

A influência do Estágio Profissional no desenvolvimento de um futuro professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

João Mateus Santos

Porto, setembro de 2022

Ficha de Catalogação

Santos, J. (2022) *A influência do Estágio Profissional no desenvolvimento de um futuro professor de Educação Física*. Porto: J. Santos. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; CURSOS PROFISSIONAIS; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTRATÉGIAS; TREINO FUNCIONAL.

Dedicatória

À minha Avó, falecida durante este percurso, que sempre me apoiou desde o Pré-Escolar. Obrigado por tudo!

Aos meus pais e irmão, que possibilitaram a realização de todo este longo percurso, dando-me sempre muita motivação, graças a eles pude seguir este meu sonho.

Aos meus avós, que sempre se preocuparam com o meu bem-estar.

Agradecimentos

Este estágio e respetiva elaboração deste relatório retratam uma das etapas mais importantes da minha vida, isto não teria sido possível sem a presença e disponibilidade que algumas pessoas tiveram para me ajudar. Agradeço, desde já, a todos os que passaram pela minha vida e contribuíram para a pessoa que hoje sou e, sobretudo, àqueles que me tem feito ir mais longe e nunca desistir.

À FADEUP, por me proporcionar evoluir num meio fantástico, composto por professores de alto nível que com a sua partilha de conhecimento me permitiram desenvolver imenso, num curto espaço de tempo, os dois últimos anos da minha formação foram sem dúvida os mais ricos em aquisição de competências para trabalhar nesta área do desporto.

À minha Professora Orientadora Paula Queirós, por toda a disponibilidade que mostrou, transmitindo sempre muitas ideias e conhecimentos para a elaboração dos diversos documentos, bem como todos os conselhos que me deu para o meu futuro enquanto docente. Um muito obrigado.

À minha Professora Cooperante Júlia Gomes, por todo o apoio incondicional prestado ao longo de todo o ano. Foi fantástica a forma como ela me recebeu, tornando toda esta experiência mais agradável, a capacidade que teve para me dar confiança foi excecional, toda a sua experiência permitiu-me evoluir bastante. Obrigado por toda a amizade, preocupação e confiança.

Agradeço à Escola Secundária de António Nobre por me ter acolhido gentilmente no seu meio e por me ter possibilitado vivenciar este ano incrível repleto de desafios e aprendizagens.

Ao meu NE, um muito obrigado por me terem acompanhado neste processo de estágio, estando sempre dispostos a ajudar. Não esquecerei a influência que todos os nossos debates e partilhas tiveram para o meu sucesso no Estágio Profissional.

A todos os docentes do grupo de Educação Física da Escola Secundária de António Nobre que me receberam muito bem, mostrando-se sempre disponíveis para me ajudarem. Em especial à Professora Sandra Magalhães, à Professora Rita Fonseca que me acompanharam de perto, dando conselhos que me permitiram evoluir ao longo de todo ano e ainda ao Professor Podstawski e à Professora Maria João com quem tive algumas conversas muito importantes ao longo do ano.

Aos meus alunos do 11º e 12º ano, por me terem permitido ter uma excelente experiência, preocupando-se sempre com a minha prestação neste Estágio Profissional, querendo o meu sucesso tal como eu queria o deles. Foram eles que colocaram à prova todas as minhas capacidades e me deram experiências que permitiram evoluir enquanto docente.

A todos os professores que se cruzaram comigo em toda a minha formação, permitindo-me ter as mais variadas experiências no ensino, as quais ainda hoje me servem de inspiração.

Por fim, o maior obrigado de todos vai para a minha família, que sempre me apoiou ao longo de todo o meu percurso académico e que tornou o meu sonho realidade. Agradeço todos os conselhos e compreensão. Sem eles tudo isto não seria possível.

Índice

Dedicatória	V
Agradecimentos	VII
Índice de Figuras	XII
Índice de Gráficos.....	XIV
Índice de Anexos	XVI
Resumo	XVIII
Abstract	XX
Lista de Abreviaturas.....	XXII
1. Introdução.....	1
2. Apresentação Professor Estagiário João Santos	3
2.1. Trajeto Formativo	4
2.2. FADEUP – Uma instituição de excelência.....	15
2.3. As minhas características pessoais – A UC de Psicologia e Profissionalidade Pedagógica como chave para a mudança de paradigma	18
2.4. Choque com a realidade.....	23
3. A Escola Secundária de António Nobre	27
3.1. O primeiro impacto	31
3.2. O Núcleo de Estágio	35
3.3. O Professor cooperante e orientador.....	37
4. Estágio Profissional.....	41
4.1. Curso Profissional Técnico de Desporto.....	46
4.2. A Educação Física nas escolas.....	48
4.3. Preparação do Professor para a Intervenção Pedagógica.....	51
4.3.1. O valor do Feedback Pedagógico para a aprendizagem dos alunos e a Instrução nas aulas de Educação Física.....	54
4.4. Turma 12º ano Curso Profissional Técnico de Desporto.....	58
4.4.1. A experiência que tive com a turma	61
4.4.2. O Desafio das aulas de Andebol de Praia.....	66
4.4.3. O Desafio das aulas de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	72
4.5. Turma do 11º ano do Ensino Regular	78
4.5.1. A experiência que tive com a turma nas aulas de EF	81
4.6. A experiência no Ensino Básico	88
4.7. O Planeamento: perspetivar e prever a organização da prática	89
4.7.1. As Unidades Didáticas	92

4.7.2.	O Planeamento das Aulas	93
4.8.	A Observação.....	96
4.9.	A Reflexão	99
4.9.1.	Professor enquanto ser adaptativo “Plano B”	101
4.10.	Reunião de Conselho de Turma	102
5.	Conceções de Ensino (no que me revejo enquanto professor)	104
6.	Modelos de Ensino.....	106
6.1.	A experiência de aplicar o Modelo de Educação Desportiva	107
7.	Processo de Avaliação	109
8.	Participação nas Atividades Escolares	115
8.1.	Visitas de Estudo	117
8.2.	No interior da Escola Secundária de António Nobre.....	123
9.	Estudo / Investigação	129
9.1.	Resumo	129
9.2.	Abstract.....	131
9.3.	Introdução	132
9.4.	Objetivos do Estudo.....	134
9.5.	Justificação e Pertinência do Estudo.....	134
9.6.	Participantes.....	135
9.7.	Metodologia	136
9.8.	Análise e Recolha dos Dados.....	137
9.9.	Apresentação e Discussão dos Resultados.....	138
9.10.	Conclusões	150
9.11.	Referências do Estudo	152
10.	Conclusão e Perspetivas Futuras	155
11.	Referências Bibliográficas	157
12.	Anexos	XXIV

Índice de Figuras

Figura 1: Alegria dos alunos na EF	50
Figura 2: Crianças a praticar exercício físico	50

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Sexo dos participantes no estudo	135
Gráfico 2: Idades dos participantes no estudo	136
Gráfico 3: Gosto que os alunos têm em praticar exercício físico	138
Gráfico 4: Importância que os alunos atribuem à prática de exercício físico.....	139
Gráfico 5: Percentagem de alunos que praticam exercício físico para além das aulas de Educação Física	139
Gráfico 6: Probabilidade de os alunos iniciarem a prática de exercício físico de forma regular brevemente	140
Gráfico 7: Escolhas dos alunos para o caso de iniciarem a prática de exercício físico	141
Gráfico 8: Ocupação dos tempos livres dos alunos	141
Gráfico 9: Motivos apontados pelos alunos para não praticarem exercício físico regularmente	142
Gráfico 10: Autonomia dos alunos para a prática de exercício físico	143
Gráfico 11: Opinião dos alunos sobre se têm condições de realizar exercício físico em casa	144
Gráfico 12: Nível de satisfação que os alunos atribuíram à experiência das aulas de treino funcional	146
Gráfico 13: Nível de satisfação que os alunos atribuíram à experiência de realizarem o método de treino Tabata	146
Gráfico 14: Opinião dos alunos sobre se têm condições para treinar em casa	147
Gráfico 15: Autonomia dos alunos para a prática de exercício físico	147
Gráfico 16: Motivos que os alunos apontam como impeditivos de praticarem exercício físico	148
Gráfico 17: Probabilidade de os participantes no estudo iniciarem a prática de exercício físico regular nos próximos tempos.....	148
Gráfico 18: Preferência que os alunos têm para praticar exercício físico regular	149

Índice de Anexos

Anexo I: Ficha de Caracterização Individual do Aluno	XXIV
Anexo II: Exemplo Planeamento Anual da Disciplina Desportos Coletivos 12º TD	XXVI
Anexo III: Exemplo do Plano de Aula	XXVII
Anexo IV: Ficha de Observação do Professor.....	XXX
Anexo V: Grelha de Avaliação Aula Prática.....	XXXI
Anexo VI: Grelha de Avaliação Sumativa Aula Teórica	XXXI
Anexo VII: Exemplo de Grelha de Avaliação Sumativa Aula Prática.....	XXXII
Anexo VIII: Exemplo do Portfólio de Atividade	XXXIII
Anexo IX: Exemplo do Relatório Final de Atividade/ Visita de Estudo	XXXIV
Anexo X: Questionário 1.....	XXXVI
Anexo XI: Questionário 2	XXXVIII
Anexo XII: Fichas de registo aulas de treino funcional	XXXIX

Resumo

Este documento surge no âmbito do Estágio Profissional inserido no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e é através dele que um professor estagiário da disciplina de Educação Física relata todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano de Estágio Profissional na Escola Secundária de António Nobre. Este foi o momento ideal para colocar em prática tudo aquilo que aprendeu ao longo da sua formação, com o objetivo de se desenvolver profissionalmente. Este Relatório de Estágio foi elaborado de forma que se perceba toda a evolução do estudante-estagiário e para isso foi fundamental a abordagem reflexiva, que este teve ao longo de todo o processo. Todos os temas abordados ao longo do documento foram confrontados com a literatura e acompanhados pelas reflexões diárias que o estudante-estagiário realizou, para que assim tudo estivesse relacionado e apresentasse uma lógica coerente. Neste caso em concreto o estudante-estagiário teve o privilégio de vivenciar uma variedade de experiências muito grande, que o permitiram evoluir imenso através das constantes adaptações, que teve necessidade de fazer perante os contextos de ensino em que esteve inserido. A sua prática de ensino supervisionada foi realizada numa turma do Ensino Profissional em que lecionou uma disciplina prática e outra teórica; numa turma do Ensino Secundário Regular e ainda uma experiência no Ensino Básico. Por fim, o documento possui ainda uma componente de investigação, na qual foi realizada um estudo com o objetivo de incentivar os alunos à prática de exercício físico, através de aulas de treino funcional na disciplina de Educação Física. Sem dúvida alguma o Estágio Profissional foi uma etapa muito desafiante e que permitiu uma grande evolução do estudante-estagiário, que teve o privilégio de ser acompanhado por profissionais que o guiaram e transmitiram conhecimentos fundamentais para o exercer da profissão docente.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; CURSOS PROFISSIONAIS; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTRATÉGIAS; TREINO FUNCIONAL.

Abstract

This document arises from the Professional Internship inserted in the second cycle in Physical Education Teaching of Elementary and Secondary Education of the Sports College of the Oporto University. It is the report of the work of a Physical Education intern teacher throughout the year of the Professional Internship in the Secondary School “António Nobre”. This was the ideal time to put in practice everything he learned in his formation with the purpose to evolve himself professionally. This Internship Report was elaborated in order to describe the evolution of the intern student and for that his reflective approach along the process was essential. Every topic developed throughout the document was compared with the literature together with the daily reflections of the intern-student, so that everything was connected with a coherent logic. In this specific case the intern-student had the privilege to experience many different situations that allowed him to evolve a lot by the constant adaptations he needed to perform towards the teaching contexts he was in. His super visioned teaching practice was implemented in a vocational educational class, in which he taught one practical subject and another theoretic, in a regular secondary education class and also in a basic education class. Finally, this document also has a research component, in which a study was carried out with the purpose to encourage students to practice physical exercise through functional training classes in the Physical Education subject. The Professional Internship was definitely a very challenging stage, it allowed the intern-student to evolve greatly and he had the privilege to be accompanied by professionals that oriented him and gave him the fundamental knowledge to practise his teaching profession.

KEY-WORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PROFESSIONAL COURSES; PHYSICAL EDUCATION; STRATEGIES; FUNCTIONAL TRAINING.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF - Educação Física

EP - Estágio Profissional

ESAN – Escola Secundária António Nobre

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE – Núcleo de estágio

PC- Professora Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professora Orientadora

RE – Relatório de Estágio

TD – Técnico de Desporto

TMTD – Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

UD – Unidade Didática

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio (RE), surgiu no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), inserida no 2º ciclo de estudos e fundamental para a obtenção do grau mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este documento tem a particularidade de ser relatado na primeira pessoa, no qual são transmitidos vários acontecimentos e dificuldades da Prática de Ensino Supervisionada (PES) de um Estudante Estagiário (EE), ou seja, todo o percurso que este teve, ao longo de todo o ano de EP. Este ano caracteriza-se ainda pelo facto de o estagiário poder contactar pela primeira vez com o processo de ensino-aprendizagem, assumindo na íntegra o papel de Professor, tendo ao seu dispor uma ou mais turmas com “alunos reais”. Até então um estudante desta área de formação em específico, apenas tem a experiência de lecionar aulas a alunos fictícios, ou seja, os colegas de curso, salvo algumas exceções em que puderam contactar com estes ditos “alunos reais”, mas apenas em alguns momentos pontuais. Chegado o último ano de formação do estudante, este é finalmente posto à prova, num contexto real, podendo agora colocar em prática todos os conhecimentos que adquiriu até então.

Após a assimilação de conteúdos e desenvolvimento de competências através das inúmeras unidades curriculares presentes na licenciatura, bem como com a realização do 1º ano deste 2º ciclo de estudos, o estudante é assim desafiado a criar uma base que o ajude a superar desafios e a definir as suas ideias com o objetivo de as pôr em prática ao longo do EP.

Relativamente à PES, Seabra et al. (2016) caracteriza este período da vida do estudante como um processo desafiante no qual existem diversas etapas, nas quais o EE irá adquirir aprendizagens que lhe proporcionem um ótimo desenvolvimento profissional no meio escolar, que lhe permitirá a constante socialização. É ainda fundamental que este seja encarado pelo EE como um processo em que o ato reflexivo é essencial para a sua evolução, pois tudo aquilo que ele pensa e reflete terá influência na sua ação. Nessa sua intervenção enquanto docente, é o momento em que o EE poderá fazer uso de todas as competências e conhecimentos desenvolvidos durante toda a sua formação.

A PES decorreu na Escola Secundária de António Nobre (ESAN), Escola Cooperante (EC) que está situada no concelho do Porto, o Núcleo de Estágio (NE) constituído por 3 rapazes e 1 rapariga que em conjunto com a Professora Cooperante (PC) e a Professora Orientadora (PO), trabalharam em conjunto com vista ao desenvolvimento de todos os estagiários, neste ano tão importante das suas vidas, com o objetivo de ao longo do processo melhorarem as suas intervenções para que se tornassem excelentes profissionais.

No meu caso em concreto a PES, desenvolveu-se em duas turmas bastante distintas, uma do 12º ano do curso profissional Técnico de Desporto (TD) e a outra do 11º ano do curso de ciências e tecnologias. Todas aprendizagens e experiências vividas com estas turmas serão expostas ao longo do RE. Neste documento será notória uma evolução no tempo, relacionada com as crenças, conceções e modelos de ensino do EE, que através das experiências que foi tendo nas suas aulas e posteriormente através das reflexões, foi encontrando os melhores métodos de trabalho para o contexto em que estava inserido de modo a retirar o melhor de si, enquanto docente de Educação Física (EF), para que todos os que o rodeiam tenham benefícios.

Todo o documento foi construído através de uma abordagem reflexiva de todo o processo de estágio e encontra-se dividido em 11 fases, nas quais é exposto todo o meu trajeto formativo e principalmente a experiência que tive no EP. Na fase 1 e 2 faço a introdução e a apresentação de tudo o que contribuiu para a pessoa que sou hoje. Na 3 falo sobre o contexto em que estive inserido, relativamente à EC, ao PO, PC e NE. Da fase 4 até à 8, exponho tudo aquilo que aconteceu na minha PES. Na fase 9, “Participação nas Atividades Escolares”, exponho todas as atividades em que estive inserido e como estas contribuíram para o meu desenvolvimento profissional, bem como, para o dos alunos. A 10 contempla o meu estudo de investigação, “O treino funcional nas aulas de educação física como um meio para incentivar e incutir o gosto pela prática de exercício físico em alunos do ensino secundário regular”. Para concluir, faço uma reflexão sobre todo o meu EP e sobre as minhas perspetivas para o futuro.

2. Apresentação Professor Estagiário João Santos

O meu nome é João Mateus Santos, tenho 23 anos, nasci no dia 31 de outubro de 1998 e desde sempre vivi numa zona rural, mais concretamente numa aldeia do distrito de Aveiro. Considero que o local onde resido influenciou imenso na pessoa em que me tornei. A cultura dos habitantes é ainda muito religiosa e assim sendo, todas as crianças que aí nascem frequentam a catequese, local, que considero fulcral, para complementar o que se vai aprendendo na escola. Após uma reflexão sobre tudo o que definiu a pessoa que sou hoje, quero destacar uma expressão que desde há muito tempo me foi incutida – “Sem trabalho, não há recompensa”, a qual eu comparo a outra que está em voga no mundo do Desporto, “No Pain No Gain” (nada se consegue sem trabalho). Esta última é uma expressão de origem inglesa que ganhou destaque a partir do ano de 1982, quando a atriz Jane Fonda a utilizou, ligando-a ao exercício físico. Ou seja, com isto quero dizer que o meio onde estou inserido sempre me incentivou a trabalhar para alcançar o sucesso e é através desse lema que neste ano de EP, sempre mantive o foco e dedicação para que a minha prestação enquanto docente fosse de excelência, e proporcionadora de bons momentos de aprendizagem e desenvolvimento aos meus alunos.

Sempre tive o apoio da família, que me ensinou a importância de ser empenhado e bem-comportado em todas as atividades em que estava inserido. A escola, o desporto, a catequese e a família, foram sem dúvida, os quatro pilares da minha formação, pois qualquer um deles teve um papel crucial na minha vida. Foi através deles que me foram incutidos vários valores de respeito, partilha, ajudar o próximo, saber ouvir uma crítica e principalmente que, para triunfarmos é preciso muito trabalho.

Nunca abandonei estes valores e ainda hoje me sigo por eles. Fazendo o transfere para o EP, posso afirmar que sempre mantive o respeito por todas as pessoas que se cruzaram comigo (Professores, funcionários e alunos), partilhei os meus conhecimentos com os colegas de estágio, tal como, eles fizeram comigo, mostrei-me disponível para ajudar no que fosse preciso, soube ouvir todas as críticas e com elas aprendi a melhorar, e como não poderia deixar de ser, trabalhei imenso para que no fim tivesse o sentimento de dever cumprido.

