeei para cada aula trabalhar de três formas:

1. Utilizei os jogos lúdicos para provocar a interação e comunicação com os restantes alunos.
2. Devido ao problema de comunicação ensinei as técnicas de natação através do método que denominei de espelho, isto é, era eu o modelo de execução da aluna, e tentei através da “imitação” e repetição que ela aprendesse.
3. Utilizei o método de questionamento para incentivar o diálogo e a construção frásica, através de objetos, cores, números, saudações entre outras coisas.

Cabe aqui notar que a aluna alvo desta experiência revelava muita resistência à comunicação e interação, do quadro de autismo que apresentava, pelo que foi necessário ganhar a confiança da aluna e desenvolver uma proximidade muito grande, tendo sido necessário ir para a água de forma regular. Este procedimento justificou-se, porque a estimulação tinha de ser constante, pois o grau de concentração perdia-se muito facilmente, e também era a forma mais fácil de lhe demostrar os exercícios.

"Ali naquele grupo de jovens nós temos maior parte deles com o autismo pouco limitante em relação ao ensino da natação e depois temos a aluna com o autismo mais elevado, em que o ensino dela passa por uma diversidade de ações do professor como por exemplo demonstrações/repetições entre outras" ***(Diário de bordo ,11 de novembro de 2021).***

4.4.5. Participantes

Este estudo faz parte de um estudo mais global, tendo por base o trabalho do nosso núcleo de estágio com um grupo base de quatro crianças com a síndrome de autismo embora, alguns outros alunos fossem às aulas, mas não de uma forma consistente.

Este grupo apresentou um leque grande de posicionamentos em relação ao espectro que o autismo tem, havendo crianças com um grau muito severo e outras com um grau leve. Necessitando cada um de um ensino personalizado perante as dificuldades que se apresentam.

No caso deste trabalho apenas me centro na experiência pedagógica vivida ao longo da intervenção pedagógica orientada para um dos alunos do grupo acima descrito. Assim este estudo tem apenas uma participante, aluna com autismo severo, e eu próprio na dupla condição de professor investigador.

4.4.6. Recolha de dados

A recolha de dados deste projeto começou desde o primeiro contacto com esta aluna, no dia 11 de novembro de 2021, onde nas duas primeiras aulas fiz uma avaliação de diagnóstico para entender as limitações da aluna e o seu nível de relação com o meio aquático.

Após cada aula foi realizado um relatório escrito, mais concretamente 20 relatórios, onde cada um se debruçou sobre três parâmetros: interação social, comunicação e natação. Pontos estes onde analisava as dificuldades identificadas na aluna, as minhas dificuldades na "ação" perante o que ensinava e a forma como ela reagia e evoluía. Os Relatórios que elaborei ao longo do processo foram a base do meu projeto, tendo tirado as minhas ilações e

conclusões através de uma análise fundamentalmente interpretativas dos conteúdos e informação constante do portefólio elaborado.

4.4.7. Apresentação e discussão de resultados

Os resultados que irei abordar são referentes a quatro pontos de observação: os benefícios da natação, a evolução da aluna na natação, a sua interação social e comunicacional.

Os benefícios da natação

Quando ingressei nesta experiência comecei por observar os comportamentos da aluna, fora e dentro da piscina onde notei que havia várias diferenças a nível comportamental.

Uma delas foi a libertação que a água lhe proporcionava, fazendo com que ela ficasse muito mais relaxada mais à-vontade e mais disposta a realizar as tarefas solicitadas. Segundo (CAMPION, 2000), a natação tem um grande impacto na disposição e melhoria motivacional, no "descarregar" de tensões psíquicas e na satisfação que a capacidade aumentada de movimento proporciona. Concomitantemente, e de acordo com Correia (2014) a natação proporciona um aliviar de tensão dando a sensação de relaxamento. Segundo Pereira e Almeida (2017) os exercícios na água aportam diversas melhorias para o movimento e saúde, permitindo a aquisição de novas experiências motoras devido ao meio líquido.

Também eu fiz muitas vezes a paralelismos da natação com outras atividades, como mostra os seguintes excertos:

> *"…, contudo eu vejo que ela tem ideias próprias, por exemplo, ela estava a nadar de costas quando dou por mim e ouço a aluna dizer repetidamente que estava a voar, naquele momento eu entrei em choque. Foi tão inesperado para mim, mas eu fiquei mesmo satisfeito e aproveitei esta metáfora do voar para que ela fizesse o exercício "**(Diário de bordo de 18 de novembro de 2021).***
>
> *"Eu tenho vindo a reparar que ela é muito ligada a dança, tendo demonstrando até agora, que por vezes mesmo estando a nadar ela a meio tenta sempre mexer*

o corpo e dançar, associando voluntariamente ou involuntariamente a natação à dança" ***(Diário de bordo, semana de 7 de fevereiro de 2022).***

As aulas de natação

Logo nas primeiras aulas foi realizada uma avaliação inicial á Adaptação ao Meio Aquático e técnica de Crawl e Costas, com recurso a uma grelha de avaliação de diagnóstico com uma escala de resposta de 1 a 3. 1. Realiza com dificuldade, tendo o professor que exemplificar. 2. Realiza com alguma dificuldade, tendo o professor que verbalizar especificamente a tarefa. 3. Realiza sem dificuldade, tendo o professor apenas que verbalizar a tarefa, com o intuito de percebermos o nível de desenvolvimento motor da aluna, visto que já ter participado na natação em anos anteriores.

Após esta avaliação a aluna se encontrava com um bom nível de adaptação ao meio aquático.

Tabela 4- Tabela de diagnóstica da Adaptação ao Meio Aquático

	Conteúdo	Descrição	Avaliação		
			1	2	3
Adaptação ao meio aquático (AMA)	Entrada na água	O aluno entra na piscina e aceita o contacto com a água.			X
	Equilibro vertical	O aluno desloca-se na posição vertical sem perder o equilíbrio.			X
	Respiração	Aceitar o contacto da água com a face, emergir a face e expirar ativamente.	X		
	Deslocamentos	O aluno desloca-se pela piscina, na posição dorsal, sem perder o equilíbrio.			X
	Propulsão dos membros inferiores	O aluno realiza batimentos dos M.I. em posição ventral e dorsal, sem perder o alinhamento corporal horizontal.		X	
	Imersão	O aluno realiza imersão total da face e do corpo.			X
	Alterações de equilíbrio	O aluno passa da posição vertical à posição de equilíbrio horizontal ventral e dorsal autonomamente. O aluno realiza várias rotações.	X		
	Equilíbrio dinâmico	O aluno deve deslizar em posição ventral e dorsal mantendo posição hidrodinâmica.			X
	Deslocamentos autónomos	O aluno desloca-se autonomamente pela piscina.			X

Como podemos aferir na tabela anterior os pontos iniciais mais débeis da aluna eram: a respiração, a propulsão dos membros inferiores

e as alterações de equilíbrio. Esta avaliação permitiu-me trabalhar com a aluna mais a nível das técnicas aprimorando as suas debilidades da adaptação ao meio aquático.

Em termos de técnicas de nado a aluna foi avaliada em *crawl* e costas, onde demonstrou grandes debilidades.

Tabela 5- Avaliação diagnóstica do crawl e costas

Técnica de Crol	Ação dos M.I. com respiração (crol)	Manutenção da face em contacto com a água durante a inspiração e recuperação dos M.S.	X		
	Técnica completa (crol)	Total alternância da ação dos M.S.			X
		Inspiração bilateral	X		
		Manutenção do ritmo continuo da pernada		X	
Técnica de costas	Ação dos M.I. coordenada com a ação dos M.S.	Pulso em rotação na entrada e na saída no trajeto de recuperação.	X		
	Técnica completa (costas)	Manutenção da anca em posição elevada.	X		
		Total alternância da ação dos M.S.			X
		Manutenção do ritmo continuo da ação dos M.I.		X	

Como podemos ver através deste quadro (tabela 5) a aluna apresentou várias debilidades no que diz respeito as técnicas, no início do ano.