2.1. Trajeto Formativo

Piedade (2012) afirma, que o modo como decorre a formação de um indivíduo, tendo em conta toda a conjuntura em que está envolvido, família, amigos, bem como o meio social onde se desenvolve toda a sua vida, tem influência para o futuro do mesmo. Concordo plenamente com esta afirmação e por isso, considero que o que sou hoje deve-se ao facto de, desde sempre ter tido o privilégio de estar rodeado pelas pessoas certas, que me ajudaram imenso a ter um crescimento harmonioso de toda a minha pessoa quer a nível pessoal como profissional.

Numa profissão para além de aprender a exercê-la corretamente, é importante que se tenha interesse em ir mais além, ou seja, procurar adquirir novos conhecimentos para que quando nos depararmos com situações novas, sejamos capazes de agir em conformidade, tornando-nos assim mais competentes, para isso é importante que haja uma ligação entre as atividades profissionais e o respetivo estudo (Delors, 1996). Consigo rever-me nesta afirmação, pelo facto de desde sempre ter interesse e estar ligado ao desporto, me ajudou em vários momentos da minha vida, principalmente quando a minha formação começou a ser especializada na área que realmente me fascina, o Desporto. Todos os conhecimentos adquiridos e valores incutidos nos clubes onde estive inserido, se tornaram um grande auxílio na minha vida. No que diz respeito à minha formação no ensino superior, quando me deparei com diversas situações, nomeadamente aquando da transmissão de novos conteúdos por parte dos professores, por exemplo, no que dizia respeito a uma modalidade, o que para muitos dos estudantes era novo e se tornava mais difícil captar, para mim, tudo se tornava mais acessível por já ter uma pequena base, facilitando-me imenso na aquisição desses novos ensinamentos.

Delors (1996) realça que o ser humano se desenvolve e aprende durante toda a vida, enriquecendo constantemente os seus conhecimentos através de quatro aprendizagens/pilares fundamentais, ou seja, o aprender a ser, a conhecer, a fazer e a viver em comunidade. Estes quatro pilares da educação enfatizados por Delors (1996), são cruciais na formação das pessoas, tornando-as mais completas e mais próximas de alcançarem o sucesso no futuro. É preciso encarar toda a vida como um momento de aprendizagem, no meu caso em concreto, em momento algum do trajeto formativo, pensei que já sabia tudo. Estou sempre pronto a ouvir uma crítica e evoluir com ela, na minha opinião e com base no que citei em cima, durante toda a vida estamos a contruir o nosso

trajeto formativo, pois em tudo o que estamos inseridos contribui para o enriquecimento do mesmo. Mesmo quando terminar este EP e me tornar Professor de EF, poderei continuar a formar-me com as partilhas de outros Professores e até mesmo de alunos.

Desde sempre, nos clubes, em casa com a família, na catequese e na escola me foram inculcados vários valores importantíssimos para a vida em sociedade. De seguida irei abordar todos os aspetos que considero fundamentais durante a minha formação.

Natação na Infância

Nos primórdios deste longo caminho de formação, tive o privilégio da minha família me inculcar o gosto pela prática de exercício físico. Tudo começou na natação, entre os 3 e os 5 anos, frequentei este desporto, o qual contribuiu para o meu desenvolvimento, tanto a nível motor, como no aspeto psicológico e social da criança, tal como afirmam Corrêa & Massaud (1999), a natação trás inúmeras vantagens para o desenvolvimento de crianças e jovens, nomeadamente ao nível da socialização, estimula a superação, pois os praticantes irão querer superar as suas dificuldades em se deslocarem num meio com características especiais, permite ainda que a criança se desenvolva num ambiente descontraído e de diversão onde tem a possibilidade de socializar com os seus pares. Em suma, a natação permite um desenvolvimento harmonioso da criança, pois contribui para o seu crescimento não só a nível motor como social e psicológico (Corrêa & Massaud, 1999). Logo nesta fase, começou a ser desenvolvida a minha autonomia na realização das tarefas, a responsabilidade por estar num meio diferente daquele a que estava habituado e a socialização com outras crianças da minha idade.

A catequese como auxílio na formação das crianças

Aos 6 anos, simultaneamente com a entrada no ensino primário, fui inserido num grupo de catequese, que contribuiu imenso para minha educação/formação, juntamente com a da minha família e da que recebia na escola.

Na catequese aprende-se principalmente a viver em sociedade, ajudar o próximo e praticar o bem. Os conhecimentos eram transmitidos oralmente pelos catequistas, com o apoio do catecismo e havia o cuidado em relacionar as questões de religião com a vida diária. Tal como mencionado no Diretório Geral da Catequese (1998) cit. por Colares (2013), este é um local onde se partilha experiências e valores que vão ao encontro de uma cultura.

Ao lembrar aqueles momentos, recordo que em todas as sessões éramos estimulados a refletir sobre uma temática, por vezes tínhamos de projetar o nosso futuro o que se tornava muito importante para percebermos qual o caminho que tínhamos de seguir. Foi na catequese que comecei a perceber a importância que tem a socialização das pessoas, que através dela é possível formar e partilhar ideias que ajudem a desenvolver melhor os nossos ideais.

Foi por gostar tanto de frequentar a catequese e dos ideais que lá se praticam, que um dia após receber um convite para ser catequista, não tive dúvidas e aceitei o desafio, aí começou a nascer dentro de mim, o gosto de trabalhar com crianças e de contribuir para a formação delas. Este papel contribuiu imenso para o meu desenvolvimento, tive assim a primeira experiência a liderar um grupo, estimulando desta feita a minha responsabilidade e autonomia, por ser eu a transmitir os conhecimentos a crianças que estavam numa fase inicial da sua formação. Percebi ainda a importância que tem o planeamento, para que as sessões fossem produtivas era importante serem planeadas, mesmo nas atividades desenvolvidas fora da sala o planeamento foi fundamental para que tudo corresse bem.

Esta experiência contribuiu imenso para o meu desenvolvimento, pois pela primeira vez senti que estava perante uma função de enorme responsabilidade que desenvolveu em mim características como a autonomia e a capacidade de organização. Todas elas têm tido muita importância ao longo da minha vida. Para este EP e no desempenho da profissão de docente, os valores que aprendi na catequese são cruciais, a responsabilidade por estar a contribuir para o desenvolvimento de crianças e jovens, tendo que lhes transmitir conhecimentos, os valores que me foram transmitidos e com os quais me identifico também os poderei passar aos meus alunos. Os vários momentos de reflexão que tive na catequese estimularam o meu “ser reflexivo”, o que ajuda imenso tanto como professor estagiário, como no futuro enquanto docente, pois assim serei capaz de perceber como correram as aulas e se estas estão a ir ao encontro dos objetivos estabelecidos.

Quando me tornei catequista comecei logo a desenvolver algumas competências no que diz respeito ao planeamento das sessões, tal como tenho de o realizar como docente e a liderança de um grupo, como acontece na escola, o professor, tem de ser capaz de liderar o grupo, ou seja, a turma, para que tudo corra como previamente planeado e o sucesso seja alcançado.

O Desporto e a Disciplina de Educação Física

O desporto é caracterizado por Alves (2017), como sendo transformação, pois através dele o ser humano pode estar em constante desenvolvimento, permite ainda que haja interações e que se gerem as mais variadas emoções estimulando ainda a gestão das mesmas. O autor refere também que é através do desporto que desenvolvemos a capacidade de nos querermos superar dia após dia, com o intuito de atingir os nossos objetivos, potenciando assim as capacidades que possuímos e minimizando as debilidades. Esta frase resume na perfeição o que é o desporto e o que de bom se pode retirar através dele.

Iniciei a minha caminhada enquanto praticante de desporto federado, mais concretamente no futebol, aos 9 anos de idade no escalão de infantis e terminei aos 21 enquanto sénior. Neste espaço de tempo privei com vários colegas e treinadores e pude absorver inúmeros valores como por exemplo o respeito pelos outros, a superação, a responsabilidade em cumprir horários, a responsabilidade em representar uma instituição e ainda o trabalho e o espírito de equipa. Estes valores são importantes para toda a vida. Fazendo o transfere para a vida adulta e profissional, dou o exemplo da importância do saber trabalhar em equipa. Ao fazer parte de uma empresa, independentemente do cargo, tudo o que um indivíduo realizar, tem impacto direta ou indiretamente na vida de todos que trabalham no mesmo local. Ao longo de toda a vida, é importante ter este valor bem desenvolvido, pois teremos de saber trabalhar em equipa, quer na escola com os trabalhos de grupo, no desporto e futuramente no trabalho.

Sempre fui um apaixonado pelo desporto e como tal, sei que este quando liderado pelas pessoas certas pode ajudar as crianças a ter aprendizagens tão importantes como aquelas que se têm nas escolas, para isso é necessário que seja orientado e liderado por

profissionais de excelência. Durante todo o meu percurso formativo, quer na EF na escola, como nos clubes desportivos por onde passei, tive treinadores e professores que me marcaram imenso, contribuindo muito para a pessoa que sou hoje. Ao refletir sobre as aulas e os treinos que frequentei, consigo identificar aspetos muito positivos e outros menos positivos que poderei ter como referência, ajudando-me a mim enquanto professor ou treinador a evitar cometer alguns erros e ter sucesso no ensino.

Enquanto aluno e atleta, olhava para os professores/treinadores como pessoas divertidas e compreensíveis. Relativamente às aulas ou planos de treino não imaginava sequer todo o planeamento que estava por de trás, para que tudo desse certo no processo de ensino-aprendizagem. Com o avançar na minha formação, fui-me apercebendo que para se ser professor é necessário muito trabalho antes e durante o exercer da profissão, pois é essencial preparar as aulas/treinos afincadamente, para que se consiga dar aos alunos boas experiências, com o objetivo de lhes proporcionar um desenvolvimento harmonioso.

Tive o privilégio de todos os meus treinadores ao longo dos anos darem grande importância ao espírito de grupo, eles focavam-se sobretudo em ter uma equipa unida e disciplinada ao invés de pedirem resultados positivos a todo o custo. Para além disso, não esqueciam a importância que a escola tem nas crianças e jovens, tendo o cuidado de perceber a prestação que os seus atletas tinham ao longo dos vários períodos do ano letivo. É fundamental que se estabeleçam boas sinergias entre família, aluno/atleta, escola e clube, sendo ainda crucial que todos os envolvidos saibam o papel que devem ter no desenvolvimento dos mesmos. Ou seja, tanto os professores devem encorajar os alunos a praticar exercício físico, como os treinadores devem transmitir aos seus atletas a importância de terem bons resultados na escola. No meu caso em concreto, um treinador que tive no escalão de iniciados ao longo das palestras que fazia durante a época, afirmava que para sermos bons jogadores tínhamos de ser acima de tudo inteligentes e de facto essas palavras motivaram-me a estudar e a estar atento nas aulas, para que me tornasse um atleta de excelência. Por vezes quando alguns colegas de equipa tinham comportamentos desajustados no jogo e no treino, o treinador tinha o cuidado de os repreender e castigar, isso foi fundamental para que esses jovens percebessem que estavam a ter uma atitude errada e que não a poderiam repetir, pois em caso contrário seriam penalizados e viam-se privados de realizar aquilo que mais gostavam. Esta atitude do treinador era crucial para a formação dos jovens, tal como devia acontecer em casa e

na escola, sempre com o objetivo de desenvolver adequadamente, estes que serão os adultos do futuro. Através deste exemplo, enquanto professor, também o poderei tomar como referência, pois se os alunos não estiverem com uma atitude correta, seja no que for, poderei aplicar esse tipo de “castigo”, para que consiga abolir algum tipo de comportamento desviante que possa comprometer o sucesso dos alunos.

No caso do desporto no escalão de sénior, notei uma grande diferença de atitude por parte dos treinadores que tive, estes não se preocupavam tanto com as questões de atitudes e valores, pois os atletas já eram todos adultos, e focavam-se principalmente em motivar-nos a trabalhar arduamente para que alcançássemos bons resultados. Considero que foi muito importante para a minha formação ter conciliado o futebol com a faculdade, nessa altura quando estava nos treinos a minha atenção começou a estar direcionada para tudo o que o envolvia, desde a atitude que o treinador tinha, aos exercícios que utilizava e a sua utilidade, a forma como os explicava, toda a gestão do treino, entre outros. Ia para lá com o intuito de evoluir como atleta e como possível futuro treinador. Foram dois anos que me deram vivências importantíssimas, que tanto na licenciatura como no mestrado me auxiliarem imenso a captar mais facilmente os vários conhecimentos que os professores foram transmitindo. Foi na chegada a este escalão que percebi ainda melhor a importância que tinha o planeamento. Os treinos eram organizados, o tempo de empenhamento motor elevado e todos os exercícios tinham um objetivo. Durante o dia na faculdade tinha as aulas e à noite no treino podia ver na prática, a utilidade daquilo que os professores tinham estado a transmitir, foi ao perceber essa mesma utilidade que me tornei um aluno mais atento e aplicado na faculdade. Estas vivências durante a minha formação proporcionaram-me a aquisição de muitos conhecimentos que no contexto do EP já os apliquei. Por exemplo, ao lecionar as aulas sempre que faço um exercício tenho o cuidado de explicar a utilidade que tem, assim os alunos ficam mais motivados durante a sua realização, tal como acontecia comigo.

No que diz respeito ao contexto escolar nas aulas de EF, ao longo dos anos tive professores com variadas conceções de ensino, enquanto aluno até ao ensino secundário adorava aqueles que nos davam liberdade total durante as aulas, esquecendo até o programa curricular, contudo a partir do 10º ano tive o privilégio de ter um professor que me proporcionou uma experiência muito positiva nas aulas de EF, nas quais eu enquanto estudante, tinha um gosto especial em aprender e praticar as várias modalidades

abordadas, sempre com grande esforço e dedicação para alcançar bons resultados na área que mais me fascinava.

Nos três anos do ensino secundário este professor era muito rigoroso no cumprimento do currículo, proporcionando aos seus alunos um desenvolvimento harmonioso em todos os níveis. Foi nesta fase que adquiri inúmeras competências nas diversas modalidades. Noutros ciclos de ensino os professores que tive, não se preocupavam em corrigir com tanta frequência os gestos técnicos e nem trabalhavam as questões táticas do jogo. Recordo ainda hoje, várias situações que ocorreram nas aulas deste professor, que sempre me servirão de inspiração quando estiver com a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento de alunos e/ou atletas. Relativamente à modalidade de basquetebol, esta nunca me despertou interesse e motivação de a praticar, contudo a partir do momento que o professor em causa a lecionou, fiquei um apaixonado pela modalidade. A nível das questões técnicas, como por exemplo no lançamento em apoio ou suspensão, foi o primeiro professor a ensinar devidamente como o realizar, na minha consciência o gesto que eu executava estava correto, contudo ele mostrou-me o contrário e conseguiu mudar radicalmente o meu desempenho, chegando ao fim das aulas destinadas ao trabalho dessa modalidade, muito melhor do que estava antes. Sem dúvida que isso me marcou imenso e quando estou perante a minha turma do EP, inspiro-me sempre nestas vivências que tive em outrora, procurando que os meus alunos gostem do desporto e se sintam motivados a praticá-lo.

Tal como refere Alves (2017), quando refletimos sobre que tipo de docente queremos ser e como queremos que seja a nossa intervenção com os nossos alunos, é imperativo interligar o desporto, a educação e a felicidade para que assim lhes seja proporcionado um melhor desenvolvimento, educando-os, transformando-os e inspirando-os. Mais importante do que educar e inspirar para que cada um seja o melhor, é fundamental estimular os alunos para que estes se queiram superar dia após dia, mostrando assim que o sucesso não deve ser comparado com os outros, mas sim na constante luta pela superação dos seus objetivos individuais, potenciando as suas capacidades. É nesta lógica que eu encaro todo o meu processo de formação e de igual modo, encarei todos os dias do EP como um momento de aprendizagem e evolução.

Em suma, todas estas experiências que tive tanto no contexto desportivo e federado, como nas aulas de EF me fizeram crescer, e agora após os vários anos de formação no ensino superior, consigo perceber se as ações que os meus professores/treinadores tiveram

foram boas ou más e através disso sou capaz de compreender, que tipo de docente quero ser, aliando também ao conhecimento que fui adquirindo ao longo dos anos. Utilizar como referência o que vi de bom e através dos erros dos outros perceber o que não devo fazer.

Percurso Académico

Durante a minha formação no ensino básico e secundário, nunca imaginei poder vir a ser professor de EF, quando tinha que escolher um caminho, deixava sempre até à última da hora, por não ter certezas daquilo que gostava de fazer no futuro. Na chegada ao ensino secundário, na escola Secundária de Vagos, para evitar a matemática, decidi ingressar no Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, durante os três anos, nunca me surgiu interesse em ir para a faculdade, no entanto, assim que cheguei ao fim e ao ver-me sem saber que rumo seguir, pensei seriamente no meu futuro e finalmente me despertou o interesse em entrar numa licenciatura na área do Desporto. Contudo, os meus pais não estavam de acordo com essa minha decisão, uma vez que no meio em que estou inserido, existe a ideia de que nesse curso não há muitas saídas para o mercado de trabalho. Fiquei um ano a trabalhar e a tentar mostrar aos meus pais que esse era o meu sonho, nunca desisti e consegui um ano depois entrar na Licenciatura de Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação de Viseu. Desde a primeira semana de aulas, percebi que foi a melhor decisão que podia ter tomado, a minha motivação era enorme e se no ensino secundário a minha vontade de estudar era quase nula, na faculdade comecei a ganhar o gosto pelo estudo e por aprender cada vez mais, dia após dia. Ao longo dos três anos, com as diversas experiências que fui tendo, ganhei o gosto por várias áreas relacionadas com o desporto, entre elas (treinador, *personal trainer* e professor nas atividades de enriquecimento curricular).

Ao longo dos três anos, tive a oportunidade de contactar com professores que possuíam, características particulares e distintas onde cada um tinha as suas crenças e conceções que os orientava. Desde aqueles que se baseavam na orientação concetual académica, onde a única preocupação era meramente transmitir os conteúdos, até aos que estimulavam ao máximo os alunos a pensar e a serem crítico-reflexivos através da orientação concetual prática, a qual na minha opinião me ajudou mais a crescer. Das cinco orientações concetuais nomeadas por Feiman-Nemser (1990), estas duas são as que mais

me marcaram durante a minha formação na licenciatura. Destaco os últimos pois, planeavam aulas dinâmicas e motivadores, tornando todo o processo de ensino-aprendizagem mais enriquecedor. Ao longo de toda a licenciatura, desenvolvi diversas competências, das quais evidencio, a aprendizagem de saber como liderar um grupo, conseguindo provocar alterações através de um bom planejamento e a aplicação de progressões de ensino nas diversas modalidades abordadas, dando ainda especial importância a questões como o controle da turma, feedback pedagógico, entre outros.

Após um primeiro ano de cariz mais teórico e uma prática orientada para a aquisição de competências enquanto praticante das diversas modalidades, no segundo ano começaram os grandes desafios, através das diversas unidades curriculares de pedagogias, nas quais tive pela primeira vez a experiência de orientar um grupo e transmitir-lhe conhecimentos através da aplicação de planos de treino de várias modalidades.

No último ano do curso tive a oportunidade de estar inserido num contexto real de trabalho, através do estágio. Aí pude aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o processo formativo. O meu estágio foi realizado num ginásio onde assumi a posição de Técnico de Exercício Físico. Nesse momento comecei a ter todo o interesse em começar a trabalhar nessa área assim que terminasse a licenciatura. Nesse ano tive um grande desenvolvimento a nível pessoal e profissional, tive de liderar aulas de grupo, realizar planos de treino, pude acompanhar vários profissionais da área, aos quais colocava inúmeras perguntas. Desenvolvi ainda competências ao nível da organização, pois como foi um momento em que a responsabilidade aumentou, necessitei de me tornar num aluno mais organizado conciliando os estudos com o estágio, permitindo assim uma intervenção de excelência que dignificasse a instituição de ensino que frequentava e que a entidade de acolhimento, que neste caso era o ginásio ficasse satisfeita com o meu papel. Tanto nas aulas de Pedagogias como no Estágio, percebi a importância de ter objetivos no treino e da reflexão, a qual é importante realizar após cada aula para perceber se estamos a ir ao encontro daquilo a que nos propusemos e ainda a observação que tantas aprendizagens me proporcionou, foi sem dúvida uma etapa da minha formação muito enriquecedora.

Com o início das restrições relativas ao Covid19 os últimos três meses da licenciatura foram realizados online, aí todo o processo de estágio foi concretizado fundamentalmente através de observações de aulas, que o ginásio realizava online e através da elaboração de planos de treino e trabalhos de pesquisa. Mesmo com este formato à distância consegui

aprender muito autonomamente, li vários livros e enriqueci os meus conhecimentos sobretudo referentes à área do Fitness, pois sempre tive o objetivo de vir a trabalhar nessa área e quanto mais investisse em mim, melhor profissional me tornaria e consequentemente melhores serviços poderia prestar às pessoas que acompanhasse.

Sempre pensei que este fosse o meu último nível de formação, porém após muita reflexão sobre o futuro, cheguei à conclusão que esta longa caminhada enquanto estudante ainda não terminava aqui.

Escolha pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS)

Em momento algum durante a licenciatura, pensei em ingressar num mestrado, essa opção nunca fez parte dos meus planos, porém após a conclusão da licenciatura em plena pandemia e não conseguindo encontrar trabalho na área, comecei novamente a refletir sobre o meu futuro, com o intuito de encontrar um “Plano B”. Nesse momento, os ginásios estavam fechados e ainda se estavam a adaptar à nova realidade, começaram os treinos online, algumas instituições adotaram ainda a estratégia de alugar material aos seus clientes, contudo havia alguma recetividade sobre o futuro e a oferta de trabalho consequentemente era pouco abundante. Assim surgiu então a opção de completar ainda mais a minha formação, através da entrada num mestrado, uma vez que mais de metade da caminhada já estava concluída, ou seja, os três anos da licenciatura, porque não esforçar-me durante apenas mais dois anos e ficava com um currículo mais vasto, abrindo assim mais portas para o meu futuro, enquanto profissional na área do desporto

Como sempre gostei de ajudar pessoas a evoluir e tenho um gosto especial de trabalhar com crianças, surgiu a ideia de ingressar no MEEFEBS. Essa ideia começou a ser formada em conjunto com alguns colegas que estavam na mesma situação que eu e assim, decidimos embarcar neste grande desafio. Confesso que sozinho não teria a mesma coragem de o fazer, pois implicava ir para uma nova cidade onde não conhecia ninguém. Inicialmente a ideia foi realizar a candidatura para a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, porém precisávamos de um exame ao qual não foi possível comparecer e consequentemente não entramos no curso. Assim sendo, tivemos de procurar alguma

solução e surpreendentemente percebemos que havia algumas possibilidades de entrar na FADEUP, ainda que, as esperanças não fossem muitas, por estarmos a tentar entrar numa faculdade tão conceituada na área do desporto, todos conseguimos a tão esperada vaga. Uma das coisas que também pesou na escolha pelo mestrado foi o facto de este me dar ainda mais saídas na área do desporto, uma vez que já podia lecionar aulas de enriquecimento curricular no 1º ciclo do ensino básico apenas com a licenciatura, porque não, tentar ser professor nos restantes níveis de ensino.

Desde o primeiro dia que entrei na FADEUP, fiquei espantado com a grandiosidade das instalações, é fantástico circular pelos corredores e sentir que lá “se respira desporto”, é um ambiente incrível para quem tanto gosta desta área, onde os alunos são brindados com excelentes condições e infraestruturas para a abordagem às diferentes matérias de ensino. A partir desse momento senti que a minha responsabilidade tinha aumentado, não só por estar numa faculdade tão importante e exigente, mas também por saber que serei um professor assim que terminar este 2º ciclo de estudos. Por vir de uma licenciatura que não tem grande reconhecimento, estava com receio de não estar preparado para captar os conteúdos que me seriam transmitidos e consequentemente não superar com sucesso os momentos de avaliação, contudo, estava completamente enganado. Ao longo das aulas do 1º ano do MEEFEBS, comecei a perceber que afinal os meus professores na licenciatura tinham aprofundado vários temas que me permitiram ganhar uma bagagem de conhecimento que ia ao encontro do que se transmite na FADEUP, inclusive houve momentos que nas aulas de Didática, o que para os colegas que vieram de outras instituições era novo, para mim já estava a ser uma revisão de conteúdos, isso permitiu-me ter classificações muito boas nos vários momentos de avaliação. Ao longo do 1º ano tive de ser capaz de reter o máximo de informação possível para neste ano de EP estar preparado para a realidade que se vive no ensino nacional. Aliado a todo o conhecimento adquirido, mantive sempre presente as várias experiências que fui tendo enquanto aluno, para dessa forma encontrar a minha forma de atuação, através das crenças com que mais me identifico. Doolittle et al. (1993) cit. por Meireles (2013), afirma que quando os estudantes da profissão de docência, entram no seu processo de formação inicial (programas de formação de professores) já apresentam crenças bem-formadas sobre o ensino, desenvolvidas através da aprendizagem por observação, crenças essas que são contruídas através das experiências que se têm tido durante toda a vida.

Sem dúvida alguma que a escolha pela docência da EF, bem como, a escolha da FADEUP foram decisões acertadas na minha vida, deixando-me extremamente motivado com a possibilidade de poder desempenhar esta profissão no futuro.

Como referi anteriormente, o gosto pelo desporto, pelo trabalho desenvolvido com as crianças e jovens, bem como, o prazer em ajudar pessoas a evoluir e a aprender, encaixam na perfeição na profissão de professor de EF, por isso é que surgiu a minha vontade em enveredar por esse caminho. Em tudo o que faço na vida, procuro ao máximo a perfeição e com a responsabilidade que esta tem por estar a contribuir para o desenvolvimento de crianças e jovens, é assim que pretendo continuar a ser com o objetivo de alcançar a excelência no desempenhar desta profissão.

Sinto que de todas as experiências que tive, me foram moldando algumas características pessoais e ao longo deste estágio ao construir a minha identidade, inicialmente, tive como referência aqueles professores que mais me marcaram, bem como o conhecimento que fui adquirindo ao longo dos anos, criando assim a minha própria crença a qual me ajudou a cumprir com o objetivo, de alcançar o sucesso no processo ensino-aprendizagem com as minhas turmas e ainda que eu me desenvolva enquanto docente.

2.2. FADEUP – Uma instituição de excelência

Antes de ingressar na FADEUP e de frequentar as aulas no 1º ano deste ciclo de ensino, a minha ideia de “Ser professor” de EF alicerçava-se nas aulas de que tive enquanto aluno. Na minha opinião, o professor era uma pessoa que tinha como objetivo transmitir conhecimentos das variadas modalidades, bem como a conservação ou melhoria da condição física dos alunos. Esta minha ideia acerca do “Ser Professor” e das aulas de EF teve uma reestruturação desde a minha entrada na FADEUP.

Com as Unidades Curriculares de Profissionalidade Pedagógica e Desenvolvimento Curricular fui percebendo como deverá ser um professor de EF e a responsabilidade que tem esta profissão. Tive ainda a oportunidade de compreender como é a disciplina de EF e como funcionam os programas curriculares, foi nesta fase que comecei a refletir mais sobre o meu passado começando assim a construir a minha conceção sobre que tipo de professor quero ser.

Foi de igual modo muito importante, passar pelas diversas modalidades através da unidade curricular de Didática, onde consegui perceber as melhores formas de as trabalhar no contexto de aula. Encarei essas aulas sempre como um momento de aprendizagem útil para o futuro e assim mantive-me sempre concentrado para captar o máximo de informação possível, a qual me poderia ser vantajosa no decorrer da minha atuação enquanto professor de EF.

Através da Didática Específica do Andebol, consegui perceber a importância que têm as condições materiais e espaciais no momento de planear uma aula, bem como, rentabilizar o espaço para que o tempo de empenhamento motor dos alunos seja elevado. Foi nestas aulas que ganhei o gosto por realizar circuitos, os quais utilizei posteriormente no EP e que por sua vez tiveram muito sucesso.

Através das aulas de Treino Funcional, enalteço a grande variedade de exercícios que consegui vivenciar, os quais poderão ser úteis durante a minha vida enquanto professor, o facto de terem sido disponibilizadas aulas para as variadas modalidades em que os alunos eram estimulados a criar exercícios específicos para cada uma delas, permitiu-me abrir horizontes, anteriormente olhava para este tipo de treino como algo isolado de cada modalidade. Após estas aulas percebi que quando estou a lecionar uma determinada modalidade e quiser incluir o treino funcional, o posso fazer de forma específica, ou seja, com exercícios representativos desse desporto, trabalhando ainda com mais rigor e dando desse modo mais vantagens aos alunos. Abordou-se também o treino funcional, o qual me fez mudar a ideia de que é fundamental frequentar um ginásio para treinar com qualidade. Através destas aulas consegui entender que em casa se podem fazer treinos muito ricos sendo possíveis de serem praticados por qualquer pessoa.

Nas aulas de Didática Específica da Natação destaco a importância que se deu à identificação dos níveis e progressões de ensino, aí foi também a primeira experiência que tive a lecionar exercícios a “alunos reais”, podendo desenvolver em mim enquanto docente, questões relacionadas com a gestão e supervisionamento dos alunos. Aqui percebi que ao transmitir os conteúdos, tenho de ter cuidado com a complexidade com que o faço, a linguagem utilizada tem de ser de fácil compreensão, para que não gere dúvidas. Estas mesmas aulas exigiram que todo o planeamento fosse apropriado às necessidades dos alunos, tendo objetivos para todos eles, tal como tive com as minhas turmas no EP.

Na Didática Específica de Atletismo, levo para a vida a grande utilidade que tem a aplicação do Modelo de Educação Desportiva, foi através dessas aulas que percebi exatamente como funciona esse modelo de ensino, o qual irei implementar sempre que possível na minha carreira de docente. As aulas tornaram-se muito motivantes e desafiadoras. Mesmo os alunos que não gostavam de praticar a modalidade, iam para a sessão com interesse em realizá-la. Pude ver de perto que através dele se pode retirar o máximo proveito dos alunos, proporcionando-lhes uma experiência inesquecível, ao mesmo tempo que estão a adquirir novos conhecimentos.

Infelizmente devido ao contexto de pandemia em que estávamos a viver, não foi possível termos uma intervenção prática nas escolas com alunos reais, assim sendo, esta foi efetuada aos alunos que estavam a frequentar o MEEFEBS, nesses momentos os professores das diversas Didáticas intervinham no momento em que a aula decorria clarificando os principais aspetos que deveríamos ter em conta para o sucesso da nossa intervenção (instrução, tom de voz, palavras chave, critérios de êxito, captação da atenção dos alunos, demonstração, posicionamento do professor, entre outros). Esses momentos em que estive perante a turma a lecionar uma parte da aula, foram muito importantes para a minha aprendizagem, pois pude colocar em prática tudo aquilo que foi transmitido nas aulas teóricas, nomeadamente a aplicação de diversos modelos de ensino, ajudando-me a perceber quais são as conceções e modelos com que me identifico mais.

Nas aulas de pedagogia que tive na licenciatura também éramos postos à prova lecionando aulas/treinos às nossas turmas, assim sendo na chegada ao MEEFEBS, comecei a olhar para este ciclo de ensino como algo que não acrescentava muito mais para além daquilo que se fazia na licenciatura, porém, estava completamente equivocado, à medida que o tempo passava e adquiria novas competências comecei a perceber que o MEEFEBS estava a ser uma grande mais valia para o meu desenvolvimento, começando assim a formar uma ideia daquilo que queria ser enquanto professor/treinador na área que tanto adoro, o desporto. Através dos modelos de ensino, poderei ter a minha atuação facilitada e mais vantajosa para os alunos. Este ano de EP, tive o privilégio de perceber que nem sempre funcionam como queremos e que em algumas turmas resultam e noutras não.

Após o primeiro ano do MEEFEBS uma das principais competências que adquiri e me foi incutida, foi a de perceber a importância que tem, colocar o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem, mudando assim completamente a ideia que tinha sobre

o ensino, pois até então, nem imaginava que isso era essencial para a aprendizagem dos alunos. Aprendi também que modelos de ensino foram feitos para auxiliar o professor, com o objetivo de este conseguir dar aos alunos melhores experiências (aprender de forma inclusiva, motivadora e adaptada ao contexto em que estão inseridos). No seguimento disso, outra aprendizagem essencial adquirida ao longo das aulas de didática, foi a de colocar a atenção dos alunos no professor. Principalmente nas aulas de natação que eram as que nos permitiam lecionar a alunos reais, por vezes os alunos não estavam atentos à minha instrução e feedbacks, aí percebi a importância que tem a atuação do professor, nesses momentos para além da colocação do tom de voz, fiquei a perceber que tinha que ser assertivo com as palavras que utilizava, face às componentes críticas do exercício. Ao longo do relatório irei abordar mais afincadamente os vários aspetos que em conjunto permitem ter uma sessão de aula harmoniosa e o sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

Chegado ao fim o primeiro ano do MEEFEBS, sentia que estava cada vez mais capaz de ser professor de EF e que cada unidade curricular permitiu abordar tudo o que era essencial para minha atuação no EP. Assim sendo, tudo aquilo que estudei nesse primeiro ano, se revelou um grande suporte durante a longa caminhada que foi o EP.

2.3. As minhas características pessoais – A unidade curricular de Psicologia e Profissionalidade Pedagógica como chave para a mudança de paradigma

Como já referi anteriormente, todo o meu trajeto formativo, influenciou na pessoa que sou hoje, tudo por onde passei moldou em mim algumas características pessoais, como todas as pessoas considero que ainda tenho que melhorar muitas delas, contudo com a entrada no MEEFEBS, consegui melhorar vários comportamentos que podiam comprometer o meu desempenho enquanto docente.

Desde sempre fui uma pessoa responsável, perfeccionista, disciplinada, sincera, compreensível, pontual, generosa e que sobretudo adora trabalhar em equipa procurando sempre a excelência.

Com base no estudo de Henriques (2018), em que o autor chegou à conclusão de que um bom professor deve possuir a capacidade de ter afeto, respeito e empatia, na relação com o aluno, apresentando-se como um bom exemplo, pois a ética e os valores pessoais transparecem na identidade profissional. Posso afirmar que todo o meu trajeto formativo me possibilitou a aquisição de conhecimentos que me levaram a possuir características essenciais para ser um bom professor.

Já Loureiro (2018), afirma que um bom professor de EF, deve ter um bom domínio dos conteúdos, ser respeitador, criativo, gostar do que faz, ser educador, estar atualizado, ser profissional, incentivador, exigente, persistente, ter cultura geral, ser amigo, comunicativo, compreensivo, organizado, entre outros.

É curioso que me identifico com todas as características que estes autores apontaram como essenciais para se ser um bom docente, como se pode verificar, muita delas já as possuía, as quais foram adquiridas ao longo de todo o meu trajeto formativo e pelos valores que a minha família sempre me transmitiu. Aquelas que ainda não estavam desenvolvidas na minha pessoa, tive o privilégio de as fortalecer ao longo do primeiro ano do MEEFEBS.

A unidade curricular de Psicologia, revelou-se muito importante na minha consciencialização daquilo que tinha que melhorar para me aproximar daquilo que é ser um bom professor, nessas sessões, refleti imenso e percebi que é importante que tanto na vida, como na profissão de professor, devemo-nos preocupar em aprender sempre coisas novas e inovadoras. Assim sendo, através de um projeto solicitado pelo Professor Nuno Corte Real, para avaliação nesta unidade curricular, desenvolvi imenso pessoalmente. Com o “Projeto Ser Professor” fui capaz de modificar algumas das minhas características pessoais, aproximando-me assim daquelas que um professor de excelência deve ter. No caso as características que decidi que tinha para melhorar foram: por vezes não me expresso corretamente e gerir melhor o meu tempo. Indo assim ao encontro de duas das características que Henriques (2018) e Loureiro (2018), afirmam, ser importantíssimas nos professores, nomeadamente a comunicação e a organização. O trabalho que desenvolvi para melhorar a gestão do tempo, foi definir dias e horas de estudo para a realização das tarefas para a faculdade, assim quando cheguei ao EP, já não tive problemas em realizar a quantidade imensa de tarefas que tive de realizar, pois já tinha criado hábitos de trabalho que me facilitaram muito a ter sempre tudo desenvolvido a tempo das aulas e prazos que a PC e a PO definiam. No que diz respeito ao expressar-me

melhor, decidi começar a ler vários livros para enriquecer o meu vocabulário e simultaneamente melhorar a minha cultura geral e o saber especializado da área, o que foi muito útil para as aulas teóricas que lecionei no EP, tal como explicarei mais à frente no RE.

Durante as aulas de Psicologia fui consciencializado que apesar de sermos professores não podemos achar que já sabemos tudo e embarcar numa rotina em que não se investe no conhecimento. É então fundamental renovar constantemente o nosso conhecimento, por isso mesmo quando se chegar à profissão de docente deve haver preocupação em estar constantemente atualizado sobre diversos temas desta área. Ao refletir sobre o que o professor transmitiu nas aulas, achei que realmente ele tinha toda a razão e levarei esse ensinamento para a vida, mesmo quando me tornar professor, terei sempre o cuidado em evoluir o meu conhecimento sobre a área tal como fui fazendo ao longo da intervenção no EP, sendo uma das premissas que Loureiro (2018) também identificou, estar sempre atualizado, ter um bom domínio dos conteúdos e uma boa cultura geral, para que os alunos tomem o professor como referência e que ganhem gosto por esta área que tantos benefícios traz para a sociedade.

Com esse projeto, comecei a ganhar um grande interesse em pesquisar coisas novas que me auxiliaram neste processo de aprendizagem para me tornar Professor de EF, nomeadamente com a leitura de livros que por coincidência vieram a ser um grande auxílio para as minhas aulas no EP. De modo a tornar-me um melhor profissional, não tenho de ter apenas muito conhecimento teórico, é essencial contactar com quem já possui um vasto conhecimento do que é preciso para se ser professor, sendo assim estar na FADEUP, uma Universidade de referência nacional permitiu-me ganhar todas as competências para ser um excelente profissional da área.