No *crawl,* a meu ver a aluna não conseguiu ter uma evolução maior pois o foco e a concentração perdiam-se muito facilmente, muito derivado, no meu intender, a ser um estilo que depende muito de ter a face debaixo de água. Contudo no estilo costas ela demonstrou grande evolução, como os seguintes excertos pretendem ilustrar:

> *"A aluna apresentou uma grande disponibilidade nesta aula, tendo executado o nado de costas e de crawl, contudo tende a ter problemas de respiração, de batimento de pernas e movimento de braços no crawl.*
>
> *Demonstra muita adaptabilidade ao meio aquático tanto em posição dinâmica dorsal como ventral. Nota-se que ela gosta de nadar, embora muitas vezes seja difícil que ela se foque no exercício tendo ela uma atitude de fazer o que bem entende, embora nesta aula essas atitudes estiveram pouco presentes"* ***(diário de bordo, semana de 3 de janeiro de 2022).***
>
> *"Esta aula demonstrou um avanço significativo na aprendizagem da aluna e nas minhas perceções sobre as suas capacidades. Esta aula verifiquei que a*

aluna consegue se desenvencilhar bem sozinha no contexto da piscina grande, onde em comparação com a última aula ela demonstrou dominar o estilo de costas, tendo um bom batimento de pernas e braçada, apenas não dominando a rotação da mão na entrada e na saída da água. Em crawl ela não domina a respiração, nem a braçada embora ela tenha demonstrado que consegue se manter à tona da água com a ajuda de uma placa e batimentos de pernas" ***(diário de bordo, semana de 21 de março de 2022)***.

"*A aluna demonstra uma evolução muito maior no nado de costas do que no de crawl, contudo esta aula ela já demonstrou algumas melhorias neste, tais como, conseguir um batimento de pernas muito mais uniforme e continuo levando-a a uma maior estabilidade corporal"* ***(diário de bordo, semana de 18 de abril de 2022)***.

Comunicação

A comunicação nesta aluna sempre foi o seu grande problema, onde eu enquanto professor, senti várias dificuldades.

De início a aluna apresentava apenas a repetição de palavras e no final desta experiência ela já conseguia conjugar pequenas frases, e também por vezes utilizava expressões de forma espontânea. Esta evolução deve-se a um trabalho constante de questionamento, onde lhe perguntava as cores, objetos, números, repetição de palavras e frases entre outras situações como referem as seguintes citações:

"Nesta aula como promoção da comunicação foi utilizado o método de questionamento nos seguintes temas (identificar objetos grandes e pequenos aquáticos, cores, números, nomes próprios, construção frásica, perguntas/interações aos outros colegas tais como: estás cansado? faz bolinhas e o nome do colega…)" ***(Diário de bordo, 8 de fevereiro de 2022).***

"…a aluna surpreendeu-me ao dizer que:" não tem mais ", isto referente há falta de objetos no fundo da piscina. Ela após estimulada faz contagens decrescentes, atribuindo-lhe um significado de partida, disse a frase: "que estás a fazer?". Mas a grande conquista desta semana, que pode ter tido significado ou não mas quero acreditar que sim, foi, no final da aula eu ter perguntado se

ela tinha gostado da aula e ela ter respondido que sim. Se ela disse o sim, com significado isto poderá ser início de uma grande evolução em termos de desenvolvimento pois, não se consegue até ao momento saber os gostos dela, apenas o que aparenta mostrar" ***(Diário de bordo, semana de 14 de fevereiro de 2022).***

Nesta aula estimulei as palavras com "s", como por exemplo sapo, sapatilha, sandália, sol onde ela revela um à-vontade na gesticulação destas silabas com "s" em específico. Em termos de comunicação com os colegas estou a utilizar as perguntas de por exemplo, "Estás cansado?", "Gostaste da aula?". Nesta aula após a aluna ter calcado o ralo da piscina, magoou-se no pé e conseguiu dizer a frase "Aleijei-me no pé.".

Um dos pontos também interessantes foi no início da aula o professor Diogo ter perguntado se ela estava bem e ela respondeu estou, isto revela interesse pois nestas perguntas mais diretas ela tem a tendência de repetir a última palavra" ***(Diário de bordo, semana de 28 de fevereiro de 2022).***

"Esta semana continuei a provocar a comunicação com os outros alunos, onde lhe peço em todas as aulas que os vá cumprimentar ou que os questione se estão cansados, se estão a gostar, se gosta de nadar(...)

O que se observa na aluna ultimamente é um tempo de resposta mais curto, isto é, após o estímulo, neste caso pode ser uma pregunta ou até uma ordem ela executa muito mais rápido o pretendido" ***(diário de bordo, semana de18 de abril de 2022)*****.**

"Em termos de comunicação podemos ver que a Rita já utiliza muito mais a construção frásica, falando 3 ou 4 palavras juntas como por exemplo eu gosto de nadar, eu sou linda, entre outras…

Em termos de comunicação não verbal, eu acho que ela consegue exprimir-se melhor, demonstrando o que não sabe através da expressão corporal e está muito mais recetiva ao cumprimento entre os colegas, ou mesmo o contacto durante as atividades lúdicas" ***(diário de bordo, semana de 25 de abril de 2022)*****.**

Interação social

Em termos de interação a aluna sempre foi uma aluna que vive no seu mundo onde as suas interações são muitas vezes provocadas pelos outros não por ela.

O trabalho com ela passou muito pela integração no grupo, onde foi promovida a interação através de jogos lúdicos e pela comunicação e no cumprimento no início da aula entre eles, como podemos aferir nos seguintes excertos:

> *"Nesta aula foi utilizado o cumprimento como forma de interação, utilizando a expressão "dando mais cinco" como reforço e utilizando os jogos lúdicos para a obrigar a interagir com os outros. Existia uma dificuldade de interação após o primeiro contacto pois ela tem o cumprimento muito presente, mas o resto da aula ela isolava-se. Concentra-se em si, se não for estimulada. Uma curiosidade é que ela interage muito com a sua sombra e gosta de interagir através da dança" (diário de bordo, de 31 de janeiro de 2022)*
>
> "*Através destas intervenções a aluna embora não apresente iniciativas de interação está cada vez mais próxima dos colegas, onde por exemplo um colega está sempre preparado para a ajudar, é bom ver essa boa vontade e inclusão por parte de crianças com a mesma deficiência, mas com níveis completamente diferentes" (**diário de bordo, 21 de fevereiro de 2022).***
>
> *"A aluna tem demonstrado aceitação pelas interações provocadas pelos outros estabelecendo contacto com os colegas. Este contacto ainda não é voluntário embora parece que o grupo quer interagir mais com ela" **(Diário de bordo de 18 de abril de 2022).***

Como podemos ver através da citação do diário de bordo, era meu entendimento que a aluna não conseguia ter uma interação social espontânea mesmo com todo o trabalho feito, contudo, os alunos que estavam com ela aprenderam a interagir com ela e a integrá-la nas suas atividades sendo ela no final desta experiência mais interativa nas atividades de grupo.

4.4.8. Conclusões

Analisando os resultados obtidos e comparando-os com os objetivos pretendidos, posso dizer que foi um caso de sucesso, onde para mim esta experiência teve resultados muito positivos.

Através da análise dos meus registos posso concluir que a natação é um meio de trabalho importante para estes jovens, que lhes proporciona um bem-estar, sendo um meio propício para melhorar em termos da interação social, comunicacionais, físicos e psicológicos.

Relativamente à aluna alvo deste trabalho, ela demonstrou um grande à-vontade com o meio aquático, uma alegria e um bem-estar na água. Pude mesmo observar na prática que o meio aquático é muito propício para a interação dela com os outros alunos. Ela própria passou a ser vista como um elemento do grupo, onde todos passaram a querer ajudá-la.

Esta aluna também teve uma melhora significativa na comunicação, revelada no desenvolvimento do seu vocabulário a vários níveis, desde composição frásica como identificação de objetos, imagens, cores, números, entre outros. Em termos da natação, entendo que a evolução ficou aquém das expetativas formuladas, porque se entendeu que ela tinha capacidades para mais. Talvez a, falta de concentração e a barreira da comunicação tenham dificultado a sua aprendizagem e evolução.

4.4.9. Referências

- Campion, M. (2000). Hidroterapia: princípios e prática. São Paulo: ed. Manole.
- Correia, H. (2014). Contributos da atividade de natação num indivíduo com Perturbações do Espectro do Autismo – Estudo Caso. Dissertação de Mestrado, Universidade Portucalense, Porto.
- Correia, N. (2006). Estudo Exploratório dos níveis de coordenação motora em indivíduos com perturbações do espectro do autismo.
- Frith, Uta (2001). Mind Blindness and the Brain in Autism. Neuron, Vol. 32, 969 – 979.
- Graça, A., Batista, P., & Moura, A. (2019). Ponderar a avaliação em Educação Física orientada para a aprendizagem. In S. P. d. E. Física (Ed.), Avaliação em Educação Física - Perspetivas e desenvolvimento. Lisboa: Omniserviço
- Happé, Francesca (1994). Autism: an introduction to psychological theory. England: UCL Press.
- Jordan, Rita (2000). A Educação de Crianças e Jovens com Autismo.
- OLIVEIRA, I. (2009). Tudo isto porque ser Autista é, sem dúvida, apenas mais uma forma de ser…. Faculdade de Motricidade Humana.
- Pereira, D.A.A; Almeida, A.L. (2017, julho/dezembro). Processos de Adaptação de crianças com transtorno do espectro autista à natação: um estudo comparativo. Revista Educação Especial em Debate | v. 2 | n. 04 | p. 79-91|.
- Santana, J. (2000). Formação funcional: Quebrar as Ligações do Tradicionalismo (Guia do Companheiro). MEd, CSCS
- Yin, Robert (2006). Métodos de estudo de caso em J. L. Green, G. Camilli, P. B. Elmore, & American Educational Research Association: Handbook of complementary methods in education research (pp. 111-122). Mahwah, N.J. Washington, D.C.: Lawrence Erlbaum Associetes

5. Conclusão

Finalmente, fim desta experiência, com um olhar de respeito por todo este trajeto que construí, com o meu empenho e trabalho, cumprindo com os meus objetivos iniciais e superando alguns.

Consegui aferir na prática que ser professor é muito mais do que dar aulas, tem todo um conjunto de valores, regras e princípios que têm de ser passados e respeitados por todos os embaixadores desta profissão. Ser professor implica ter a capacidade de colocar o aluno no centro de toda a aprendizagem e de toda a comunidade escolar, sendo eles a nossa matéria-prima, numa perspetiva mais metafórica. Todos nós, professores, já passámos pelas idades deles, muitas vezes, no meu ponto de vista esquecemos de como eramos, perdendo assim um pouco a tolerância pelas novas gerações e não os ajudamos da melhor forma. Nesta experiência, pude comprovar que o bom funcionamento e aproveitamento dos alunos depende muito da implementação de regras e normas, que devem ser cumpridas desde o início, contudo não é uma questão de imposição, mas sim de respeito, compreensão e empatia por estes jovens. Há que saber lidar com a irreverência e as dificuldades impostas pelas suas idades, pois todos nós sabemos como são.

O estágio profissional permitiu viver as dificuldades e realizar as tarefas de um professor, contribuindo muito para o meu desenvolvimento profissional. Nesta experiência, aprendi que tudo no ensino é flexível, onde muitas variantes podem condicionar tudo, vejo o professor como um mediador de riscos e de escolhas, escolhas estas que podem a vir marcar vidas, como aconteceu no meu caso.

Como professor, espero que tenha marcado a vida dos meus alunos, que o meu esforço e dedicação perdure nos seus pensamentos e nas suas vidas. Todo este processo foi duro e de muito trabalho, sendo o início muito stressante, onde tivemos de lidar com muita informação junta e muitas tarefas a cumprir num curto período. Dificuldades estas partilhadas e vividas com o meu núcleo de estágio e Professor Cooperante, que esteve sempre na vanguarda da minha aprendizagem.

Para mim para ser professor estagiário é fundamental ter a coragem de enfrentar o erro, pois a inexperiência obriga-nos a errar, posso dizer agora que onde aprendemos mais é na superação dos desafios. No meu caso agradeço ter errado, pois, apreendi que errar não é mau, o que é mau e errar e não mudar. A superação das dificuldades é gratificante e tornamo-nos mais autónomos e confiantes, ganhando a nossa autonomia, caminhando para um patamar em que consideremos que já somos realmente bons profissionais.

Chegando ao fim desta experiência vejo que de início podia ter sido mais competente, embora eu tenho a consciência que dei o meu melhor sempre. Este processo de aprendizagem não acabou aqui, mas apenas começou agora. O estágio permitiu a compilação da teoria com a prática, cabendo a nós agora traçar os nossos caminhos sozinhos, sendo que no meu caso quero evoluir no sentido da inovação e aprimorar cada vez mais as minhas debilidades.

Concluo assim este relatório, com a esperança de que irei ter um futuro em que vou orgulhar-me de traçar nesta área, este ano deu-me a certeza de que esta profissão é aquilo que quero, para exercer, por isso vou lutar para atingir os meus objetivos, sendo que quero dignificar nesta minha caminha tanto a Educação Física como todas as instituições que me formaram.

Bibliografia

- Abedinia, A. (2012). Teachers' professional identity: Contributions of a critical EFL teacher education course in Iran. Teaching and Teacher Education, 28(5), 706-717.
- Azevedo, H. (2007). *Feedback* Pedagógico nas Aulas de Educação Física: Professores experientes versus professores estagiários. Gandra: Instituto Superior de Ciências da Saúde-Norte.
- Barros Leal, R. (2005). Planejamento de ensino: peculiaridades significativas. Revista Iberoamericana de Educación, 37(3). doi:10.35362/rie3732705
- Baumann, J. F. (1988). Direct Instruction Reconsidered. Journal of Reading, 31(8), 717-718.
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Braga Santos Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In Rolim Marques, R., Batista, P., & Leite Queirós, P., Desafios renovados para a aprendizagem em educação física. (pp. 11-27). Porto: Editora FADEUP.
- Bunker, D. e Thorpe, R. 1982. Um modelo para o ensino de jogos nas escolas secundárias. O Boletim de Educação Física, 18(1): 5 – 8.
- Cooks, G. (2010). Movement. Functional Movement Systems – Screening, Assessment and Corrective Strategies. California: On Target Publications.
- Cortesão, L., & Torres, M. (1993) Conceito de Avaliação. In Avaliação Pedagógica I – Insucesso Escolar, (pp. 89-100). Porto: Acordo LusoSueco
- Cratty, B. J. Psicologia do esporte. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.
- DEWEY, J. (1910). How we think. Boston, Heath & Co. Publishers dos Santos, R. V. F. (2015). Relatório de Estágio Profissional-Scaffolding: a plataforma de ascensão para ser professor.