A Psicologia ajudou-me ainda a perceber a importância que os objetivos comportamentais têm nas aulas, assim percebi de que forma os posso fomentar nas minhas sessões, os quais são muito importantes não só para um bom funcionamento da mesma, mas também para auxiliar por exemplo na criação de laços entre a turma. O que apresentei em cima foram apenas algumas das ideias que esta unidade curricular me deu, deixando-me mais capaz e confiante para o ano de estágio. Abriu-me também os horizontes relativamente ao tema das dinâmicas de grupo, este foi essencial para que quando me confrontar por exemplo com uma aula que tenha de ser dada em sala de aula, tenha ferramentas para a lecionar de modo que seja proveitosa para o desenvolvimento

dos meus alunos, com todos os exemplos de dinâmicas que o professor nos deu poderei ter uma boa intervenção quando isso acontecer. Logo na primeira aula teórica do EP tive oportunidade de aplicar uma dinâmica de grupo, a qual se revelou importantíssima para o meu sucesso num primeiro contacto com os alunos.

Em suma, a unidade curricular de Psicologia foi muito proveitosa para mim, sem dúvida que todos os ensinamentos conquistados tiveram uma grande utilidade nos meus planeamentos e respetivas aulas deste EP, desenvolvendo em mim novos pensamentos e tornando-me uma pessoa sobretudo mais empenhada, organizada, e confiante estando assim no caminho certo para me tornar um excelente Professor de EF.

Para o desenvolvimento das minhas características pessoais quero ainda destacar a importância que as aulas de Profissionalidade Pedagógica tiveram para a minha formação onde fui sensibilizado sobre a relevância que o saber especializado tem em todas as profissões. Tomando como exemplo um operário que trabalhe numa fábrica, este quando chega lá recebe a informação de que função irá desempenhar, tendo apenas que reproduzir o que lhe foi indicado, pois previamente foi preciso os engenheiros através dos seus saberes especializados, refletirem sobre o que teriam de fazer e como. Na profissão de docente o saber especializado também assume grande importância onde na qual o professor necessita de adquirir esse saber, para transmitir adequadamente todos os conteúdos aos alunos.

Interligando o conceito de profissão e o de profissionalidade pedagógica, é possível chegar à conclusão de como é que uma pessoa deve ser no desempenhar da sua profissão, onde é fundamental que esta, para além de saber desempenhar corretamente o que lhe é pedido em determinada função, deve ter compromisso para com a empresa/instituição onde trabalha, caso haja, respeitar as proibições éticas (o sigilo) e ser capaz de se necessário trabalhar em equipa e ser solidário para com os seus colegas, pois todos estão a trabalhar em prol de um objetivo comum (Amendoeira, 2012). Com o decorrer das aulas de profissionalidade pedagógica comecei a perceber como deveria ser a minha prestação no desempenhar da profissão de docente e a grande responsabilidade que a mesma tem, por estar a formar crianças e jovens.

Citando uma frase que anotei numa aula do 1º ano do MEEFEBS, “Hoje em dia com a crescente complexidade e diversidade das sociedades, os professores têm uma tarefa mais exigente, pois requer que estes tenham uma maior preparação profissional e

autonomia para enfrentar problemas e desafios (diversidade cultural e ética; heterogeneidade dos saberes escolares – os professores têm que ter um conjunto de saberes e conhecimentos bem estruturados e solidificados) ” (Queirós, 2020).

Também nesta unidade curricular fui estimulado a refletir que características deve ter um bom professor, então em conjunto com a professora e toda a turma chegou-se à conclusão que este deve ser organizado, comunicativo, criativo, autoritário, compreensivo, bom ouvinte e como não poderia deixar de ser, saber ensinar corretamente e ter a abertura para também aprender com os alunos e com toda a comunidade escolar. Na EF fala-se inúmeras vezes da motivação que os professores devem promover aos alunos durante a realização das aulas, assim sendo foi através desta unidade curricular, que percebi que muitas das vezes para se conseguir ter sucesso na aula e consequentemente proporcionar um bom desenvolvimento aos alunos é preferível que o professor se foque no domínio psicossocial em detrimento do motor ou cognitivo, pois tendo uma turma unida, organizada e empenhada torna-se mais vantajoso, na medida em que estão contruídas as condições necessárias para que se cative e estimule os alunos através das aulas de EF a adotarem um estilo de vida ativo que prevaleça mesmo quando chegarem a adultos, consciencializando-os da sobre a importância disso mesmo.

O transfere realizado em todas essas aulas, entre os vários temas abordados e a profissão de docente, bem como com o EP, permitiram-me estar mais preparado para o início do mesmo, no qual, durante a intervenção com os meus alunos, procurei utilizar ao máximo essa estratégia de abordar os conteúdos relacionando sempre com a utilidade que estes têm no exercer de uma profissão, para que assim os alunos ganhassem interesse e motivação nas aulas ao perceberem a importância que a matéria lecionada poderia vir a ter nos seus futuros.

Ao abordar as minhas características pessoais, não podia deixar de falar das unidades curriculares de Psicologia e Profissionalidade Pedagógica pois foram cruciais para o meu EP e para o futuro enquanto docente, conseguindo assim perceber aquelas características que tinha que adquirir ou melhorar para me tornar num profissional da área, admirável.

2.4. Choque com a realidade

Quando entrei para o MEEFEBS, tinha a expectativa que este ia ser um desafio com tamanha exigência e que requeria o máximo de empenho de mim enquanto estudante.

De modo geral foram várias as coisas que me começaram a deixar ligeiramente nervoso, assim que terminou o primeiro ano do mestrado. Desde logo, não sabia nada acerca da EC, o que me deixava um pouco à deriva por não saber para que contexto ia não sabendo sequer as condições de trabalho que esta oferecia. Nesta fase muito prematura tinha também o receio de não conseguir desempenhar um trabalho que satisfizesse não só a mim, mas também ao PC e PO que me fossem atribuídos. A questão que eu colocava várias vezes era: “Serei capaz de me adaptar perante os desafios que aparecerem durante as aulas, situações de conflito, dúvidas dos alunos, etc”. Tendo como referência o primeiro ano deste ciclo de ensino, pude criar algumas expectativas para o EP, sabia que para ter sucesso teria de ser capaz de refletir constantemente sobre tudo o que nele se passava para assim ir evoluindo enquanto docente, por isso após a reunião com a PC, não fiquei surpreendido com o facto de ela pedir reflexões de todas as aulas que lecionássemos. O EP deve ser acompanhado de um procedimento reflexivo em que se analisa constantemente o processo ensino-aprendizagem, para que assim o sucesso esteja mais perto de ser alcançado.

Todas as expectativas criadas sobre o EP e da minha intervenção enquanto docente, descritas em cima, foram de receio, contudo quando se iniciou a PES, muito do que aconteceu não foi ao encontro daquilo que eu esperava, sendo capaz de encontrar em mim várias valências que não as esperava ter, as quais serão evidenciadas ao longo de todo o RE.

Como em qualquer início de carreira, a integração na profissão de docente não se afigura fácil, pois um indivíduo é inserido num contexto que lhe é estranho, isto é, o papel que vai desempenhar é antagónico, passando de aluno a professor, onde a sua postura profissional pode não ser compatível com a dos seus pares. Desajustamentos quer a nível pessoal ou profissional pode levar, por exemplo, ao aparecimento de conflitos, medos, inseguranças e frustrações (Mendes 2002), neste momento pode surgir uma crise de identidade que segundo Damiao (1997) cit. por Mendes (2002), esta deve-se a uma contradição entre o eu real e o eu ideal. Deste modo as atitudes tomadas na presença de

mudança podem ser classificadas como: positivas, em que a mudança é aceite e encarada como essencial para a evolução do indivíduo, ajudando-o a adaptar mais facilmente ao novo contexto; inibição, esta atitude é tomada por quem já aceitou outrora a mudança, porém sem ter visto os seus esforços compensados e agora acomoda-se com as práticas pedagógicas que está habituado a usar, sem procurar novas metodologias; contraditória, em que se reconhece os reais benefícios que esta mudança trás mas quando tem que dar o passo principal tem receio em mudar; e por último, o medo, que segundo Mendes (2002), se toma uma postura de bloqueio face à mudança, pois esta pode revelar as debilidades do indivíduo durante a prática docente. Enquanto EE, tenho a consciência que momentos antes de iniciar a minha intervenção prática no EP tive essa atitude de medo, pois tinha receio que as minhas debilidades fossem acentuadas e com isso a minha intervenção fosse medíocre, instalando-se assim esse sentimento de medo na minha pessoa.

Inevitavelmente por mais que o professor se sinta preparado para iniciar a sua carreira profissional existe o chamado “choque com a realidade”, que surge devido às inúmeras diferenças nas experiências que se tem durante a formação inicial e o que realmente acontece no exercer da profissão (Simões, 2008) cit. por (Queirós, 2014). No meu caso em concreto foi nesse momento que “caí na realidade” e percebi que a partir desse momento iria deixar de ser o aluno e passava a ser eu professor, sentindo assim uma responsabilidade tão grande, para a qual percebi que não me sentia de todo preparado.

O EP é caracterizado por ser um ano em que os estagiários passam por inúmeras dificuldades, as quais provocam vários sentimentos como, o medo de falhar, demorar muito tempo para resolver problemas que os professores mais experientes resolvem rapidamente, não ser capaz de se adaptar constantemente a novos contextos, sentir-se solitário pois ainda não está integrado na comunidade escolar onde está inserido, entre outros (Simões, 2008) cit por (Queirós, 2014). Do que foi mencionado por estes autores, o único aspeto que no meu caso em concreto não aconteceu, foi o de me sentir sozinho, desde o primeiro dia em que entrei na escola, senti todo o apoio da PC e de todo o meu NE, o que ajudou a acalmar todo o meu nervosismo.

Huberman (2000) refere que a experiência de entrada na profissão de docente pode ser sentida pelos professores de diferentes formas. Uns consideram fácil pois desde logo foram capazes de contruir boas relações com os estudantes, tendo um domínio do ensino e como resultado disso mostram entusiasmo. Por outro lado, outros consideram difícil,

associando a uma experiência negativa, na qual referem uma carga de trabalho excessiva, ansiedade em ir dar as aulas, dificuldades de relacionamento com os alunos, sentem-se sozinhos, entre outros fatores. Esta último sentimento de “vida dificultada” foi o que numa fase inicial eu senti, contudo, com o passar do tempo tudo mudou como explicarei mais à frente.

Segundo Feiman-Nemser (1990), existem também três estádios que podem ocorrer durante os primeiros tempos de profissão, com os quais eu me identifico e sinto que vivenciei, o da sobrevivência, onde o EE tem dificuldade em fazer o transfere daquilo que aprendeu durante a sua formação com as exigências das situações pedagógicas; o de consolidação, onde já existe uma maior confiança nas suas capacidades de ensino e interação com os alunos; e o de proficiência no qual o EE já se encontra bem familiarizado com a profissão de docente, sendo eficaz no processo de ensino-aprendizagem, indo ao encontro das necessidades dos alunos e procurando dia após dia estratégias inovadoras que enriqueçam ainda mais a sua intervenção pedagógica.

Durante o 1º ano do MEEFEBS, nas aulas quando os professores falavam desta temática do choque com a realidade, nunca me preocupei, tendo até muitas dúvidas que isso pudesse acontecer comigo. Nessas sessões simultaneamente com a matéria que era transmitida, projetava sempre o futuro para ver como se podia aplicar no meu caso, mas nem assim senti que esse choque pudesse acontecer no meu EP, porém estava completamente engando e mais tarde verificou-se o contrário

De facto, passei por esse momento, o meu choque com a realidade só começou a partir do momento que o estágio propriamente dito iniciou, através das reuniões de preparação do ano letivo. Nas semanas que antecediam o início do EP estava com medo e cheguei mesmo a meter em causa, se este era o caminho que eu queria seguir, não me sentia capaz de exercer a profissão com a excelência que procuro sempre ter, em tudo que o faço. Após a primeira reunião com a PC, comecei a ficar ainda com mais nervosismo porque “o grande dia estava a chegar”. Nesse dia conheci o meu NE e a EC, começando assim a minha integração na comunidade escolar. Tive ainda a oportunidade de conhecer as infraestruturas e todo o material que teria à minha disposição nas aulas, facilitando assim o planeamento do ano letivo que se avizinhava.

“Estou cada vez mais perto de iniciar a minha intervenção prática, e confesso que me sinto cada vez mais ansioso, nervoso e inseguro, por ter algum receio em não me

conseguir adaptar e desempenhar a profissão de docente, da melhor forma possível. Estou talvez a passar pelo “choque com a realidade”, tal como foi falado durante as aulas de Profissionalidade Pedagógica no primeiro ano deste mestrado. Contudo, com empenho e dedicação tenho todas as bases para que me adapte a esta profissão e assim o estágio me corra como desejado”. (Diário de Bordo, 6 de setembro de 2021)

Na segunda reunião, tive oportunidade de conhecer a maioria dos Professores de EF da escola e aí nesse mesmo dia foi-me atribuída a turma em que iria intervir. Porém, fiquei ainda “mais chocado”, por saber que teria de lecionar aulas teóricas. Quando refletia sobre o meu futuro enquanto professor, nunca o imaginei numa sala de aula a dar matéria, contudo neste momento a minha responsabilidade tinha aumentado ainda mais, pois teria de lecionar conteúdos aos meus alunos que requeriam um estudo prévio e uma preparação ainda mais rigorosa da minha parte, para que tivesse a competência necessária para desempenhar esse papel com qualidade.

“Se mesmo no contexto prático sei que tenho ainda muito a melhorar, principalmente no controlo da turma, agora sabendo que terei de lecionar aulas teóricas sinto-me ainda mais nervoso, pois receio que durante essas aulas não me consiga expressar corretamente para com os meus alunos e que não consiga ainda que estes estejam atentos e interessados na matéria de ensino. Sendo que, no contexto de sala de aula não me sinto tão a vontade, terei que ter um planeamento extremamente rigoroso, para que no momento de lecionar as minhas aulas teóricas tenha sucesso.” (Diário de Bordo, 15 de setembro de 2021)

“Estou muito ansioso para que comece esta nova etapa da minha vida e espero que após a primeira intervenção, comece a ficar cada vez mais confiante na minha prestação enquanto professor, pois para já, sinto-me ainda muito confuso.” (Diário de Bordo, 15 de setembro de 2021)

Como o 1º ano do MEEFEBS decorreu em contexto de pandemia e consequentemente, não tive a possibilidade de lecionar algumas aulas das unidades curriculares de Didática Específica, nas escolas, considero que isso fez o choque com a realidade ser ainda mais acentuado. É através do contexto real de ensino que os futuros professores se podem desenvolver melhor, pois é aí que são estimulados a terem a capacidade de se adaptarem constantemente, havendo muitas vezes um conflito entre o que aprenderem e o que vivenciam nas escolas, podendo assim atribuir um conjunto de

significados ao que vivenciam na interação com os alunos e com o meio, ajudando a um melhor desenvolvimento profissional (Gomes et al., 2019). Se já tivesse tido essa experiência no primeiro ano, acredito que esse choque não fosse tão grande, o que me ajudaria a entrar mais confiante no EP

Como é possível verificar nestes excertos do meu diário de bordo do dia 15 de setembro, o medo pairava sobre a minha cabeça e estava consciente que toda a ansiedade podia comprometer a primeira intervenção com a turma. Porém assim que tive o primeiro contacto com a turma todo o meu estado de espírito mudou e percebi que poderia vir a ter uma prestação muito positiva neste ano de EP.

“O tão esperado dia chegou, pela primeira vez tive a oportunidade de estar a liderar uma aula com “alunos reais”. Após um ano inteiro de aulas no mestrado a falar acerca do primeiro contacto com os alunos, hoje tive essa experiência e digo convictamente que, apesar de todo o nervosismo e ansiedade normais neste tipo de situações, consegui desempenhar o meu papel e cumprir com os objetivos da aula sem perder a minha postura e as ideologias em que me revejo enquanto docente. As dúvidas que fui tendo ao longo das últimas semanas, relativamente a se podia vir a ser um bom professor foram esclarecidas. Depois da minha primeira prestação nas duas aulas que lecionei hoje, percebi que tenho capacidade de desempenhar esta profissão, que alia o meu gosto pela Educação Física com o trabalho desenvolvido com jovens, sempre com o objetivo de os ajudar a crescer.” (Diário de Bordo, 17 de setembro de 2021)

Assim que iniciou o ano letivo, tudo passou muito depressa e dia após dia comecei a ficar cada vez mais apaixonado por esta profissão, se momentos antes de iniciar o EP, duvidei se este era mesmo o caminho que eu queria seguir, após começar a dar aulas à minha turma fiquei com a certeza que é isto que eu quero fazer durante toda a minha vida profissional.

3. A Escola Secundária de António Nobre

A EC surge como dos elementos de maior importância neste ano de EP, pois foi nela que toda a minha intervenção enquanto EE se procedeu, proporcionando todo o desenvolvimento obtido durante este ano tão marcante da minha formação.

Queirós (2014), refere que a intervenção pedagógica através do EP, oferece aos futuros professores a possibilidade de se integrarem na cultura escolar, vivenciando as normas e valores que nela prevalecem, bem como os hábitos, costumes e práticas que a caracterizam, tornando-se até um membro dessa comunidade educativa. É através deste contacto com o contexto real de ensino que o EE irá perceber como é a profissão de docente, podendo assim desenvolver-se profissionalmente num excelente ambiente.

No meu caso em concreto, tive a oportunidade de imergir na comunidade da ESAN, situada na freguesia de Paranhos, distrito do Porto, onde pela primeira vez assumi as funções da profissão de docente de EF. Esta faz parte do Agrupamento de Escolas de António Nobre, o qual é constituído por um conjunto de sete escolas - Escola Secundária António Nobre (ES/3) - Escola Sede do Agrupamento, Escola Básica 2,3 da Areosa, Escola Básica de S. João de Deus (JI/1ºCEB), Escola Básica 2,3 Nicolau Nasoni, Escola Básica das Antas(JI/1ºCEB), Escola Básica Monte Aventino (JI/1ºCEB) e Escola Básica de Montebello (JI/1ºCEB). O agrupamento reúne vários níveis de ensino, desde o pré-escolar ao secundário, contando ainda com percursos curriculares alternativos, através da oferta de cursos profissionais.

A escola pode ser considerada como um laboratório de sínteses culturais, pois por ela passam inúmeros professores e alunos com diferentes culturas e valores que terão de se saber relacionar. A escola pode ser assim vista como um entreposto cultural, no qual se torna tão fundamental para os docentes conhecerem muito bem o local onde estão inseridos, para que o processo de ensino-aprendizagem seja de acordo com o contexto que o rodeia (Torres, 2008). Não basta apenas conhecer a escola por dentro, mas também o que está à sua volta no exterior, pois similarmente poderá influenciar o dia-a-dia dos alunos e dos docentes nas respetivas aulas.

A EC onde decorreu o meu EP, é frequentada por uma população heterogénea, recebe ainda alunos de diferentes partes do país, resultado de uma parceria com o Futebol Clube do Porto. A diversidade transforma-a num espaço multicultural, proporcionando a toda a comunidade escolar o convívio com diferentes realidades e fomentando o espírito de escola inclusiva Freitas (2019), onde a diversidade deve ser encarada como uma oportunidade de todos os alunos atingirem o máximo das suas potencialidades através da aquisição de conhecimentos sobre as outras culturas e desenvolvendo atitudes de tolerância e respeito para com as diferenças.

No que diz respeito aos espaços que compõe o interior da EC, esta é composta por quatro blocos: bloco A, bloco B, bloco C, bloco central e ainda um pavilhão gimnodesportivo. Os blocos A, B e C são compostos por salas de aula, de informática, auditório, equipadas de computadores e projetores, de sala de professores, entre outras, e o bloco central pelos órgãos de gestão, pela biblioteca, reprografia, bufete, cantina e o espaço de convívio.

Relativamente ao pavilhão gimnodesportivo, este tem de ser partilhado por várias turmas durante as aulas, possuindo para tal duas redes que dividem o espaço em três. No meu caso, tive de partilhar a maior parte das vezes o espaço com mais duas turmas, sendo raras as ocasiões que tinha metade do pavilhão disponíveis para mim, tendo apenas uma vez o espaço na totalidade. Assim sendo torna-se mais difícil para os professores lecionar as aulas, por isso estes têm de ter uma capacidade muito grande de adaptação, para que as sessões tenham o sucesso desejado, proporcionando aos alunos as diversas aprendizagens, ainda que ao praticar a maior parte do tempo num espaço reduzido, comparativamente com as medidas oficiais. Contudo este constrangimento fez-me evoluir bastante enquanto docente, mas confesso que logo nas primeiras semanas a importância do processo reflexivo fez todo o sentido para mim porque sem ele não conseguiria arranjar as devidas estratégias para este contexto.

Durante o 1º ano do MEEFEBS, os professores alertaram sempre para esse aspeto, munindo os futuros professores de valências para quando se depararem com este tipo de situações, sejam na mesma eficazes no ensino. A utilização de circuitos tornou-se assim fundamental nessas aulas de espaço reduzido, para que por exemplo o tempo de empenhamento motor dos alunos fosse elevado e consequentemente a motivação estivesse presente. Os primeiros planos de aula que elaborei tendo em conta estas restrições de espaço demoraram várias horas a serem pensados. Para que nada falhasse no momento da intervenção, tive de ter todas as rotações bem delineadas, bem como, a montagem dos exercícios e a quantidade de material a utilizar, só com esse bom planeamento é que pude garantir o sucesso nas minhas sessões.

No exterior os alunos e professores podem contar com três campos de jogos onde é possível realizar-se diversas atividades desportivas, tanto em contexto de aula, como de lazer nos intervalos escolares. Estes espaços exteriores ainda que pouco utilizados em contexto de aula, foram uma mais-valia durante alguns momentos da PES, permitindo trabalhar certas componentes que no interior não seria possível. Disponibiliza ainda, um

conjunto vasto e variado de material, que possibilita a prática de diversas modalidades. Desde as mais comuns, passando ainda pelo, ténis de mesa, badminton e hóquei patins. Uma vez que toda a infraestrutura do pavilhão já é muito antiga, possui algumas lacunas ao nível das temperaturas que se fazem sentir, em que nas estações mais frias se torna gelado e nas quentes, abafado, o que exigiu especial atenção da minha parte, no planeamento das aulas, no qual tinha de ter em conta todos esses aspetos para que o aquecimento dos alunos fosse adequado ao contexto, evitando assim que houvesse lesões musculares.

Como a instituição não tem condições para a prática de alguns desportos, esta permite que os professores se desloquem com os alunos para outros locais fora da escola para que estes possam vivenciar essas modalidades nos contextos adequados. Por exemplo para a prática da natação existe um protocolo com a FADEUP, onde os alunos têm as suas aulas na piscina da faculdade, já na modalidade de ténis as turmas deslocam-se até ao complexo desportivo do Monte Aventino tendo uma experiência inesquecível e enriquecedora num dos melhores complexos do país para a prática de ténis. Sabendo desse apoio à priori, pude planejar uma deslocação com a minha turma à praia de Matosinhos para a lecionação de uma aula de andebol de praia, assunto que será desenvolvido mais à frente no RE.

Ainda referente ao pavilhão gimnodesportivo é de realçar mau estado em que se encontrava o piso, que devido aos longos anos de utilização e à pouca manutenção, por vezes se tornava escorregadio nos dias de chuva, devido à queda de água oriunda do teto, mostrando-se como mais um fator a ter em conta durante as aulas práticas.

Já no que toca às salas de aula, tive o privilégio de lecionar numa sala com computadores para todos os alunos, o que possibilitou várias abordagens da matéria de uma forma mais prática através de pesquisas autónomas que motivaram os alunos durante as aulas. O quadro e respetivo projetor que também possuía, facilitou imenso na transmissão da matéria através de *PowerPoints*, visualização de documentários e questionários interativos.

As comunidades educativas internas, desde o corpo não docente ao docente, se mostraram desde logo muito simpáticos e prestáveis facilitando imenso a minha integração na sua comunidade. O grupo de EF, onde se encontrava também a minha PC, foi sem dúvida fulcral nesta minha experiência, pois pude contar com o apoio de professores muito experientes e bem enquadrados na realidade dessa cultura escolar, os

quais se mostraram prestáveis para ajudar a lidar com os alunos mais difíceis, aconselhando por vezes estratégias que se revelaram essenciais para trabalhar com eles.

A comunidade escolar é constituída por um conjunto de membros que defendem diferentes valores, porém, é crucial que todos os professores e funcionários tenham um papel ativo e trabalhem em prol do mesmo objetivo, ou seja, proporcionar um desenvolvimento positivo em todos os níveis aos alunos, assim com essa interligação a excelência no processo de ensino-aprendizagem estará mais perto de ser alcançada.

Apesar de alguns aspetos negativos que esta escola apresenta, tal como descritos ao longo deste texto, esta foi uma instituição que me acolheu muito bem, que me auxiliou sempre que necessitei e à qual estou internamente grato por me ter proporcionado uma das melhores experiências e mais desafiadora que tive até aos dias de hoje. Mesmo esses aspetos desfavoráveis, considero que foram essenciais para o meu desenvolvimento, ajudando a que este tenha sido ainda mais completo, por me colocar desafios que não estava à espera de encontrar, tornado dessa forma o meu EP único e contribuindo também de forma crucial na construção da minha identidade profissional.

3.1. O primeiro impacto

Na reunião com o meu NE, fiquei a conhecer a turma com que iria trabalhar e desde logo me foi informado que a intervenção na PES não iria decorrer apenas em aulas práticas, mas também com a lecionação uma vez por semana de uma aula de cariz teórico, referente a um curso do ensino profissional. Logo nesta fase, esta notícia teve algum impacto em mim pois, sendo escasso o meu conhecimento acerca deste tipo de cursos e respetivas características, não contactando com eles enquanto aluno, fiquei com algum receio por entrar num meio ainda mais “estranho” e fora daquilo a que estava habituado, sendo que nesta fase muito prematura do EP, a maioria das crenças que tinha sobre esta profissão prendiam-se com a experiência que tinha tido nas aulas de EF, no ensino secundário, tendo apenas umas luzes daquilo que é este tipo de ensino adquiridas no primeiro ano do MEEFEBS. Assim sendo, questionei-me sobre que tipo de abordagem deveria ter e em conversa com a PC e todo o grupo de EF da EC, comecei a perceber

como deveria ser a minha intervenção, sendo o apoio de todos esses professores crucial para o meu sucesso logo na fase inicial do estágio, esclarecendo-me todas as dúvidas que surgiam e sobretudo tranquilizando-me. Estando eu já muito nervoso com o início desta nova etapa, toda esta situação fez agravar as minhas ânsias e inseguranças. Não iria apenas lecionar aulas de EF, com todas as características específicas que as distinguem das teóricas, mas também teria de me saber adaptar ao ensino em contexto de sala de aula. Sendo a capacidade de adaptação e reação à mudança essencial na profissão de docente, quer face às diferentes turmas que vão encontrando ao longo das suas carreiras, aos constrangimentos que aparecem durante as aulas, entre outros, logo aí comecei a ser estimulado relativamente a essas características, tendo rapidamente que aceitar este desafio e o mais rápido possível começar a preparar-me para essas aulas.

Desde logo nesta fase inicial o contacto com professores mais experientes, foi uma mais-valia para mim, devido a todas as inseguranças que sentia. A cooperação e o trabalho de grupo assumem-se como fundamentais neste processo, fase na qual a relação com o PC é fulcral e a união de todo o NE se revela indispensável, como será abordado mais aprofundadamente nos pontos 3.2 e 3.3.

Os dias que sucederam as primeiras reuniões foram de grande trabalho da minha parte para reunir o máximo de condições para que o meu primeiro contacto com a PES fosse satisfatório, deixando o mais rápido possível para trás, o chamado “choque com a realidade” e comesasse a desfrutar desde o primeiro dia, a experiência magnífica que é o EP, tendo um leque muito grande de vivências que permitissem o meu desenvolvimento profissional de uma forma harmoniosa.

Passado o “choque com a realidade”, que pode prevalecer por muito tempo ou em casos extremos provoca mesmo a desistência da profissão por desmotivação, o EE deverá desenvolver as suas capacidades e aproveitar ao máximo para aprender, enquanto é auxiliado pelos profissionais mais experientes que contactam com ele (Batista et al., 2013). No meu caso o choque com a realidade, teve impacto principalmente nos momentos antes de iniciar a minha intervenção prática, estando assim a sofrer por antecipação, assim que contactei pela primeira vez com a turma, as minhas inseguranças começaram a desaparecer e pouco tempo depois já estava no ritmo certo, sem pensar em desistir e que não seria capaz de exercer a profissão de docente.

“O tão esperado dia chegou, pela primeira vez tive a oportunidade de estar a liderar uma aula com “alunos reais”. Após um ano inteiro de aulas no mestrado a falar acerca do primeiro contacto com os alunos, hoje tive essa experiência e digo convictamente que, apesar de todo o nervosismo e ansiedade normais neste tipo de situações, consegui desempenhar o meu papel e cumprir com os objetivos da aula sem perder a minha postura e as ideologias em que me revejo enquanto docente. As dúvidas que fui tendo ao longo das últimas semanas, relativamente a se podia vir a ser um bom professor foram esclarecidas. Depois da minha primeira prestação nas duas aulas que lecionei hoje, percebi que tenho capacidade de desempenhar esta profissão, que alia o meu gosto pela Educação Física com o trabalho desenvolvido com jovens, sempre com o objetivo de os ajudar a crescer. Sinto-me feliz por esta minha primeira intervenção. Sinto que estou no caminho certo e rodeado pelas pessoas certas, para que este ano corra muito bem e a minha prestação enquanto docente dignifique o meu nome, a minha escola e a minha faculdade.” (Diário de Bordo, dia 17 de setembro de 2021)

O meu estado de espírito mudou radicalmente após o primeiro contacto com os alunos, deixando-me motivado e com vontade de realizar este EP dando o melhor de mim. Comparando o excerto do meu diário de bordo acima exposto, com os dois primeiros do dia 6 e 15 de setembro de 2021, pode-se verificar essa mudança radical através do meu relato, onde me mostro claramente mais entusiasmado e capaz de assumir o papel de docente, para isso também contribuiu a PC através de todo o seu apoio nesse primeiro dia de aulas em que a sua presença me deu muita confiança.

Sempre cresci com a minha família a incutir-me a ideia que a primeira impressão/primeiro contacto que temos com alguém, se torna fundamental na imagem que essa pessoa ou grupo de pessoas cria sobre nós, assim sendo, estava consciente que a primeira abordagem com a minha turma seria crucial para o controlo da mesma nas primeiras sessões. Isto vai muito ao encontro daquilo que é abordado no livro de Demarais & White (2005), onde os autores referem que a impressão que uma pessoa deixa sobre algo é muito importante e que perdura no tempo, assim sendo a impressão inicial muitas das vezes é a única vez em que mostramos a alguém quem somos, por isso se torna tão importante que no primeiro contacto com qualquer pessoa, a impressão que deixamos seja de acordo com o que sempre fomos, de modo a que os outros vejam o que realmente somos e tenham gosto em se relacionarem connosco. Por isso logo na primeira aula, procurei ganhar a turma e mostrar-lhes que podiam contar comigo para tudo o que

precisassem, sem nunca deixar de lhes lembrar que acima de tudo, as aulas tinham de ser um momento de trabalho e partilha de conhecimento, o qual poderia vir a ser fundamental no futuro.

Com o término do primeiro dia de aulas do ano letivo 2021/2022, que ficou marcado também por ser o meu primeiro dia em PES, chegou o momento de refletir sobre a minha intervenção a qual considerei satisfatória tal como mencionei anteriormente. A primeira aula do dia foi dedicada à habitual apresentação de início de ano, onde pude começar a conhecer os meus alunos e onde já dei a conhecer um pouco de mim. Posteriormente, voltei a encontrar-me com eles nesse mesmo dia, e passada a etapa da apresentação, tive de arranjar uma estratégia para a aula. Como era o meu primeiro contacto com o ensino em contexto de sala de aula, sem nunca antes o ter experienciado, decidi usar como suporte uma apresentação em *PowerPoint* para apresentar o que seria trabalhado ao longo do ano naquela disciplina e respetivo módulo. Sendo uma aula de dois tempos, no segundo tempo introduzi muito brevemente a matéria fazendo um resumo de vários conteúdos até para perceber em que nível se encontravam, contudo não ocupei muito tempo da aula nesse aspeto, porque enquanto aluno, sempre que um professor na primeira aula queria começar logo a “todo o vapor” a dar matéria, geravam-se algumas situações de conflito, assim sendo, para me proteger decidi tomar como exemplo as aulas de Psicologia do 1º ano do mestrado e realizei uma dinâmica de grupo, a qual será retratada mais à frente.

Posto isto, considero ambos os momentos de PES, tanto numa aula como na outra foram muito satisfatórios, nos quais julgo que todas as decisões que tomei no planeamento das mesmas foram acertadas, pois grande parte dos alunos, mostraram-se interessados nas minhas intervenções, sobretudo na aula teórica onde já se começou a desenvolver algum trabalho, contribuindo assim para um bom início do meu EP começando a deixar de parte as inseguranças que o choque com a realidade me trouxe, principalmente em relação às aulas teóricas que logo no primeiro dia começaram a ser encaradas por mim de outra forma, sentindo-me capaz de fazer um bom trabalho também nessa que não era de todo uma realidade com a qual estava à espera de contactar e intervir enquanto docente.

3.2. O Núcleo de Estágio

O NE, é constituído pelos estudantes estagiários, professor cooperante e orientador da faculdade Batista et al. (2013), os quais devem trabalhar em equipa, com vista a aquisição de novos conhecimentos e competências por parte dos estudantes estagiários, que os ajudem ao longo do ano de EP e também no futuro enquanto docentes.

O meu NE era composto por 4 estagiários, para além de mim, tinha mais 1 professora estagiária e 2 professores estagiários. Um deles tive o privilégio de conhecer no 1º ano do MEEFEBS, pois fazia parte da minha turma e confesso que me deixou mais tranquilo ao ver que ele iria pertencer ao meu NE, contudo, após a primeira reunião na EC, pude constatar desde logo que os outros dois colegas também eram pessoas fantásticas, estando assim reunidas todas as condições para formar um belo grupo de trabalho e amizade.

Paralelamente a todo o NE, vários professores de EF da EC, tiveram um papel crucial no auxílio a todos os professores estagiários, ao longo do ano, sem dúvida que este apoio incondicional quer do NE, quer dos restantes professores de EF, foi fundamental para o sucesso dos professores estagiários. Durante o EP os estagiários estão em constante desenvolvimento e têm o privilégio de serem acompanhados e auxiliados durante todo o processo, pelos membros do NE, pelos professores do grupo de EF e até mesmo pelos professores de outros grupos disciplinares (Cardoso et al., 2016).

Para além disso Cardoso et al. (2016), afirma ainda que os professores da EC também aprendem com os professores estagiários, através dos conhecimentos renovados que estes trazem para a escola, sem que haja preconceito. De facto, ao longo do ano fui várias vezes questionado por professores do núcleo de EF, sobre diversos temas relacionados com a matéria, estratégias e modelos de ensino. Confesso que isso deixou-me surpreendido, pois tinha a ideia que esses professores mais experientes, olhassem para os estagiários ainda como alunos e com pouca credibilidade, mas estava completamente engando, desde logo fizeram questão de se apresentarem como nossos colegas de profissão e com vontade de aprenderem connosco, pois temos os conhecimentos mais atualizados. Assim sendo, tive todo o gosto de debater com os professores sobre as várias questões que apresentei em cima, explicando aquilo que me foi incutido principalmente ao longo do 1º ano do MEEFEBS. A aprendizagem recíproca entre os estagiários e professores, possibilita a criação de ambiente de trabalho colaborativo, de constante partilha de conhecimentos e experiências, que proporciona a transformação e o desenvolvimento profissional dos

intervenientes (Cardoso et al., 2016). Assim sendo, mais uma vez o que se passou na prática foi ao encontro do que se abordou durante o 1º ano, em que uma professora nos encorajou a tentar fazer a diferença na EC, pois nós é que detemos o conhecimento mais atualizado e capaz de trazer melhorias significativas, ao refletir sobre tudo isto, agora percebo o porquê desses professores terem confiança em mim enquanto EE e questionarem-me sobre as novas metodologias e estratégias para implementar nas aulas de EF.

Através do NE foi possível juntar um grupo de pessoas com os mesmos interesses e ambições para o EP, ou seja, a procura pela excelência no exercer da profissão de docente e para isso tinham o apoio de professores mais experientes para os orientarem ao longo de todo o processo de desenvolvimento pessoal e profissional. Assim sendo, posso afirmar que o meu NE funcionou como uma comunidade de prática, tal como descreve Wenger et al. (2002), estas comunidades são compostas por grupos de pessoas que têm o mesmo interesse sobre algo ou até um conjunto de problemas comuns, nos quais os seus elementos têm lealdade e confiança, o que possibilita o desenvolvimento pessoal e profissional na área em que estão inseridos, através da constante interação ao longo de todo o processo.

Tal como acontece por exemplo numa comunidade prática de engenheiros focados em inovar algo, que procuram novas soluções e partilham conhecimentos para desenvolverem novos produtos e superarem desafios técnicos dia após dia, no NE da ESAN também funcionou como uma comunidade prática, procurando soluções para colmatar as dificuldades que cada um encontrava durante o EP. Houve uma constante partilha de experiências que fomos tendo e realizamos alguns encontros onde pudemos debater sobre diversos temas, os quais nos motivaram imenso a ultrapassar os diferentes desafios que nos foram aparecendo pelo caminho. Para além disso através de um grupo de *whatsapp* conseguimos manter o contacto permanente, para falarmos mesmo sem estarmos juntos presencialmente, principalmente quando estávamos em casa a refletir e a planear as aulas.