- Feiman-Nemser, S. (1990). Teacher preparation: strutural and conceptual alternatives. In W. R. Houston, M. Huberman, & J. Sikula (Eds.), Handbook of research in teacher education (pp. 212-233). New York: Macmillan.
- Freire, A. M. (2001). Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos. Colóquio: modelos e práticas de formação inicial de professores, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal
- Gardner, H. (2004). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books
- Gomes, P. (2018). Aprender a ser professor: uma análise situacional de percursos e experiências formativas de estudantes de Educação Física. Porto: Dissertação de Doutor apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar (pp. 9-44). Porto: FADEUP.
- Gregório, M., Santos, A., & Graça, P. (2021). Obesidade e COVID-19: Presente e Futuro. *Acta Médica Portuguesa, 34* (5), 329-331. doi: http://dx.doi.org/10.20344/amp.15921
- Hilgert, F. & Aquini, L. (2003). Actividade Fisica e Qualidade de Vida na Terceira Idade. Revista Horizonte, 18(109), 3-9.
- M., & Ashworth, S. (2002). Ensino de educação física (5 ed.). Londres: Benjamin Cummings.
- Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. In G. Tani, J. O. Bento & R. S. Peterson (Eds.), Pedagogia do desporto (pp. 269-283). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. In G. Tani, J. O. Bento & R. S. Peterson (Eds.), Pedagogia do desporto (pp. 269-283). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Metzeler, M. W. (2011). Alignin standards, curriculum, and instruction with model - based instrcution. In M. W. Metzeler (Ed.), Instructional models for physical education. Arizona: Holcomb Hathaway

- Mosston, M. (1988). La ensenanza de la educacion fisica. Barcelona: Paidós. Musch, E., Mertens, B., Timmers, E., Mertens, T., Graça, A., Taborsky, F., Remy, C., De Clercq, D., Multael, M., & V., V. (2002). An innovative didactical invasion games model to teach basketball and handball. Comunicação apresentada em 7th Annual Congress of the European College of Sport Science. Pashalidis Medical Publisher.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5 ed.). Londres: Benjamin Cummings.
- Nóvoa, Antonio (1995). Formação de professores e profissão docente. In. Os professores e a sua formação. Nóvoa, A.(org.) 2. ed. Portugal: Publicações Dom Quixote
- Nóvoa, Antonio. Os professores na virada do milénio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. Educação e Pesquisa. São Paulo, v.25, n.1, pp. 11-20, jun., 1999.

P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física: FADEUP.

- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: Inde Publicaciones
- Portela, JL (2020). Estágio Profissional: "Quando crescer quero ser professor de Educação Física".
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In
- Reis, A. V. (2006). *Professores reflexivos: concepções dos supervisores de prática pedagógica: estudo exploratório* (Dissertação de doutoramento).
- Ribeiro, A., & Ribeiro, L. (1990). Tipos de Avaliação. In Planificação e avaliação do Ensino-Aprendizagem (pp. 333-374). Lisboa: Universidade Aberta
- Rink, J. Ensino de Educação Física para a Aprendizagem. O Espelho dos Tempos. Mosby College Publishing St Louis 1985
- Rodrigues, J. (1997). A análise da função de feedback em professores profissionalizados e estagiários, no ensino da educação física e desporto. Lisboa: Ed. FHM - Universidade Técnica de Lisboa
- Santana, J. (2002). The Four Pillar of Human Movement. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Schmitz, A. P., Schneider, E., Branco, E., Piontkoski, H., Benetti, J. E., Pedrosa, A. F., & Ferreira, A. P. B. (2022). PANDEMIA DE COVID-19: IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES. *Anais de Psicologia*, *1*(1), 109-118.
- SCHÖN, D. (1987) Educating the Reflective Practitioner, San Francisco
- Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. Journal of teaching in physical education, 21(4), 409-418.
- Siedentop, D. (2008a). Aprender a ensenar la educacion fisica. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Siedentop, D. Desenvolvimento das Habilidades de Ensino em Educação Física. Segunda Edição. Mayfield Publishing Company; 1983.
- Siedentop, D. E Tannehill, D. (2000). Desenvolvimento das Habilidades de Ensino em Educação Física (4ª Ed.). Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing
- Silva, D. A., Chaput, J.-P., Katzmarzk, P. T., Hu, Hu, G., Maher, C., . . . Tremblay, M. S. (outubro de 2017). Aulas de Educação Física, Actividade Física, e Comportamento Sedentário em Crianças. Ontário, Canadá.

Anexos

Agrupamento de Escolas de Valongo

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Grupo de Recrutamento de Educação Física (620)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ensino Secundário

Disciplina de Educação Física

Ano letivo 2021/2022

Os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidos e demonstrados atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e sub-áreas da Educação Física, e os que caraterizam cada uma delas.

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da Educação Física corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (inscritas na própria definição dos objetivos, jogo 3x3, percurso, composição, etc.).

Assim, os alunos serão avaliados em quatro grandes áreas: **Atividades Físicas** (A), **Aptidão Física** (B), **Conhecimentos** (C) e **Atitudes e Valores** (D).

As **Atividades Físicas** (A) agrupam todas as matérias práticas (modalidades) abordadas na aula (ex: Basquetebol, Ginástica de Solo, Badminton, etc.).

Assim, e dada a especificidade de cada uma das práticas, as classificações finais de cada semestre, relativamente a esta área, são a média aritmética dos níveis atribuídos, às diferentes modalidades, aquando dos momentos formais de avaliação.

Em função das restrições impostas pela situação pandémica atual, as finalidades / objetivos / aprendizagens essenciais definidas para a disciplina de Educação Física, serão ajustadas no sentido de salvaguardar a saúde dos alunos/professores. Neste sentido, o grupo irá utilizar estratégias de aprendizagem que minimizem o contacto físico entre os alunos, adaptando e condicionando as atividades propostas.

A **Aptidão Física** (B) refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Nesta área, considera-se os valores inscritos na Zona Saudável de

Aptidão Física (ZSAF – FITescola). Relativamente a este contexto, as classificações finais de cada semestre, são a média ponderada dos níveis atribuídos no final de cada semestre, de acordo com o seguinte critério:

Classificação 1º Semestre – 1

Classificação 2º Semestre –1/3 (nível 1º s.) + 2/3 (nível 2º s.)

Na área de **Conhecimentos** (C), pretende-se que o aluno compreenda os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física e as estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Nesta área, será proposta a realização de um teste escrito por semestre. A classificação a atribuir na área dos conhecimentos, será diretamente determinada pela classificação obtida pelo aluno neste contexto. As classificações finais de cada semestre, relativamente a esta área, são a média aritmética das classificações atribuídas a cada um dos testes escritos realizados até ao momento dessa avaliação.

Finalmente a área das **Atitudes e Valores** (D), corresponde à eficácia do empenho do aluno, interesse pela atividade física, sua responsabilidade, adequado comportamento, assiduidade e pontualidade. Relativamente a este contexto, as classificações finais de cada semestre, são a média ponderada dos níveis atribuídos no final de cada semestre, de acordo com o seguinte critério:

Classificação 1º Semestre – 1

Classificação 2º Semestre –1/3 (nível 1º s.) + 2/3 (nível 2º s.)

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

A – Atividades Físicas	* O aluno utiliza com eficácia as suas, ações motoras no sentido de resolver situações problema. * O aluno conhece as regras e os princípios organizativos das atividades abordadas e utiliza ambos eficazmente nos exercícios propostos.	**55%**
B – Aptidão Física	* O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola), nomeadamente nas capacidades de força, resistência e flexibilidade.	**10%**
C - Conhecimentos	* Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. * O aluno conhece as regras e os princípios organizativos das atividades abordadas. * Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas.	**10%**
D- Atitudes e Valores	* Eficácia do empenhamento do aluno nas atividades escolares. * Responsabilidade do aluno no ato educativo. * Adequação do comportamento no relacionamento interpessoal e de grupo. * Conformidade da assiduidade e da pontualidade com o definido nos diplomas que regem a escola.	**25%**

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

PARA ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

C - Conhecimentos	* Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. * O aluno conhece as regras e os princípios organizativos das atividades abordadas. * Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas.	**75%**
D- Atitudes e Valores	* Eficácia do empenhamento do aluno nas atividades escolares. * Responsabilidade do aluno no ato educativo. * Adequação do comportamento no relacionamento interpessoal e de grupo. * Conformidade da assiduidade e da pontualidade com o definido nos diplomas que regem a escola.	**25%**

INDICADORES DAS ÁREAS DE

CONHECIMENTOS E ATITUDES E VALORES

CONHECIMENTOS	* Seleciona fontes de informação * Recolhe informação * Organiza informação * Produz informação * Aplica os conteúdos a novas situações * Utiliza linguagem adequada * Apresenta o trabalho de acordo com as regras estipuladas.
ATITUDES E VALORES	* Participa oportunamente * Realiza os trabalhos propostos * Cumpre prazos * Responde positivamente às solicitações dos outros * Integra-se em Atividades de Enriquecimento do Currículo * Avalia criticamente o seu trabalho * Respeita os outros * Respeita o material * Cumpre com as regras estabelecidas * Cumpre o horário previsto * É assíduo * Apresenta o material necessário

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO A UTILIZAR

A – Atividades Físicas	* Testes práticos * Registo de observação da aula	**55%**
B – Aptidão Física	* FITescola (adaptada)	**10%**
C – Conhecimentos	* Teste escrito	**10%**
D – Atitudes e Valores	* Registo de observação da aula	**25%**

Para alunos dispensados com atestado médico

C – Conhecimentos	* Trabalho de projeto * Testes escritos * Compilação de relatórios de observação da aula * Registos de observação da aula	**75%**
D – Atitudes e Valores	* Registo de observação na sala de aula.	**25%**

* O professor pode, em qualquer altura do ano, recorrer a outros instrumentos de avaliação se entender que há vantagens pedagógicas. Deve, no entanto, informar os alunos e registá-los no Projeto Curricular de Turma.