Tudo isto, permitiu chegar a várias ideias e conclusões que se revelaram importantes para as nossas aulas. No meu caso em concreto, através da ideia que um dos colegas do NE me deu, consegui que os alunos mais desinteressados nas aulas teóricas, ganhassem interesse pelas mesmas, através da realização de um *quizz* interativo sobre a matéria servindo também como revisão dos conteúdos abordados na sessão. Após aplicação desta

estratégia os alunos ficaram bastante entusiasmados e a atenção dos mesmos nas aulas aumentou drasticamente, o que me leva a querer implementar novamente esta estratégia no futuro enquanto docente. Ao longo do 1º ano deste ciclo de ensino, foram vários os professores que nos alertaram para a importância de partilharmos as nossas experiências e através deste exemplo consegui desde logo perceber que de facto é fundamental acontecer essa partilha, bem como, o trabalho de equipa ajudando assim a melhorar a qualidade de ensino dos docentes.

Para colmatar a dificuldade que outro colega tinha em manter o controlo da turma, também partilhei uma estratégia que se estava a revelar crucial para o bom funcionamento das minhas aulas práticas, esta consistia em, permitir que a turma na parte final da sessão pudesse praticar o desporto que mais gostasse, isto apenas se o comportamento durante a aula fosse adequado e conseguíssemos realizar tudo aquilo que tinha planeado previamente. Posteriormente, recebi o feedback que também na turma dele essa estratégia estava a ter sucesso, assim pode-se confirmar a importância que estes debates tiveram durante o EP. Através destas partilhas constantes também pude ver que não era o único a sentir certas dificuldades, ajudando a manter a minha confiança “lá em cima”, permitindo assim manter o empenho em procurar estratégias para colmatar essas adversidades.

Da minha experiência enquanto elemento integrante de um NE, posso afirmar com toda a convicção que este é crucial para o desenvolvimento dos professores estagiários, pois foi isso que se verificou no meu caso, chegando ao fim do EP com a certeza que neste ano crescemos e triunfámos juntos.

3.3. O Professor cooperante e orientador

O EE ao chegar ao EP estará sob a orientação de profissionais experientes o PC e o PO que o irão auxiliar e acompanhar durante todo o processo, através do qual irão ver e analisar o seu desempenho durante as várias intervenções práticas, para que o possam ajudar a evoluir através do aconselhamento e partilha de conhecimento (Lopes, 2019).

Na minha PES pude contar com o apoio da Professora Júlia Gomes, enquanto PC. Segundo Cardoso et al. (2016) este define-se por ser um professor a exercer funções na escola de acolhimento do estagiário, que tem a tarefa de acompanhar e orientar o EE, durante todo o processo. No estudo de Barros et al. (2018), vários professores estagiários

foram entrevistados e chegou-se à conclusão que a maioria, consideraram o PC como um guia, com um facilitador, pois ajuda a resolver problemas e sobretudo como um grande apoio. Para além dessas características, apontaram ainda que deve ser justo, compreensivo, disponível, competente e amigo, tendo grande importância no processo formativo do EE. Esta descrição encaixa na perfeição na atuação que teve a minha PC.

Desde o primeiro dia que a conheci juntamente com o NE, que ela se revelou muito importante na atuação que tive ao longo de todo o ano, pois teve a capacidade de tranquilizar todos os estagiários logo na primeira reunião, o que ajudou a diminuir as minhas ânsias provenientes do choque com a realidade. Foi uma Professora presente durante todo o processo, não só se preocupando com as questões relacionadas com o EP em si, mas também com os problemas pessoais que poderia ter, recordo todas as conversas com ela como uma grande mais-valia, pois todas elas me aumentaram a confiança e sobretudo mostraram-me que tenho capacidade para exercer esta profissão.

A atuação da minha PC permitiu-me verificar que tudo aquilo que foi falado em relação aos professores experientes durante as aulas do 1º ano do MEEFEBS fazia sentido, a capacidade que esta apresentava para resolver rapidamente os problemas fascinou-me imenso e deu-me sobretudo uma grande bagagem de conhecimento relativamente aos vários aspetos que acontecem na prática, sobretudo no que diz respeito ao controlo da turma que foi um dos meus maiores problemas numa fase inicial do EP, o qual será abordado mais aprofundadamente à frente neste RE. Foi sem dúvida alguma a pessoa que mais contribuiu para que, eu enquanto EE tivesse sucesso na minha atuação, pois nunca me deixou sozinho, esteve sempre lá para me esclarecer as dúvidas e sobretudo aumentando a minha confiança e motivação nos dias menos bons, ajudando-me a perceber que todos os problemas têm de ser encarados como desafios, sendo facilmente resolvidos quando nos empenhamos neles. Foi a ela que recorri sempre em primeira instância quando estava com dificuldade em ultrapassar alguma adversidade, ou quando sentia dificuldades no planeamento das aulas teóricas, pois era fornecida pouca informação no programa curricular acerca da matéria a abordar nesta disciplina, nesses momentos a PC sempre me encorajou e ajudou a perceber como deveria ser a minha abordagem nas aulas, tranquilizando-me e guiando-me para o sucesso.

O papel do PO é também muito importante no processo formativo EE, através das várias reuniões, em que à semelhança do PC também deve aconselhar e partilhar as suas experiências enriquecendo assim o desenvolvimento profissional do EE (Lopes, 2019). O

PO orientador tem ainda a função de observar os estagiários durante algumas das suas intervenções pedagógicas, com o intuito de perceberem como está a decorrer a PES dos EE, para à posteriori ajudarem os mesmos a evoluir, dando vários feedbacks e questionando sobre as decisões que se tomaram na prática. Albuquerque et al. (2005) afirmam que o PO deve ter a preocupação em criar no EE hábitos de reflexão acerca, da sua intervenção prática, consciencializá-lo sobre a necessidade de refletir, discutir sobre as planificações e tomadas de decisão. No meu caso a PO teve exatamente a atuação que defendem (Albuquerque et al., 2005).

O meu PO foi a Professora Paula Queirós, todas as reuniões que tive com ela me fizeram crescer, desde as várias questões que me fizeram refletir e me estimularam a perceber que podia melhorar cada vez mais. Por exemplo, após conseguir ter o controlo de uma das minhas turmas, comecei a entrar numa rotina em que não pensava em estratégias para melhorar ainda mais as minhas aulas, assim sendo, numa reunião com a PO ela fez-me perceber que estava na altura de dar um passo à frente e voltar a experimentar coisas novas, por exemplo, na aplicação do Modelo de Educação Desportiva, assim estava a orientar-me para o caminho certo, não me deixando ficar satisfeito com “pouco”. Essas reuniões foram momentos que eu encarava com uma grande oportunidade para evoluir o meu conhecimento, pois tinha o privilégio de estar a contactar com uma PO com grande experiência, foi através dos vários questionamentos que ela me fez sobre as decisões que fui tomando, que eu consegui evoluir a minha capacidade reflexiva, pois após cada aula nas minhas reflexões comecei a questionar para mim mesmo se as decisões que tomei naquele dia foram adequadas e o que poderia fazer para as melhorar.

Segundo Lopes (2019), a PES, é o momento ideal para o EE perceber como é a profissão de docente na realidade, onde se contacta com várias experiências e desafios que o farão crescer sempre com o acompanhamento e ajuda, tanto da PC como da PO na análise e reformulação das situações que ocorrem na prática. Estas duas Professoras revelaram-se muito importantes durante todo o processo, chegada a hora de redigir este RE, mais uma vez, ambas mostraram grande disponibilidade em me ajudar, esclarecendo todas as dúvidas e incertezas que fui tendo.

À semelhança de muitos outros autores Batista et al. (2013), referem que por vezes os professores estagiários desmotivam por se sentirem sozinhos na fase inicial do EP, para que isso não aconteça é importante que sejam integrados no grupo de professores da

escola onde estão inseridos. No meu caso tive o privilégio, desde o primeiro contacto com a PC e todo o meu NE, me sentir muito bem acolhido e rodeado de pessoas que se preocupavam com a minha evolução. É ainda de realçar que, por estar em contacto permanente com estas pessoas fantásticas (PC, PO, NE), isso ajudou imenso à minha adaptação, o que se revelou como uma das principais razões, para o meu estado de espírito ter mudado tanto, começando assim a ganhar ainda mais gosto pela profissão e vontade de ir para o EP.

4. Estágio Profissional

Após a fase inicial deste Relatório de Estágio, onde realizei a minha caracterização pessoal, bem como, enquadrei e introduzi o contexto onde estive inserido, agora, a partir deste ponto, irei começar a descrever mais pormenorizadamente como decorreu minha preparação e intervenção propriamente dita no EP.

O EP no MEEFEBS na FADEUP é uma unidade curricular que se enquadra no 1º e 2º semestres do 2º ano do ciclo de estudos, no qual é atribuída grande importância à prática pedagógica, a qual é realizada fora da faculdade, numa EC à qual o EE se tem de candidatar após concluir o 1º ano do ciclo de estudos. Após serem anunciadas as colocações foi-me atribuída uma turma residente e posteriormente para que pudesse experienciar outro ciclo de ensino, tive também uma turma partilhada com o meu NE. Todo o processo da PES é acompanhado de perto por um PC.

Resumidamente, a PES caracteriza-se por ser o momento em que o EE tem oportunidade de exercer a profissão de docente na íntegra, colocando à prova todos os conhecimentos que foi adquirindo durante a sua formação. Este deve ser capaz de responder aos desafios e exigências que vão surgindo durante todo o ano de EP, no qual deve ter uma atitude reflexiva de tudo o que desenvolve durante a sua atuação enquanto docente. A PES, conforme enunciado no Regulamento de Estágio Profissional¹, contempla três áreas de desempenho: Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem Área 2 – Participação na Escola e Relações com a Comunidade Área 3 – Desenvolvimento Profissional.

O modelo de PES adotado, permite que o EE tenha uma experiência no contexto real de ensino, no qual tem a responsabilidade de lecionar as aulas a uma ou mais turmas do PC, durante um ano letivo. A intervenção não se cinge apenas à intervenção pedagógica com os alunos, mas também deve estar envolvido em todas as atividades do departamento, grupo de EF e direção de turma, para que contacte com o máximo de experiências possíveis. O EE deve ainda envolver-se na organização e participação em visitas de estudo (Cardoso et al., 2016).

Todo o EP assume assim grande importância no desenvolvimento do EE, no qual tem a oportunidade de socializar e estar inserido numa comunidade escolar, desenvolvendo

ainda a sua cultura profissional. Assim sendo, a PES assume-se como uma etapa imprescindível na formação inicial de professores (Batista et al., 2013). Segundo Queirós (2014) esta dá aos estagiários a oportunidade de desenvolver no ambiente ideal a sua capacidade de ensinar, que envolve várias dimensões, ou seja, o pensar, o fazer, o sentir, o partilhar e o decidir as quais começam a ser desenvolvidas na formação inicial e posteriormente no EP serão estimuladas no contexto real. Estou completamente em acordo com Queirós (2014), pois todas as dimensões descritas em cima, tive de as desenvolver plenamente ao longo deste ano e para isso contribuiu o desafio de grande exigência que foi o EP. Tendo a oportunidade de liderar uma turma de estudantes a responsabilidade aumentou drasticamente, isso fez com que me empenhasse ainda mais, dando o melhor de mim desde o primeiro até ao último dia de EP, consequentemente o meu desenvolvimento profissional neste ano foi ainda maior.

Todo este processo de EP deve ser acompanhado de uma boa capacidade reflexiva do EE que com isso quando este se deparar com situações problemáticas e imprevistas estará mais preparado para a exigência dando respostas adequadas e imediatas (Costa et al., sem data). Nesta fase, todos os dias, o EE contacta com novas experiências e situações na PES, que lhe permitem evoluir e adquirir novos conhecimentos, por isso frequentemente, este deve ter a capacidade de filtrar o que é mais importante para o seu desenvolvimento.

Depois de todo este ano muito desafiante para mim enquanto EE, posso afirmar com toda a certeza que o EP foi crucial para o meu desenvolvimento, nunca pensei que este fosse influenciar tanto a pessoa que sou hoje, estou claramente mais competente a nível profissional e a nível pessoal pude também fortalecer em mim várias características que no início desta etapa não as tinha tão desenvolvidas, tais como a responsabilidade, a socialização e até mesmo o empenho. Para além de todo o meu desenvolvimento, pude também contribuir para o crescimento dos meus alunos e isso torna toda esta experiência como um marco importantíssimo na minha vida e de todos os estudantes estagiários

¹ Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (2021/2022)

Numa fase inicial a turma que me foi atribuída pertencia ao 12º ano do curso profissional de TD, a qual possuía alunos com elevadíssimas capacidades a nível da prática de exercício físico e com uma cultura desportiva igualmente digna de alunos de um curso de desporto. A nível das atitudes e valores é que a grande maioria dos alunos tinham várias lacunas, sendo este o meu maior desafio na PES.

Relativamente aos Cursos Científico-Humanístico dá a possibilidade aos alunos de ingressarem no curso de: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Ciências Socioeconómicas, este último foi aberto pela primeira vez neste ano letivo de 2021/2022.

Por motivos alheios à minha vontade, posteriormente a minha PES realizou-se também no Ensino Regular, numa turma que desta feita pertencia ao 11º ano do curso Científico-Humanístico de ciências e tecnologias, esta, no que diz respeito ao desempenho na prática tinha um nível muito baixo, porém a nível comportamental era excecional.

A minha intervenção no EP viu-se assim ainda mais enriquecida, no mesmo ano tive a oportunidade de trabalhar paralelamente com o Ensino Secundário Regular e o Profissional, que são muito distintos, tornando assim o meu desafio ainda maior, pois a minha intervenção teve de ser completamente diferente dependendo do contexto em que estava inserido.

Ensino Secundário Profissional vs Ensino Regular

Segundo o artigo 10 (Organização) da Lei de Bases do Sistema Educativo ², o ensino secundário em Portugal organiza-se de diferentes formas, oferecendo aos estudantes um leque muito variado de cursos que podem desde logo ser orientados para o contexto profissional de trabalho mal se acabe o Ensino Secundário, ou pelo contrário, cursos predominantemente orientados para a continuação dos estudos contendo todos eles componentes de formação de sentido técnico, tecnológico e profissionalizante e de língua e cultura portuguesas adequadas à natureza dos diversos cursos.

Como a minha intervenção no EP, foi feita maioritariamente no Ensino Profissional e como nunca estive por dentro deste tipo de ensino enquanto aluno, inicialmente senti-me um pouco perdido, por não conhecer as suas especificidades, tornando-se assim

fundamental conhecer o panorama atual em Portugal, ao contrário do que acontecia em relação ao ensino regular, pois a minha experiência permitia-me, ter algo por onde me seguir no início da PES, auxiliando na construção da minha identidade profissional.

Damásio (2019), defende que após o 25 de Abril para além de todas as mudanças que ocorreram na sociedade portuguesa, a educação não foi exceção, após esta data, o ensino profissional perdeu importância sendo até excluído, tendo regressado posteriormente com a lei de bases de 1980, tendo como principal objetivo oferecer aos alunos uma formação especializada para aquilo que tinham mais interesse. A partir do ano 2000 houve uma grande evolução e estes cursos que até então só tinham lugar em escolas profissionais, começaram a aparecer também nas escolas secundárias, no entanto, começaram-se a encarar esses cursos como uma alternativa para os alunos que não tinham resultados tão proveitosos, começando assim a aumentar o preconceito sobre esta opção.

De acordo com Barreiro & Mogarro (2021), os cursos profissionais são destinados a estudantes que procuram um ensino mais direcionado para o mundo do trabalho, contudo continuam na mesma com possibilidade de prosseguirem os seus estudos caso tenham interesse. Assim sendo, dá para entender que o ensino será mais especializado para a área em causa o que requer dos professores um saber também ele muito especializado. Nesse sentido, a minha preparação para cada aula teve de ser minuciosa e profunda para que dessa forma conseguisse ter uma prática pedagógica de acordo com o nível de alunos, que tinha pela frente.

A grande característica que distingue um curso profissional das restantes opções de inserção no ensino secundário é o forte vínculo que este tem com o mundo profissional, sendo marcado por uma elevada componente prática, que valoriza o desenvolvimento de competências técnicas direcionadas para o exercer de uma profissão em específico (Pinho, 2020). Quem o frequenta tem ainda a possibilidade de no futuro ingressar no ensino superior e segundo a experiência que tive ao longo deste ano com alunos do curso profissional TD, estes estão destacadamente mais preparados que qualquer aluno do ensino regular, que queira ingressar num curso superior, relacionado com a área do desporto.

² Lei de bases do Sistema Educativo (versão à data de 27-08-2009)

Uma mais-valia que os Cursos Profissionais dão a quem os frequenta, é a oportunidade de os estudantes estagiarem numa empresa ou instituição, assumindo funções relacionadas com a área em que estão inseridos, isso pode abrir portas desde muito cedo para o mercado de trabalho, motivando assim os alunos a darem o melhor de si nesse momento, alcançando consequentemente um maior desenvolvimento. Para além do estágio um dos pontos altos destes cursos, é a realização da Prova de Aptidão Profissional (PAP) em que os alunos demonstram todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ciclo de ensino.

Nestas duas modalidades de ensino também se podem encontrar alunos com características muito diferentes, até porque os objetivos de ambas são completamente distintos (Pinho, 2020). No Ensino Regular o objetivo principal é a orientação e preparação dos jovens para o ingresso no ensino superior, identificando-se nos alunos alguns problemas tais como, a sobrevalorização das notas e dos testes, a desvalorização da relação professor-aluno, pouca preparação para o futuro e pouca componente prática colmatada com a extensão dos conteúdos programáticos Torres (2017) cit. por Pinho (2020). Já no Ensino Profissional o objetivo principal é a preparação e orientação para o mercado de trabalho e segundo Pinho (2020) a maioria dos alunos que frequentam este tipo de ensino são de idade superior aquela que deviam ter, se não tivessem tido casos de insucesso escolar no passado. De facto, no meu contexto de estágio na turma do 12º TD a maioria dos alunos já devia ter concluído esse ciclo de ensino em anos anteriores. Já na turma do 11º ano do ensino regular grande parte dos alunos tinha a idade adequada para o ano em que se encontravam.

Ao nível da avaliação as diferenças também são muitas, nos cursos profissionais a avaliação destaca-se por ser modular, permitindo um currículo flexível que concilia com contextos reais. Os ritmos de desenvolvimento de aprendizagens são flexíveis com metodologias diversificadas Pinho (2020), nesse sentido no planeamento anual, tive a possibilidade de antecipar um módulo para que este fosse lecionado, numa altura em que as condições climatéricas permitissem a prática desportiva no exterior do pavilhão gimnodesportivo.

No meu caso em específico na turma do Profissional os alunos eram muito mais extrovertidos e era muito difícil captar a atenção deles, tendo que dar especial atenção ao controlo da turma durante o planeamento das aulas, isso acontecia também porque a maioria dos alunos não queria prosseguir os estudos e não se interessava com o sucesso

escolar. Já os do Regular, eram alunos muito interessados em aprender coisas novas, consequência da importância que os resultados que obtivessem na disciplina de EF têm para média de entrada no ensino superior, no qual grande parte da turma queria ingressar.

Em suma, são várias as diferenças entre estas modalidades de ensino, havendo assim a necessidade de o professor se adaptar a cada uma delas, sempre com o intuito de oferecer aos seus alunos experiências que lhes possibilitem ter um desenvolvimento harmonioso.

4.1. Curso Profissional Técnico de Desporto

Como já referi anteriormente, logo na primeira reunião com a PC, fiquei a saber que a minha intervenção ia decorrer no Ensino Profissional, mais concretamente numa turma do 12º ano de Técnico de Desporto. Para que o meu planeamento fosse adequado, bem como, a minha intervenção nas aulas, tive a necessidade de perceber quais os objetivos do curso, para que a minha prática pedagógica fosse ao encontro desses mesmos objetivos, pois este contexto nada tem haver com a disciplina de EF do Ensino Regular.

Segundo a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional (ANQEP)³ e a página da ESAN (*Curso Profissional de Técnico de Desporto*, 2022), este curso deve transmitir aos alunos conhecimentos para que estes sejam capazes de realizar as mais variadas tarefas em contexto de treino desportivo, ainda que com a supervisão de um técnico de grau superior. Desde a capacidade de planeamento, passando pela organização e orientação, tanto em contexto de treino como de competição. Outra capacidade que os professores devem dotar estes alunos, é a de serem capazes de participar na organização e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

As saídas profissionais para os alunos que concluem este curso são nas mais variadas áreas relacionadas com o desporto, tendo a possibilidade de assumirem funções em autarquias; clubes desportivos; associações desportivas; empresas de aventura; ginásios; organização de eventos; comércio e fabrico de material desportivo. Caso haja interesse existe ainda a hipótese de ingressarem no ensino superior num curso na área do desporto.

Foi crucial conhecer os objetivos e as saídas profissionais deste curso, porque isso influenciou todo o meu planeamento, os alunos estavam no seu último ano deste ciclo de ensino, estando assim muito perto de entrar no mercado de trabalho, assim sendo em alguns módulos, a avaliação foi feita passando a responsabilidade de dar exercícios de treino para o lado deles, assumindo o papel de treinadores e o controlo de uma pequena parte da aula, preparando-os desta forma, mais especificamente para o futuro enquanto técnicos de desporto. Neste sentido, tive o cuidado de lhes explicar sempre a minha lógica de pensamento no planeamento das aulas e realização dos exercícios, contudo questionava-os permanentemente em primeiro lugar, estimulando o seu nível cognitivo.

Tendo em conta a minha experiência na licenciatura de desporto e atividade física na Escola Superior de Educação de Viseu e após contactar de perto com o programa curricular do curso de profissional de TD, posso afirmar que existem inúmeras semelhanças com os mesmos, isso só mostra o quão bom pode ser este curso para o futuro dos alunos.

³Referencial de Formação - Técnico de Desporto – Nível 4 (01-04-2019)

Assim sendo, ao longo do planeamento das minhas aulas pude ter como referência a minha vivência enquanto aluno na licenciatura, percebendo melhor quais as dificuldades dos alunos, bem como, o que os motiva e desmotiva durante as aulas. Podendo assim preparar momentos de aprendizagem “saúdáveis” captando o interesse de todos. Considero até que para quem já tem a ideia formada de ingressar num curso de desporto no ensino superior, à entrada para o secundário, este é o melhor caminho a seguir, pois prepara os alunos muito melhor que qualquer outro curso. Uma das coisas que mais me surpreendeu, ao conhecer este curso de TD é a quantidade aspetos em comum que tem com a licenciatura que eu tirei, sendo assim uma ótima etapa preparatória para quem quer prosseguir os estudos ligado à área do desporto.

Mais à frente vai ser possível perceber todo o trabalho que realizei com os alunos deste curso, o qual considero que os preparou imenso para o contexto de estágio e para o futuro enquanto profissionais da área, através das experiências que lhes proporcionei e da forma como estimulei os seus pensamentos.

4.2. A Educação Física nas escolas

Como numa fase mais adiantada do meu EP, tive a oportunidade de contactar também com o Ensino Regular através da lecionação das aulas da disciplina de EF, foi importante perceber que teria de mudar o meu registo, pois neste caso os objetivos para o desenvolvimento dos alunos mudam completamente. Enquanto no outro contexto era necessário transmitir conhecimentos que levassem os alunos a serem capazes de intervirem profissionalmente na área do desporto, agora nas aulas de EF, o panorama muda, tendo outros objetivos com que me preocupar.

Um dos momentos que mais me marcou enquanto estudante, foi quando soube que a disciplina de EF, a qual sempre admirei, iria deixar de contar para nota de entrada no ensino superior. No documento de Batista (2012), pode-se constatar que “houve muitos setores da sociedade que se levantaram e bateram palmas” com esta decisão, no entanto, lembro-me perfeitamente que, nesse período de tempo nas aulas de EF havia um grande desinteresse por parte dos alunos, aqueles que não gostavam por exemplo, de uma modalidade, não participavam nas aulas e se por ventura participassem, havia uma postura de desinteresse total, prejudicando por vezes até a aprendizagem da turma. Agora que reflito sobre este assunto sinto que nesse período de tempo os professores tiveram um grande desafio e para o ultrapassar, tiveram de procurar novas estratégias e experimentar diferentes métodos de ensino, para que os alunos se mantivessem motivados durante a realização das sessões e estas ajudassem no seu desenvolvimento. É nestes momentos que se vê os grandes professores, por isso se torna tão fundamental a reflexão para se encontrarem formas de melhorar a atuação na prática pedagógica, sendo fundamental que se adaptem rapidamente a estes constrangimentos que possam surgir ao longo da carreira.

Um dos argumentos utilizados para que a EF perdesse credibilidade no currículo escolar, era o facto de estas aulas provocarem elevados níveis de stress aos alunos, no entanto, segundo Batista (2012), se o objetivo fosse mesmo retirar o stress aos alunos, teriam que terminar também com os exames nacionais e as avaliações em todas as outras disciplinas, pois nesses momentos, sim, os alunos estão sobre altos níveis de stress. Começaram-se assim a levantar questões, tais como: Que tipo de cidadãos se pretende verdadeiramente formar? Com as medidas adotadas para a EF, percebia-se facilmente que os alunos poderiam ficar privados de desenvolver algumas competências muito

importantes para a vida toda, tais como, a noção de corpo, jogo e movimento, na EF são trabalhados estes 3 elementos, trazendo assim grandes benefícios aos alunos

Em 2016 João Costa, Secretário de Estado da Educação, veio alterar o que tinha sido implementado em 2012. Então aqui, a EF deu um grande passo quanto à sua importância no currículo escolar e começa a ser vista com uma meio favorável para os alunos, que vai muito além do desenvolvimento da aptidão física e do espaço de entretenimento e de diversão. Segundo Crum (1993), este pode possuir três papéis principais: a aquisição de condição física, a estruturação do comportamento motor e a formação pessoal, cultural e social, possibilitando assim um desenvolvimento harmonioso dos alunos.

Nos dias de hoje, é cada vez mais abordado o tema do sedentarismo (falta de atividade física regular), porque está muito presente na sociedade atual (Rocha, 2021), então as escolas devem olhar para a EF como um meio muito importante para diminuir o sedentarismo e incentivar à prática de atividade física. Tal como menciona Graça (2014), esta disciplina oferece também vantagens específicas dos tempos atuais onde é fundamental estimular a sociedade para a prática de exercício físico, prevenindo futuros problemas ao nível do sedentarismo e obesidade.

A escola é um local onde se encontram todos os alunos até ao 12º ano de escolaridade por isso é o melhor local para implementar um estilo de vida saudável e ativo na sociedade.

Segundo Batista (2012), a autoestima pode ser influenciada pela forma como vemos o nosso corpo, refletindo-se no modo como o aceitamos, sendo as aulas de EF, locais onde se podem trabalhar as questões de corporalidade, a EF proporciona vantagens a qualquer currículo escolar caracterizando-se por ser a única disciplina que visa preferencialmente as questões de corporalidade tendo condições para desenvolver os alunos em aspetos que as outras disciplinas não têm possibilidade de o fazer (Graça, 2015).

Esta disciplina tem ainda o privilégio de poder trabalhar valores que estão inerentes ao desporto, tais como, o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, fairplay, espírito de equipa, entreajuda e ainda a competição, os quais dificilmente são trabalhados em contexto de sala de aula (Raposo, 2012). É ainda a única de cariz experimental, sendo muito importante para quebrar a monotonia comum das salas de aula, revelando-se tudo isto, como fatores que legitimam a EF no currículo escolar.

Achei oportuno apresentar as seguintes imagens que mostram o impacto que a EF tem em crianças e jovens, “uma imagem vale mais que mil palavras”, mostrando dessa forma que o currículo escolar deve dar grande importância a esta disciplina.



Figura 1: Alegria dos alunos na EF



Figura 2: Crianças a praticar exercício físico

Ao observar estas imagens (figuras 1 e 2) é notória a alegria que as crianças têm durante a prática de atividade física, onde há constantemente uma interação entre alunos e professor/alunos. A componente social é claramente desenvolvida permitindo que os alunos se conheçam a si mesmos e aos seus colegas. Acabei de apresentar inúmeros benefícios que legitimam a presença da Educação Física no currículo escolar, por isso, enquanto professor irei sempre estimular os alunos ao máximo, tal como já fiz durante este ano de estágio, onde contribuí para o desenvolvimento dos alunos, tornando-os desportivamente cultos, competentes e apaixonados. Para que tal acontecesse, foi necessário proporcionar-lhes experiências únicas nas aulas de EF para que estes sentissem o gosto pela área desportiva, dentro e fora da escola.

Na minha intervenção nas aulas de EF com a turma do 11º ano do ensino regular, a minha atuação teve de ser muito centrada no incentivar os alunos a praticarem exercício

físico, pois a maioria deles não o fazia fora da escola. Batista & Queirós (2015) referem que os professores são responsáveis por incutir nos alunos hábitos para uma vida ativa e saudável no futuro. Como já era expectável, esta turma tinha um empenho muito elevado e o comportamento excecional, consequência também da nota que tiveram no final do ano contribuir para a média de entrada no ensino superior, isso permitiu a aplicação de métodos e estratégias de ensino que na turma do ensino profissional não me foi possível de utilizar. Durante este ano ensinei os alunos vários conteúdos dos mais variados desportos, pois estes tinham curiosidade em experimentar coisas novas e ao mesmo tempo, tive o cuidado de constantemente incentivar os alunos a praticar exercício físico, mostrando-lhes todos os benefícios que este traz para a saúde e bem-estar.

Deixo agora um último exemplo da utilidade desta disciplina para a vida adulta, muitos dos empregos solicitam a necessidade da prática de atividade física (ex: andar o dia todo em pé), pelo que o contributo que esta disciplina oferece é fundamental também para esta preparação. Ou seja, até nas mais básicas das tarefas, a importância da educação física está presente. Urge aumentar a sua valorização porque a sua importância está mais que evidenciada, cabe a nós professores continuar a trabalhar com o intuito de mostrar todos esses benefícios.

4.3. Preparação do Professor para a Intervenção Pedagógica

É importante perceber que atualmente, a sociedade está diferente do que era antigamente, fruto da grande evolução que tem tido, por isso torna-se imprescindível saber que, o desenvolvimento do aluno deve ser feito nos diversos domínios, tal como mencionei anteriormente. Esta ideia de desenvolvimento fez-me refletir sobre o que um Professor da minha licenciatura (Abel Figueiredo) defendia, “o ser humano enquanto ser biopsicossocial”, isto significa que existem influências biológicas, psicológicas e sociais para a formação do individuo, foi tendo em conta esta ideia que preparei e intervim nas minhas aulas, com o intuito de proporcionar um melhor desenvolvimento aos meus alunos. A EF é então um excelente meio para estimular os meus alunos nos diversos domínios sendo provavelmente a única disciplina que consegue trabalhar todos eles em conjunto. É fundamental transmitir e incutir nos alunos valores que são transferíveis para

qualquer momento da sua vida, tais como os de responsabilidade, comprometimento, superação, entreadajuda, trabalho em equipa e autonomia. Ao conseguir desenvolver e inculcar estas competências nos meus alunos, estou a formar pessoas que saberão viver em sociedade.

Toda a preparação para a minha intervenção pedagógica decorreu sobretudo no 1º ano do MEEFEBS, porém todo o meu trajeto formativo contribuiu de uma maneira ou de outra para esta preparação. Para que a minha PES fosse positiva, requereu de mim um grande investimento no que diz respeito ao tempo despendido para o planeamento das minhas intervenções. O que parecia um simples plano de treino, demorava horas e horas a ser planeado, tudo porque queria ter uma intervenção sem falhas e que proporcionasse o devido desenvolvimento aos alunos. Aula após aula, a reflexão se revelou crucial neste trajeto, pois através dela era capaz de preparar ainda melhor a aula seguinte.

Na primeira reunião com a PC, uma das coisas que ela disse logo a todo o NE, é que sendo nós professores da área do desporto e indo contactar com alunos do curso de desporto, tínhamos de estar constantemente atualizados sobre o que se passava no mundo desportivo, para que possamos dialogar com os nossos alunos sobre os mais variados temas e eles nos vejam como uma referência, nesse aspeto já antes de ingressar no EP era uma pessoa interessada com tudo o que tenha haver com o desporto e de facto essa minha cultura desportiva teve importância na minha atuação, porque, permitiu-me utilizar exemplos conhecidos e atuais durante as aulas, para que os alunos entendessem melhor a matéria.

A profissão de docente tem imensa responsabilidade, pois assume grande influência na formação de crianças e jovens, por isso na formação de professores é necessário dotar os estudantes de um saber especializado, para que estes sejam capazes de ensinar (Roldão, 2007). O saber especializado é muito importante em todas as profissões, porém na de docente assume especial importância, por exemplo numa fábrica um operário comum tem a sua tarefa e só a tem de desempenhar, anteriormente, é que os engenheiros com um saber especializado estiveram a pensar no que seria para fazer e de que maneira. Tal como o exemplo dado anteriormente, os professores precisam deste saber especializado, para que consigam transmitir os seus conhecimentos aos alunos, planeando as aulas, pensando nas estratégias a utilizar e os métodos de ensino, posteriormente os alunos apenas vão realizar os exercícios, ou responder às problemáticas colocadas pelo professor e por fim recebem o devido feedback.

A leção das aulas teóricas foi um grande desafio e estando eu muito inseguro das minhas competências para assumir o controlo da turma dentro de uma sala de aula e tendo que lecionar conteúdos que fogem um pouco ao que é abordado tradicionalmente nas aulas práticas de EF, fez com que tivesse de estudar previamente todos os temas que iria abordar na aula de cada semana, podendo assim responder com certeza às questões que me fossem colocadas. Assim sendo, como forma de ajudar nessa minha preparação, comprometi-me desde logo a elaborar todos os *PowerPoints* que fossem utilizados para a transmissão de conteúdos, assim sabia qual a informação que estes deviam conter e evitava colocar aspetos dos quais estava mais à vontade para falar sem recorrer à ajuda dos mesmos. Em tudo o que entro procuro a perfeição e este sendo um desafio com grau de exigência elevada, para o superar foi necessário, também investir muito do meu tempo no planeamento das aulas e na procura de estratégias que motivassem os alunos nestas sessões em contexto de sala de aula.

“Nesta 1ª aula de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, fiquei muito satisfeito, porque a turma mostrou-se bastante interessada e consegui transmitir tudo aquilo que queria nesta sessão. Um dos meus “medos” quando soube que teria de dar aulas teóricas, foi o facto de ter de responder às perguntas feitas pelos alunos sobre uma matéria que não estou tão a vontade, no entanto, com a minha preparação antes da aula consegui responder a todas as dúvidas que me colocaram e pelo que fui percebendo ao dialogar com a turma, que eles captaram e entenderam aquilo que lecionei no dia de hoje.”
(Reflexão 1, dia 17 de setembro de 2021- aula de TMTD)

Escolhi esse excerto do meu diário de bordo para mostrar que todo o esforço que tive na preparação da minha intervenção pedagógica, valeu a pena, pois permitiu-me ter uma experiência muito boa enquanto docente, mostrando-me que sou capaz de desempenhar este papel de lecionar aulas teóricas e consequentemente contribuí positivamente para o desenvolvimento dos alunos.

Uma frase que me marcou numa reunião com a PO e que levarei para a vida, foi a seguinte, “não caiam no erro de dar apenas feedbacks gerais nas vossas aulas, por não conseguirem ser específicos devido à falta de conhecimento”, durante todo o EP tive em conta este conselho e como já disse anteriormente, para não cair nesse erro preparei todas as minhas intervenções afincadamente.

Todo este empenho teve em vista o objetivo de me tornar um bom professor. Nóvoa (2009), aponta cinco disposições que definem como deve ser a atuação de um professor nos dias de hoje. A primeira refere-se ao Conhecimento, o qual deve ser especializado, devendo o docente conhecer muito bem aquilo que ensina (por isso é que me preparei sempre muito bem antes de cada aula); a Cultura Profissional, na qual Nóvoa afirma que os docentes devem dialogar com os colegas mais experientes e perceberem muito bem a instituição onde estão inseridos (nesse sentido, eu procurei participar em várias atividades escolares para me integrar nessa mesma comunidade e através das várias experiências desenvolver-me profissionalmente); o Tato Pedagógico, saber comunicar com os alunos, criando uma boa relação (durante o EP fui sempre um professor atento aos problemas dos alunos dando-lhes muitas vezes conselhos que permitiram que estes ganhassem confiança em mim); o Trabalho em Equipa, o autor refere que cada vez mais é importante haver cooperação entre professores, pois todos trabalham em prol de um único objetivo, que é o desenvolvimento dos seus alunos (tive a capacidade de trabalhar em equipa com o meu NE na preparação de visitas de estudo e ainda ao colaborar nas atividades realizadas pelos professores do grupo de EF); e por fim Nóvoa (2009) fala do Compromisso Social, onde deve ser dada atenção à transmissão de valores para a vida em sociedade, bem como a inclusão de todos e o respeito pela diversidade cultural (nas aulas procurei transmitir sempre os valores inerentes ao desporto, tentando sempre que os alunos se respeitassem e que ninguém se sentisse excluído em momento algum). Posto isto, consegui identificar na minha intervenção, todas estas disposições que António Nóvoa apontou, indicando-me assim que estou no caminho certo para ser um bom professor, tendo realizado uma excelente preparação para a minha intervenção pedagógica.

4.3.1. O valor do Feedback Pedagógico para a aprendizagem dos alunos e a Instrução nas aulas de Educação Física

Na profissão docente é importantíssimo que se tenha a capacidade de expressar corretamente, porque se isso não acontecer poderá gerar dúvidas aos alunos. A comunicação é de facto muito importante para cativar os alunos e mantê-los atentos durante a aprendizagem. Um bom exemplo que mostra que a comunicação é muito importante para manter as pessoas interessadas e atentas, é o entusiasmo que é dado a um

relato de futebol, se este fosse realizado num tom monocórdico, fazia com que os ouvintes perdessem o interesse no mesmo. Deste modo, fazendo a ligação com as aulas, o facto do professor não se expressar devidamente, pode comprometer a aprendizagem, por não conseguir captar a atenção dos alunos no momento de transmitir informações importantes. A comunicação tem assim um papel crucial na orientação do processo ensino-aprendizagem, em qualquer tipo de contexto, sendo a transmissão de informação uma das capacidades mais importantes que o professor deve ter no exercer da profissão (Rosado & Mesquita, 2015a).