Anexo 2 - FITescola



RELATÓRIO

FIT ESCOLA

DESCRITIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Valongo
ANO 11 TURMA [redacted] DATA 31-05-2022
PROFESSOR José Antonio Pais Andrade

COP	IMC (kg/m²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO₂max. ml/kg/min (perc. eu-min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agil. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros esq/dir (S/N)
[redacted]	21,39			59,7 (94)	75	31	254,0					34/37	1/1
	17,2 a 24,7			44,2 / 59,7	24 / 71	18 / 32	184,2 / 239					20,3 / 34,5	1/1
	21,32			31,5 (14)	19	6	155,0					20/24	1/1
	16,4 a 24,7			38,8 / 44,6	18 / 65	7 / 19	129,5 / 183,4					30,5 / 36	1/1
	32,47			35,4 (25)	35	5	169,0					28/29	1/1
	16,4 a 24,7			38,8 / 44,6	18 / 65	7 / 19	129,5 / 183,4					30,5 / 36	1/1
	22,26			59,5 (90)	48	27	252,0					36/32	1/1
	16,8 a 24,1			44,1 / 59,8	24 / 71	18 / 29	175,9 / 231,8					20,3 / 33,5	1/1
	22,80			42,9 (43)	40	2	197,0					20/24	1/1
	16,3 a 24,3			38,9 / 45,3	18 / 63	7 / 18	126 / 180,4					30,5 / 35,6	1/1
	25,03			38,6 (31)	30	6	169,0					34/37	1/1
	16,3 a 24,4			38,9 / 45,3	18 / 63	7 / 18	126 / 180,4					30,5 / 35,6	1/1
	21,59			43,4 (51)	35	8	161,0					28/25	1/1
	16,5 a 25			38,6 / 43,1	18 / 66	7 / 19	131,9 / 184,2					30,5 / 36,3	1/1
	25,10			41,1 (38)	33	20	178,0					34/34	1/1
	16,3 a 24,5			38,9 / 45,3	18 / 63	7 / 18	126 / 180,4					30,5 / 35,6	1/1
	28,10			34 (18)	30	8	161,0					33/33	1/1
	16,7 a 23,9			44,1 / 59,8	24 / 71	18 / 29	175,9 / 231,8					20,3 / 33,5	1/1

PROGRAMA: FIT ESCOLA

PROMOTORES: REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

RELATÓRIO

DESCRITIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Valongo
ANO 11 TURMA CSE DATA 31-05-2022
PROFESSOR José Antonio Pais Andrade

	COP	IMC (kg/m²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO₂max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
RÚBEN FILIPE PINTO		19,78			50,3 (64)	75	31	244,0					33/34	1/1
		16,7 a 23,9			44,1 / 59,8	24 / 71	18 / 29	175,9 / 231,8					20,3 / 33,5	1/1
TOTAIS		6 (60%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (67%)	10 (100%)	5 (58%)	9 (93%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (60%)	10 (100%)
		4 (40%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (33%)	0 (0%)	5 (42%)	1 (7%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (40%)	0 (0%)
		0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (17%)	2 (17%)	2 (17%)	4 (29%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

PROGRAMA:

PROMOTORES:

Anexo 3 - Planeamento anual

Agrupamento de Escolas de Valongo

Educação Física

Planeamento Anual - SECUNDÁRIO **2021/2022**

Período	1º Semestre	2º Semestre	Total	
Carga Horária **Tempos Letivos (TLs) - 45 minutos**	**Máximo: 50 TLs** **Mínimo: 44 TLs**	**Máximo: 56 TLs** **Mínimo: 48 TLs**	**Máximo: 106 TLs** **Mínimo: 92 TLs**	
Distribuição da Carga Horária	2 TLs Apresentação 3 TLs Reserva (auto e heteroavaliação)	3 TLs Reserva (auto e heteroavaliação)	6 TLs mods. alternativas 3 TLs Reserva (auto e heteroavaliação)	
Aptidão Física	3 TLs FitEscola	3 TLs FitEscola	6 TLs FitEscola	
10º Ano				
Actividades Físicas	Badminton (29-24) Ginástica (29-24) Andebol (transversal - exterior)	Ginástica (29-24) Andebol (28-24)	**Máximo: 86 TLs** **Mínimo: 72 TIs**	Team building Surf/Atividades de natureza
11º Ano		**Máx: 51 TLs Mín: 46 TLs**		
Actividades Físicas	Voleibol (27-23) Badminton (27-23) Futebol (transversal - exterior)	Badminton (27-23) Futebol (27/24)	**Máximo: 81 TLs** **Mínimo: 70 TLs**	Judo Pedestrianismo
12º Ano	**Máx: 66 TLs Mín: 60 TLs**	**Máx: 68 TLs Mín: 62 TLs**		
Actividades Físicas	Voleibol (38-34) Orientação/Dança (36-32) Basquetebol (transversal - exterior)	Orientação/Dança (36-32) Basquetebol (38-34)	**Máximo: 112 TLs** **Mínimo: 100 TLs**	Dança e orientação Avaliação nas 2 modalidades Rugby

Anexo 4 - Roulement

Horários **2021/2022**

B1 - Balneário 1	B2 - Balneário 2	B3 - Balneário 3

	2ª feira					3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira			
Linha de horário	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8.00 - 8.45	12ºLH1	12ºCSE	8ºB			12ºCT1	1ºTCP/TRB	11ºCT2		1ºTD	1ºTD	8ºD	11ºCT1	8ºC	11ºLH1	8ºA		1ºTD	9ºB	11ºCT1	
8.45 - 9.30	12ºLH1	12ºCSE	8ºA			12ºCT1	1ºTCP/TRB	11ºCT2	11ºLH2	1ºTD	1ºTD	8ºD	11ºCT1	8ºC	11ºLH1	8ºA	3ºTD	1ºTD	9ºB		
09.35 - 10.20	12ºCT3	12ºCT2	2ºTD	2ºTD	3ºTD	9ºD	3ºTD	3ºTD		1ºTD	1ºTD	7ºC	3ºTD	12ºLH3	12ºLH1	10ºCSE	3ºTD	7ºB	1ºTD	11ºCT3	10ºLH2
10.20 - 11.05	12ºCT3	12ºCT2	2ºTD	2ºTD	3ºTD	9ºD	3ºTD	3ºTD	10ºCSE	1ºTD	1ºTD	7ºC	3ºTD	12ºLH3	12ºLH1	10ºCSE	3ºTD	12ºCT2	1ºTD	10ºLH2	
11.20 - 12.05	9ºC	12ºLH2	11ºLH3	3ºTD		7ºA	8ºC	2ºTOT	3ºTD	11ºLH3	9ºA	10ºLH2		10ºCT3	11ºLH2	10ºLH3	3ºTD	12ºCT2	7ºC		
12.05 - 12.50	9ºC	12ºLH2	11ºLH3	3ºTD		7ºA	2ºTOT	11ºCSE	3ºTD	9ºA	7ºB	11ºCT3		10ºCT3	11ºLH2	10ºLH3		7ºA	8ºB		
12.50 - 13.35	9ºA	10ºCT3	11ºLH1			8ºD	9ºB	11ºCSE		3ºTD	7ºB	11ºCT3		11ºCSE	7ºD	10ºLH1		11ºCT2	8ºB	9ºC	
13.35 - 14.20																					
14.20 - 15.30																					
15.30 - 16.15	3ºTI					2ºTE	10ºLH1	10ºCT1		1ºTD	3ºTC/TRB			2ºTCP/TRB	3ºTD	3ºTD	3ºTI	3ºTE			
16.15 - 17.00	3ºTI	3ºTD	1ºPP			2ºTE	10ºLH1			1ºTD	3ºTC/TRB			2ºTCP/TRB	3ºTD	3ºTD		3ºTE			
17.15 - 18.00	10ºLH3	3ºTD	1ºPP			1ºTE	10ºCT5							10ºCT2				10ºCT5			
18.00 - 18.45						1ºTE	10ºCT5	3ºTOT						1ºTI	10ºCT1	3ºTOT		10ºCT4	2ºTI		
18.45 - 19.30						10ºCT4								1ºTI	10ºCT1	3ºTOT		10ºCT4	2ºTI		

Abílio Ramos	Humberto Costa	Filipe Lemos	Arsénio Barros
José Andrade	Gonçalo Rodrigues	Filipa Azevedo	José Regalo
Alfredo Feijó	Paulo Mesquita	Cristiana Bessa	
Paulo Sá	João Cruz		

Anexo 5 - Calendário escolar

COMUNICADO

ORGANIZAÇÃO DO ANO LETIVO 2021/2022 EM 2 SEMESTRES – **ALTERAÇÃO**

Com a publicação da Resolução do Conselho de Ministros n.º 157/2021, de 27 de novembro, e de acordo com o Despacho n.º 12123-M/2021, de 13 de dezembro, houve a necessidade de alterar o calendário escolar – 2021/2022, aprovado em julho de 2021.

Nesta medida, serve esta comunicação para informar e divulgar às comunidades educativas do concelho de Valongo a reformulação do calendário escolar a vigorar a partir de 1 de janeiro de 2022.

Calendário (reformulado) de funcionamento das atividades educativas e letivas da educação pré-escolar e do ensino básico e secundário

Semestres letivos	Início	Termo
1.º semestre	17 de setembro 2021	26 de janeiro de 2022 *
2.º semestre	1 de fevereiro 2022 *	9 de junho de 2022 – 9.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade * 20 de junho de 2022 – 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade * 4 de julho de 2022 – Educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico *

Interrupções das atividades educativas e letivas da educação pré-escolar e do ensino básico e secundário

Interrupções	Inicio	Termo	Paragem para os alunos	Reuniões de avaliação com reporte aos EE
1.º semestre	29 de novembro 2021	30 de novembro 2021	2 dias	1.º momento de avaliação 29 e 30 de novembro ***(descritiva)***
	22 de dezembro 2021	7 de janeiro 2022 *	Natal – 13 dias *	
	27 de janeiro 2022 *	31 de janeiro 2022 *	3 dias	2.º momento de avaliação 27, 28 e 31 de janeiro * ***(sumativa)***
2.º semestre	1 de março 2022 *	1 de março 2022 *	Carnaval – 1 dia *	
	11 de abril de 2022 *	18 de abril de 2022	Páscoa – 5 dias	3.º momento de avaliação abril ***(descritiva)*** **
	A partir dos dias 9 e 20 de junho e 4 de julho – avaliação final do ano letivo			4.º momento de avaliação ***(sumativa)***

Anexo 6 - Ficha de avaliação sumativa -Voleibol - 11º ano

Nº		Nome	Posição base/ deslocamentos		Serviço			Manchete			Passe			Ação Finalização			Identifica as regras básicas do jogo			Total
			1	2	1	2	3	1	3	5	1	3	5	1	2	3	1	1,5	2	20
1																				
2																				
3																				
...																				
		Total																		

11º Ano - Critérios de Avaliação – Competências Essenciais de Voleibol em situação de jogo 4x4

Nível	Posição base/ deslocamentos
1	Os alunos não apresentam uma atitude corporal correta (pés afastados à largura dos ombros, membros inferiores ligeiramente fletidos e olhar dirigido para a frente);
2	Os alunos apresentam uma atitude corporal e deslocamentos corretos;

Nível	Serviço
1	O aluno realiza o serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), com dificuldade (não orienta o corpo para o alvo, não coloca o pé contrário à mão de batimento numa posição mais avançada ou não acompanha o movimento de batimento);
2	O aluno realiza o serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no campo adversário;
3	O aluno realiza o serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

Nível	Manchete
1	O aluno realiza manchete com muita dificuldade (não parte da posição base, não dirige o olhar para a bola, não coloca os apoios dirigidos para o alvo, não realiza a extensão e rotação externa dos MS e não realiza a extensão dos MI;
3	O aluno realiza com alguma dificuldade a manchete partindo da posição base, com o olhar dirigido para a bola, com os apoios dirigidos para o alvo e com extensão e rotação externa dos MS e realiza a extensão dos MI;
5	O aluno realiza a manchete em direção ao passador, partindo da posição base, com o olhar dirigido para a bola, com os apoios dirigidos para o alvo e com extensão e rotação externa dos MS e realiza a extensão dos MI;

Nível	Ação de Finalização
1	O aluno realiza a ação de finalização com dificuldade, não coloca a bola em passe ou remate;
2	O aluno realiza a ação de finalização com alguma dificuldade (coloca a bola em passe, manchete ou remate);
3	O aluno realiza a ação de finalização de forma a dificultar a ação defensiva do adversário, remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto.

Nível	Identificação das regras básicas do jogo
1	O aluno tem dificuldades em perceber o objetivo do jogo e não conhece nem aplica as regras;
1,5	O aluno conhece o objetivo e as regras de jogo, mas revela algumas dificuldades na sua aplicação;
2	O aluno conhece o objetivo do jogo e entende/aplica as regras corretamente.

Nível	Passe
1	O aluno realiza o passe de frente com alguma dificuldade (não dirige o olhar para a bola, não coloca as mãos com os dedos bem afastados à altura da testa ou não realiza a extensão de todos os segmentos corporais);
3	O aluno realiza o passe de frente com o olhar dirigido para a bola e coloca as mãos corretamente à altura da testa, mas não realiza a extensão de todos os segmentos corporais;
5	O aluno realiza o passe de frente com o olhar dirigido para a bola, com os apoios dirigidos para o alvo coloca as mãos corretamente à altura da testa e realiza a extensão de todos os segmentos corporais;

Anexo 7 - Ficha de avaliação sumativa – Badminton - 11º ano

Nº	Nome	Serviço			Posição base / Recepção ao serviço			Movimentação			Execução dos batimentos ("Clear", "Amorti", "Lob", "Remate")			Conhecimentos			Realiza sequência ("Serviço", "Clear", "Amorti" e "Lob")			TOTAL
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	4	1	2	3	1	2	4	
1																				
2																				
	Total																			

Observações: Em situação de jogo de singulares e em situação de exercício (serviço comprido, clear, amorti e lob)

Nível	Serviço
1	O aluno não executa com êxito a acção de servir.
2	O aluno envia o volante por cima da rede para a área de serviço diagonalmente oposta à do servidor batendo o volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo.
3	O aluno envia o volante por cima da rede para a área de serviço diagonalmente oposta à do servidor batendo o volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo dificultando a recepção.

Nível	Posição base / Recepção ao serviço
1	O aluno não assume uma posição base nem uma colocação equilibrada relativamente à área de serviço.
2	O aluno mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada.
3	O aluno mantém uma posição base e coloca-se equilibradamente relativamente a área de serviço.

Nível	Movimentação
1	O aluno não executa deslocamentos.
2	O aluno executa deslocamentos (à frente, à retaguarda, laterais e passo caçado) com dificuldade.
3	O aluno desloca-se com oportunidade, conseguindo o posicionamento correcto dos apoios, antecipando-se à queda do volante.

Nível	Execução dos batimentos (“clear”, “Amorti” “lob” “Remate”)
1	O aluno não consegue acertar no volante ou falha pouco depois de iniciar.
2	O aluno executa os batimentos básicos ((“clear”, “lob”) com dificuldade
4	O aluno esboça com intencionalidade os batimentos básicos (“clear”, “lob”) criando dificuldades ao opositor.

Nível	Conhecimentos do regulamento e das técnicas de execução dos batimentos
1	O aluno não tem conhecimento do regulamento e das técnicas de execução dos batimentos.
2	O aluno tem conhecimento do regulamento e das técnicas de execução dos batimentos, mas revela algumas dificuldades na sua aplicação.
3	O aluno tem conhecimento do regulamento e das técnicas de execução dos batimentos e aplica-as.

Nível	Realiza sequência (“Serviço”, “Clear”, “Amorti”, “Lob”; “Remate”)
1	O aluno não consegue iniciar a jogada ou dar continuidade à jogada.
2	O aluno garante a continuidade da jogada, mas apresenta falhas no padrão global de execução dos batimentos.
4	O aluno garante a continuidade da jogada, de acordo com o padrão global de execução dos batimentos.

Anexo 8 - Ficha de avaliação sumativa - Futebol - 11º ano

Nº	Nome	Atitude ofensiva com bola			Desmarcação / Criação de linhas de passe			Pressão sobre portador da bola			Fecho de linhas de passe			Identificação das regras básicas de jogo			TOTAL
		1	4	7	1	2	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	20
1																	
2																	
3																	
4																	
	Total																

11º Ano - Critérios de Avaliação – Competências Essenciais de Futebol (Jogo GR+3 X 3+GR)

Nível	*Atitude ofensiva com bola*
1	O aluno, com a posse de bola, tem dificuldade em realizar alguns gestos técnicos e manifesta-se indeciso sobre qual realizar.
4	O aluno, com a posse de bola, opta maioritariamente de forma acertada sobre qual dos gestos técnicos deve realizar.
7	O aluno, com a posse de bola, executa os gestos técnicos com eficiência e decide bem qual o gesto técnico a realizar conforme a situação.

Nível	*Desmarcação / Criação de linhas de passe*
1	O aluno tem dificuldade em criar linhas de passe de ruptura ou de apoio, de acordo com a movimentação geral. Não cria situações de superioridade numérica.
2	O aluno tem alguma dificuldade em criar linhas de passe de ruptura ou de apoio, de acordo com a movimentação geral. Cria esporadicamente situações de superioridade numérica.
4	O aluno cria facilmente linhas de passe de ruptura ou de apoio, de acordo com a movimentação geral. Cria facilmente situações de superioridade numérica

Nível	*Pressão sobre o portador da bola*
1	O aluno tem dificuldade em fazer a contenção para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva.
2	O aluno tem alguma dificuldade em fazer a contenção para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva.
3	O aluno faz correctamente a contenção para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva.

Nível	*Fecho de linhas de passe*
1	O aluno não se posiciona corretamente para cortar a linha de passe.
2	O aluno, por vezes, posiciona-se corretamente para cortar a linha de passe.
3	O aluno posiciona-se sempre corretamente para cortar a linha de passe.

Nível	*Identificação das regras básicas de jogo*
1	O aluno tem dificuldades em perceber as leis, não é capaz de as aplicar.
2	O aluno conhece as regras de jogo, mas revela algumas dificuldades na sua aplicação.
3	O aluno entende as regras básicas e aplica-as facilmente.

Anexo 9 - Ficha de assiduidade

Grelha de Assiduidade

2021/2022

Nº Total de Aulas	33

Nº	Nome	Fevereiro							
	Data	1	3	8	10	15	17	22	24
	Nº aula	1	2	3	4	5	6	7	8
1		f	f	f	p	p	p	p	p
2		p	p	p	f	p	p	p	p
3		p	p	p	p	p	p	p	p
4		p	p	p	p	p	p	p	p
5		f	p	p	p	p	p	p	p
7		f	f	p	p	p	p	p	p
8		f	p	p	f	p	f	p	p
9		f	f	p	p	p	p	p	p
10		f	p	p	p	p	p	p	p
11		d	d	d	d	d	d	d	d

Nº	março								
Data	3	8	10	15	17	22	24	29	31
Nº aula	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	p	p	p	fa	p	p	fa	fa	p
2	p	f	p	fa	p	p	fa	p	p
3	p	f	p	fa	p	p	fa	p	p
4	p	p	fa	fa	p	p	fa	fa	p
5	p	p	p	fa	p	p	p	p	p
7	p	p	p	fa	p	p	p	p	p
8	p	p	p	fa	p	p	f	fa	p
9	p	p	p	fa	p	p	p	f	p
10	p	p	p	fa	p	p	fa	fa	p
11	d	d	d	fa	p	p	fa	fa	p

Nº	Abril				
Data	5	19	21	26	28
Nº aula	19	20	21	22	23
1	p	p	p	p	p
2	p	p	p	p	p
3	p	p	p	p	p
4	p	p	p	p	p
5	p	p	p	p	p
7	p	p	p	p	p
8	p	p	p	p	p
9	p	p	p	p	p
10	p	p	p	p	p
11	p	p	p	p	p

Nº	Maio								Junho		
Data	3	5	10	12	17	19	24	26	2	7	9
Nº aula	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
2	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
3	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
4	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
5	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
7	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
8	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
9	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
10	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
11	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p

Nº	Pre.	Pt.	Dis.	F.A.	F.M.	Tot. P	Fal	% Assid
1	27	0	0	3	0	30	3	81,8
2	29	0	0	2	0	31	2	87,9
3	30	0	0	2	0	32	1	93,9
4	29	0	0	4	0	33	0	100,0
5	31	0	0	1	0	32	1	93,9
7	30	0	0	1	0	31	2	87,9
8	27	0	0	2	0	29	4	75,8
9	29	0	0	1	0	30	3	81,8
10	29	0	0	3	0	32	1	93,9
11	19	0	11	3	0	33	0	100,0

Legenda: Fa(falta atraso); P (presença); D (dispensa/atestado médico/doença); FM (falta material); F(Falta)

Anexo 10 - Exemplo de unidade didática - Voleibol

				Setembro		Outubro					Novembro							Dezembro				Janeiro			
Data				28	30	7	12	14	19	28	2	4	9	11	16	18	23	9	14	16	21	11	13	18	20
Nº de aula				1/2	3	4	5/6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	16	17/18	19	20/21	22	23/24	25	26/27	28/29	30	31/32	33
Sumário				4/5	6	7	8/9	10	11/12	16	17/18	19	20/21	22	23/24	25	26/27	29	30/31	32	33/34	38/39	40	41/42	43
Conteudos	Competencias Tecnica	Posição média		Avaliação Diagnóstica			I	E	E	E	E	E	C									Avaliação sumativa		Auto e hetero avaliação	
		Passe de frente			I	E	E	E	E	E	E	E	C												
		Serviço por baixo							I	E	E	E	E	E	C										
		Deslocamentos (antero-posteriores/laterais)					I	E	E	E	E	E	C												
		Manchete											I	E	E	E	E	C							
	Ações de jogo	Noção de oposição														I	E	E	C						
		Ocupar espaço							I	E	E	E	C												
		Prosseguir					I	E	E	E	C														
		Diferençiação de funções									I	E	E	E	E	C									
		Transição															I	E	E	E	C				
		Ajustamento											I	E	E	E	C								
		Defesa baixa													I	E	E	E	C						
		Retorno																I	E	E	C				
	Formas de jogo modificadas de jogo		1+1		I	E	E	E	E	C															
			2+2				I	E	E	E	E	E	E	E	C										
			3+3								I	E	E	E	E	E	C								
			4+4															I	E	E	C				
			Torneio													3x3	3x3	4x4	4x4	4x4	4x4				
	Regras							1.1	1.2		1.3	1.4			1.5			1.6	1.7						
	Aptidão fisica	Capacidades condicionais	Resistência	Conteudo transversal em todas as aulas presente no circuito de treino funcional realizado no incio de cada aula.																					
			Velocidade																						
			Força																						
		Capacidades cordenativas	Coordenação																						
			Orientação espacial																						
			Agilidade																						
			Diferenciação cinestésica																						
	Atitudinal e Psicossocial			Conteudo transversal em todas as aulas de forma indireta uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma especifica este conteudo.																					

1.1	Regas dos numeros de toques individuais e por equipas e caracteristicas do toque de bola
1.2	Bola em jogo,fora e dentro/marcar ponto,srviço
1.3	Posiçoes/zonas/rotaçao/regras de serviço
1.4	Ganhar um set/jogo
1.5	Composiçao de uma equipa
1.6	Arbitragem
1.7	Libero

Anexo 11 - Plano de aula

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALONGO

Ano 2021/2022

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

Professor:	**Ano/Turma:**	**Data:**
Local:	**Nº de alunos:**	**Hora:**
Aula nº:	**Unidade temática:**	**Duração:**
Material:		
Função Didática:		
Objetivos específico:		
Sumário:		

	Tempo	Objetivos operacional /conteúdo	Condições de realização/situações de aprendizagem / esquema	Critérios de êxito
Inicial				
Fundamental				
Final				

Observações:

Anexo 12 - Caracterização individual

Caracterização Individual

Este inquérito é confidencial. Respondendo com sinceridade, permitirás que o teu professor de Educação Física te compreenda melhor e te possa ajudar nas tuas aprendizagens.

1. Nome completo

2. Turma

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 11º CT1
- ◯ 11º CT2
- ◯ 11º CT3
- ◯ 11 CSE
- ◯ Outra: _____

3. Número

4. Data de nascimento

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

5. Idade

6. Email

7. Nome do encarregado de educação

8. Contacto de telemóvel do encarregado de educação

9. Email do encarregado de educação

10. Em que localidade vives?

11. Quanto tempo demoras a chegar à escola?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ menos de 15 minutos
- ◯ entre 15 a 30 minutos
- ◯ de 30 minutos a 1 hora
- ◯ mais de uma hora

12. Como te deslocas para a escola?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Carro
- ◯ Transportes públicos
- ◯ A pé
- ◯ Bicicleta
- ◯ Outro

13. Com quem vives?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Pais (mãe e pai)
- ◯ Mãe
- ◯ Pai
- ◯ Avós
- ◯ Outros

14. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior com quem vives?

_____

15. Tens irmãos?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

16. Se sim quantos irmãos tens?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3 ou mais

17. Tens algum problema de saúde?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

18. Se sim que tipo de problemas?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Visuais
- ◯ Motores
- ◯ Auditivos
- ◯ Outros

19. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior que tipo de problemas tens?

_____

20. Tens alergias?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

21. Se sim alergia a quê?

_____

22. Quantas horas dormes em média por noite?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 5 ou menos
- ◯ 6
- ◯ 7
- ◯ 8 ou mais

23. Quantas refeições fazes por dia?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 2 ou menos
- ◯ 3
- ◯ 4
- ◯ 5 ou mais

24. Tomas sempre o pequeno almoço?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

25. Se respondes-te não na questão anterior porquê?

26. Praticas desporto regularmente? Se sim quantas vezes por semana?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 1x semana
- ◯ 2x semana
- ◯ 3x semana
- ◯ 4x semana ou mais

27. E que modalidade(s)?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Andebol
- ◯ Futebol
- ◯ Futebol de salão
- ◯ Voleibol
- ◯ Basquetebol
- ◯ Ginásio
- ◯ Hóquei
- ◯ Outros

28. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior que modalidade praticas?

_____

29. Praticas ou praticas-te algum desporto de forma federada? Se sim qual?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Andebol
- ◯ Futebol
- ◯ Futebol de salão
- ◯ Voleibol
- ◯ Basquetebol
- ◯ Ginásio
- ◯ Hóquei
- ◯ Outros

30. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior que modalidade praticas?

_____

31. Durante quantos anos praticas-te o desporto que selecionas-te nas perguntas anteriores?

32. Qual é a tua modalidade preferida?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Andebol
- ◯ Futebol
- ◯ Futebol de salão
- ◯ Voleibol
- ◯ Basquetebol
- ◯ Ginásio
- ◯ Hóquei
- ◯ Outros

33. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior qual é a tua modalidade preferida?

34. Como ocupas os teus tempos livres?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Ver televisão
- ◯ Jogar computador
- ◯ Desporto
- ◯ Ler
- ◯ Outros

35. Se respondes-te "outros" na pergunta anterior como ocupas os teus tempos livres?

36. Gostas de estudar?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

37. Tens ajuda a estudar?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

38. Frequentas salas de estudo?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

39. Qual é a tua disciplina favorita?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Educação Física
- ◯ Português
- ◯ Inglês
- ◯ Filosofia
- ◯ Matemática
- ◯ Físico Química
- ◯ Biologia e Geologia
- ◯ Educação Moral e Religiosa
- ◯ Economia
- ◯ Geografia
- ◯ Geometria descritiva

40. Qual a disciplina em que tens mais dificuldade?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Educação Física
- ◯ Português
- ◯ Inglês
- ◯ Filosofia
- ◯ Matemática
- ◯ Físico Química
- ◯ Biologia e Geologia
- ◯ Educação Moral e Religiosa
- ◯ Economia
- ◯ Geografia
- ◯ Geometria descritiva

41. O que pretendes fazer após concluíres o 12º ano?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Ingressar na faculdade
- ◯ Ingressar num curso de formação profissional
- ◯ Ingressar no mercado de trabalho

42. Após concluíres o 12º ano pretendes seguir a área de desporto?

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

Obrigado pela tua participação, esperamos poder ajudar-te nas tuas aprendizagens.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo 13 - Exemplo do treino funcional

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



1



3



4



5



6



7



9



11



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



Estações	Aluno	Repetições	Aluna	Repetições
1	[redacted]	99	[redacted]	90
2	[redacted]	54	[redacted]	49
3	[redacted]	107	[redacted]	74
4	[redacted]	168	[redacted]	134
5	[redacted]	94	[redacted]	78
6	[redacted]	118	[redacted]	78
7	[redacted]	62	[redacted]	61
8	[redacted]	104	[redacted]	91
9	[redacted]	108	[redacted]	82
10	[redacted]	49	[redacted]	52
11	[redacted]	89	[redacted]	69
12	[redacted]	41	[redacted]	38
13	[redacted]	45	[redacted]	44
14	[redacted]	109	[redacted]	84

Quem tem mais repetições por estação ?

Resultados

Estação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Power Ranger	48%	55%	48%	50%	45%	42%	51%	54%	50%	50%	52%	50%	50%	52%
Unidos há gota	52%	45%	52%	50%	55%	58%	49%	46%	50%	50%	48%	50%	50%	48%

Anexo 15 - Ficha de registo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALONGO

Ficha de registo de treino funcional

2021/2022

U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

			ESTAÇÃO 1																										
			Setembro				Outubro						Novembro						Dezembro					Janeiro				Total individual	Total de grupo
	Data		21	23	28	30	7	12	14	19	21	28	2	4	9	11	16	18	7	9	14	16	21	11	13	18	20		
Nº	Nome	Nº aula	1/2	3	4/5	6	9	10/11	12	13/14	15	18	19/20	22/23		24	27	28/29	31/32	33	35/36	37	40	43	44/45	47/48	49		
1	[redacted]				16	9	20	19	17	18		17		16			18		8	19	17	18						**212**	**439**
4					15	10	16	19	18	18		19		18	19		19		16		20	20						**227**	
2					14	8	10	11	13	14		10		14	15		19		10	12	20	18						**188**	**358**
3					11		16	9	14	16		14		20	14				15	20	21							**170**	
7					14	7	11	11	15	13																		**71**	**311**
9					10	10	21	16	17	16		16		21	17		21		16	19	18	22						**240**	
8					15	9		13	14	13		15									16	24						**119**	**306**
11					15	8	15	10	15	16		16			17		15		14		20	26						**187**	
5						8	15	12	16	14		13		17			15		14	19	19	20						**182**	**337**
10					8	5	10	8	11	11		8		13	15				12	17	18	19						**155**	
																						Total por estação:						**1751**	**1751**

Anexo 16 - Circuito do Fitschool