Rosado & Mesquita (2015), referem várias funções que a comunicação tem; a de informar, que está relacionada com a instrução da tarefa para facilitar a aprendizagem; o controlo, tem de se controlar o atleta durante a realização das tarefas; a motivação, através da definição de objetivos; e a expressão emocional, ao se demonstrar satisfação ou insatisfação do desempenho dos alunos.

Relativamente ao grau de especificidade da informação emitida, num estudo realizado por Mesquita et al. (2009) constatou-se, que os treinadores utilizados como amostra, no momento de transmitirem informação nas suas aulas, preferencialmente usaram a de carácter geral, ou seja, sem especificação dos critérios de realização da tarefa. A emissão de “feedback” teve como principal objetivo encorajar os jogadores para a tarefa, seguido da avaliação positiva e da prescrição. Durante a minha PES, procurei evitar ao máximo que isso me acontecesse e a minha preparação foi feita sempre com o intuito de poder dar feedbacks específicos durante as aulas, proporcionando assim um melhor desenvolvimento aos alunos.

Segundo Mesquita (2005), o processo de instrução deve ser organizado por etapas, ou seja, a análise da situação, a tomada de decisão e a aplicação. Durante o meu estágio tive de ter em atenção estas três etapas e assim sendo, logo que percebi o contexto em que estava inserido, nomeadamente ao nível das condições materiais, espaços disponíveis, entre outros, e assim que obtive os primeiros dados que mostraram as capacidades da turma, quer através da informação que recebi de outros professores, quer da avaliação diagnóstica, comecei a analisar qual deveria ser o caminho a seguir perante o contexto em que estava inserido. Posteriormente tive de tomar decisões, como forma de planeamento da prática, pensando sobre como iria organizar a matéria de ensino sequencialmente, os objetivos que pretendia que a turma alcançasse, bem como definir as melhores estratégias para os alcançar e por fim como se ia realizar a avaliação. Esta

tomada de decisão, consiste fundamentalmente na determinação dos objetivos, metodologias, e estratégias a utilizar no processo de ensino-aprendizagem (Mesquita, 2005). Por fim, tive de colocar em prática tudo o que mencionei em cima, onde houve a necessidade de me ir adaptando a cada situação.

Passo agora a explicar mais especificamente, como esta organização do processo de instrução decorreu na turma do 12ºTD. Após conhecer o espaço que tinha à minha disposição para lecionar as aulas, o qual, era meio campo do pavilhão gimnodesportivo e qual o material que podia utilizar, bem como, o nível em que se encontravam os alunos, pude começar a refletir e tomar decisões, sobre como iria abordar a modalidade, qual o método de ensino que me parecia mais adequado, que no caso foi o Modelo de Educação Desportiva e ainda como se iria proceder a avaliação, definindo logo que num módulo relacionado com os feedbacks, os alunos tinham de lecionar aos colegas um exercício de treino. Por fim, no decorrer das aulas deu-se a aplicação de tudo o que foi mencionado anteriormente, mas estava consciente que seria sempre necessário tomar novas decisões, adaptando-me cada vez melhor à situação onde estava inserido.

Assim sendo, durante as aulas propriamente ditas o professor tem de dar muita importância ao feedback pedagógico, Quina et al. (sem data) afirma que este é um dos fatores mais importantes que o professor deve ter em conta para a aprendizagem dos alunos, que na generalidade dos autores tem simultaneamente duas funções, uma de informação e outra de reforço.

Fishman & Tobey, (1978) cit. por Rosado & Mesquita (2015a) definem feedback como um comportamento do professor na reação sobre o desempenho do aluno, tendo como objetivo dar informações que permitam ao aluno a aquisição de competências. O feedback nas aulas torna-se fundamental, para o progresso das aprendizagens dos alunos, tornando-os mais autónomos na perceção daquilo que foram os seus desempenhos e consequentemente, possam encontrar formas de melhorar a sua atuação (Tunstall & Gipps, 1996; Black & William, 2001; Fernandes, 2005; Brookhart, 2008) cit por (Avões, 2015).

Segundo Quina et al. (sem data), durante a aplicação do feedback pedagógico, não é suficiente aplicá-lo quando se quer corrigir algo, de seguida o docente tem de voltar a analisar a prestação do aluno, constatando se houve mudanças no comportamento motor e por fim deve-se fechar o ciclo, com outro feedback, que desta feita pode ser à base da

motivação. Como no meu EP tive a oportunidade de intervir em duas turmas, permiti-me experienciar duas realidades completamente diferentes, na turma do 11º ano houve necessidade de aplicar constantemente feedbacks com vista a correção do comportamento motor dos alunos, uma vez que o nível de estes era muito baixo e tinham dificuldade em assimilar os conteúdos técnico/táticos das diferentes modalidades, sendo ainda importante recorrer constantemente à demonstração. Pelo contrário, na turma do 12º ano, os alunos facilmente captavam o que lhes era pedido, apresentando um nível avançado para a prática de desporto, contudo nesta turma havia uma grande necessidade de utilizar feedbacks motivacionais, para que os alunos continuassem empenhados nas tarefas. Foram duas realidades completamente diferentes que colocaram à prova toda a minha instrução, utilização de feedbacks e a respetiva demonstração. Em ambas as turmas a utilização de palavras-chaves revelou-se muito importante, tal como estimulado pela Professora Susana Soares nas aulas de Didática de Natação no 1º ano do MEEFEBS, filtrando assim a informação essencial. Na componente prática, adotei a mesma estratégia de no final das aulas tanto do 11º como do 12º ano, ter uma breve conversa com os alunos com o intuito de transmitir informações importantes e sobretudo para estimulá-los a pensar sobre os vários conteúdos abordados na sessão, nesse momento utilizei maioritariamente feedbacks interrogativos, assim era uma forma da turma reter os aspetos mais importantes daquela sessão. Esta parte final caracterizava-se por ser o momento onde dava liberdade aos alunos para praticarem o desporto que preferissem, isto se o aproveitamento dos mesmos tivesse sido positivo ao longo da sessão, estratégia utilizada para os motivar para as aulas seguintes. Esta minha intervenção vai muito ao encontro do que é defendido por Siedentop (1991) cit. por Rosado & Mesquita (2015a), referindo que a parte final da aula é um momento oportuno e ideal para se rever os aspetos de maior importância, de reformular aspetos essenciais, de fornecer feedback coletivo e de motivar para a próxima sessão. O questionamento feito pelo docente aos seus alunos, assume grande importância nesta fase, no sentido de verificar a compreensão e solicitar opinião dos mesmos, ajudando-os a reter mais facilmente os conteúdos e permite ao professor fazer uma avaliação da perceção dos alunos sobre a sessão.

Relativamente à demonstração (Rink, 1994; Darden, 1997) cit. por (Rosado & Mesquita, 2015a), descrevem a demonstração como uma etapa fundamental no que diz respeito às atividades desportivas, pois permite que o praticante perceba o que tem de fazer através da observação. Nesse sentido, a aprendizagem das habilidades motoras

acontece muitas vezes derivado à imitação de um comportamento motor (Gould & Roberts, 1982) cit. por (Tonello & Pellegrini, 1998). Assim sendo, faz todo o sentido que nas aulas de EF se use a demonstração, contudo existe a necessidade de esta ser planeada. O seu executante deve ser um bom modelo e a posição dos observadores também é crucial para que estes consigam visualizar na íntegra todos os elementos técnicos (Rosado & Mesquita, 2015a). No meu caso em específico, com a turma do 12º ano, como eram alunos mais hábeis na prática desportiva, rapidamente pude começar a utilizá-los como agentes de ensino, ou seja, comecei a recorrer a eles para demonstrarem o que eu pretendia, podendo assim eu ficar de fora e acompanhar a demonstração com instrução verbal, possibilitando a captação mais rápida do que era pretendido por parte de toda a turma. Já na turma do 11º ano, tive de ser eu próprio a demonstrar os exercícios na maioria das vezes, recorrendo até ao suporte de vídeos que me auxiliassem nesse capítulo. Foi necessário demonstrar constantemente o que era pretendido para que os alunos conseguissem reter a imagem e a tentassem reproduzir corretamente posteriormente, pois os alunos, apesar de serem interessados, comparativamente com a outra turma, demoravam muito mais tempo a assimilar os conteúdos.

De facto, é notória a importância que a instrução, a demonstração e os feedbacks têm para o processo de ensino-aprendizagem, com a minha experiência em contextos tão diferentes pude desenvolver muito melhor, todas estas capacidades.

4.4. Turma 12º ano Curso Profissional Técnico de Desporto

Ao longo do RE, já fui falando desta turma, porém, passo agora a apresentar mais especificamente todas as suas características, que tantos desafios me trouxeram e que por todas as suas particularidades me fez crescer imenso ao longo deste ano de EP.

A turma pertencia ao Curso Profissional de TD e a minha intervenção realizou-se em dois contextos completamente diferentes, ou seja, tive de lecionar aulas relativas à disciplina de Desporto Coletivos, onde ao longo foram abordados quatro módulos, todos eles relacionados com o andebol (prático) e na disciplina de Introdução ao Desporto, com o módulo de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (teórico). Esta era composta por 22 alunos, sendo 20 deles rapazes e apenas 2 raparigas, com idades compreendidas entre

os 17 e os 20 anos, tendo uma média de idades de 18,8 anos. Logo no primeiro contacto com a turma, percebi que esta tinha vários problemas a nível comportamental, ao longo do tempo pude verificar que esta era composta por dois tipos de alunos, a grande parte que não mostrava qualquer tipo de interesse nas aulas e em aprender coisas novas. Em número mais reduzido, alunos que mostravam grande interesse quer nas aulas práticas quer nas teóricas, tendo grandes ambições para o futuro enquanto profissionais na área do desporto. De um modo geral a nível da componente prática, todos os alunos captavam facilmente o que lhes era pedido, tendo grande capacidade e disponibilidade para a prática de atividade física, o que facilitou imenso a sua evolução ao longo das aulas. A turma tinha dois alunos identificados, na reunião de conselho de turma, com problemas comportamentais e de concentração. Estes não requeriam trabalho personalizado, pois estavam bem integrados em todo o processo, contudo na minha intervenção pedagógica, havia momentos que lhes tinha de dar especial atenção, de modo que estes percebessem os objetivos de cada exercício. Havia ainda dois alunos que se destacavam de toda a turma por serem extremamente empenhados e com uma vontade de aprender muito grande, tendo ambições para prosseguir os estudos na área desportiva, os quais se destacavam por me fazerem as questões mais complexas, estimulando em mim a capacidade de explicar especificamente diversos conteúdos relacionados com o desporto.

Na primeira aula toda a turma preencheu a “Ficha Individual do Aluno” (Anexo I), a qual foi elaborada por mim e os colegas do NE, revelando-se fulcral para nós, na medida em que nos permitiu ficar a conhecer melhor os nossos alunos. Todos os alunos praticavam algum tipo de desporto, 18 deles (82%) praticavam uma modalidade federada: futebol (11 alunos); desportos de combate (3); ténis (1); atletismo (1); andebol (1); voleibol (1). Os restantes 4 alunos (18%) não praticavam qualquer modalidade federada, contudo praticavam vários desportos a título de lazer frequentemente. Olhando para estes resultados desde logo se percebe o gosto e a familiarização que esta turma tem com o desporto, sendo assim uma grande motivação para mim, pois ia estar a contactar com pessoas, que à partida seriam apaixonadas por desporto e atividade física tal como eu.

Quando questionados sobre a importância da disciplina de EF 100% da turma respondeu “Muito Importante”, sendo este o nível mais alto da escala. Dentro dessa disciplina 75% assumiu que a sua modalidade favorita era o futebol e os restantes 25% dividiram-se pelo basquetebol, voleibol e desportos de combate.

Há questão de qual as atividades que gostariam de realizar na escola para além das aulas de EF, 19 alunos (86%) responderam “torneios” e os restantes 3 alunos (14%) assinalaram “desportos radicais”. Ao ver estes resultados percebi que seria conveniente criar torneios durante as aulas com esta turma de maneira a mantê-los motivados durante as sessões. Sendo uma turma composta por alunos habituados ao contexto competitivo, até mesmo nas aulas teóricas, a competição se veio a revelar como uma estratégia crucial para o desenvolvimento e empenho dos alunos na aula.

Relativamente às características que os alunos apreciam no professor de EF, estes destacaram com maior percentagem de votos, o Humor 21 alunos (95 % dos inquiridos), a exigência 19 alunos (86%), a compreensão 16 alunos (73 %) e o companheirismo 16 alunos (73 %).

A nível da saúde apenas 5 dos 22 alunos apresentaram algum tipo de problema. Em que 2 apontaram problemas de visão, não especificando qual, outros 2 identificaram problemas respiratórios, em que um possuía asma e outro rinite alérgica e por fim um aluno relatou o seu problema a nível do joelho, o qual foi submetido a uma cirurgia recentemente. Os restantes 17 alunos não identificaram qualquer tipo de problema de saúde. O aluno com problemas no joelho esteve impossibilitado de praticar atividade física durante os primeiros meses de aulas, tornando-se assim um elemento fulcral no auxílio aos colegas durante as aulas e até mesmo a mim, pois estando a turma a trabalhar a modalidade de andebol e sendo ele um atleta de andebol federado, pode dar um contributo muito importante durante todas as aulas. Logo após analisar as fichas do aluno, percebi que utilizar esse aluno como agente de ensino poderia ser uma forte possibilidade, após o conhecer melhor constatei que de facto, este tinha todas as condições para desempenhar esse papel nas aulas de andebol.

Por fim, como ocupação dos tempos livres, 15 alunos (68%) apontaram, sair com os amigos; 12 alunos (55%), jogar videojogos; 12 alunos (55%), praticar algum tipo de desporto; 6 alunos (27%), indicaram que ocupavam os tempos livre estando com a família.

De facto, este questionário teve muita importância, ajudando a adaptar-me ao contexto em que estava inserido e facilitando o meu planeamento. Assim soube por exemplo que características os alunos gostavam num professor as quais poderia usar a

meu favor para conseguir ser uma referência para eles e na fase inicial de integração e de nos conhecermos, conseguir desde logo criar uma boa relação com a turma.

4.4.1. A experiência que tive com a turma

Após o primeiro contacto, chegou o momento em que teria de lecionar a primeira aula de andebol a esta turma. Mesmo com toda a preparação que tive para que tudo corresse bem, tive inúmeras dificuldades em controlar a turma neste primeiro momento, os alunos não me estavam a respeitar e logo neste primeiro dia, tive a necessidade de me impor de uma forma mais rígida, tendo mesmo que “convidar” um aluno a sair por breves momentos da aula. Nesse momento consegui ganhar mais o controlo da turma, podendo prosseguir a aula, contudo ainda tive vários problemas de controlo e organização até ao final da sessão. No fim, coloquei em prática os ensinamentos recebidos ao longo do 1º ano do MEEFEBS e dirigi-me ao aluno que tinha tido um comportamento desajustado, para ter uma breve conversa, a qual se revelou muito importante, pois o aluno disse que percebeu que esteve mal. Depois deste episódio, ao longo de todo o EP este foi um aluno exemplar nas minhas aulas, sempre pronto a ajudar.

“Hoje senti grandes dificuldades em controlar a turma, fiquei desiludido com a minha prestação enquanto professor. Ao comunicar com a turma, não consegui expressar-me como queria. Tenho mesmo de investir nesta questão da comunicação, a qual, até já tinha identificado como uma das minhas características a melhorar, mesmo antes do estágio começar (aulas de psicologia do primeiro ano do mestrado). Agora é que estou a perceber verdadeiramente quais são as minhas debilidades.” (Diário de Bordo, dia 20 de setembro de 2021)

No ensino das atividades físicas e desportiva, a comunicação assume grande importância, sendo considerada como um dos fatores que permitirá ter sucesso na intervenção pedagógica (Rosado & Mesquita, 2015a). Na minha primeira intervenção no contexto de aula prática, a capacidade de comunicação foi logo o meu grande problema, não estava a conseguir perceber qual era a melhor forma para me dirigir aos alunos. Após este momento comecei logo a ter o apoio da PC, para melhorar a minha prestação e o meu foco desde logo foi perceber como poderia melhorar essa minha debilidade, senti que estava a ser muito autoritário ao dirigir-me aos alunos e tendo em conta as características

da turma isso poderia gerar várias situações de conflito. Carita (2005:71), cit. por Sousa (2014) destaca que professores que sejam autoritários e pouco assertivos durante as suas intervenções, são mais propícios a gerar situações de conflito com os seus alunos. Assim sendo a PC, transmitiu-me vários exemplos de como melhorar essa minha comunicação. No caso, eu nesta aula passei a maior parte do tempo a dar ordens “Corram!”, “Vai buscar o material!”, “Não faças isso!”, a ajuda da PC foi no sentido de encontrar formas de dizer estas frases, mas por outras palavras. Com o passar do tempo, comecei a melhorar imenso nesse aspeto e posso afirmar que essa melhoria foi uma das coisas que mais contribui para a boa relação que construí com os alunos mais problemáticos da turma, tal como descrevi no excerto que se segue.

“Estou muito feliz por vários alunos ultimamente se dirigirem a mim a dizerem que se vão portar bem, isso mostra que estão cada vez mais a ganhar respeito por mim e isso ajuda imenso ao bom funcionamento da sessão. Eles ao saberem que se não se portarem bem, no fim da aula não terão tempo para jogarem o que quiserem, também é um fator que contribui para esse bom comportamento, inclusive eles repreendem-se uns aos outros para que no fim tenham direito ao “prémio”. A colaboração de toda a turma na organização da aula também aumentou, a maioria tem se demonstrado mais disponível quer na recolha do material ou na oferta para desempenharem as funções que eu lhes peço (árbitros, capitães, Gr). Estou a saber comunicar melhor com eles, não tendo aquela abordagem tao direta e autoritária e isso de certeza que está a influenciar essa mudança de comportamento dos alunos.” (Diário de Bordo, dia 04 de outubro de 2021)

Ao recorrer ao meu diário de bordo consigo verificar que de dia para dia, a minha prestação foi melhorando, após começar a conhecer a turma, iniciei um processo de procurar constantemente novas estratégias que me permitissem lecionar as aulas devidamente, para proporcionar boas aprendizagens aos alunos.

Uma das primeiras estratégias que tive de implementar, foi a de permitir que na parte final da aula os alunos praticassem o desporto que quisessem. Apesar de estar a encurtar a minha aula, tendo menos tempo para abordar a modalidade de andebol, isso permitiu-me um maior rendimento dos alunos, pois eles estavam muito mais empenhados na realização das tarefas, captando mais rapidamente todos os conteúdos que eu lhes transmitti. Esta foi a primeira e das mais importantes estratégias para controlar esta turma.

“Durante a execução dos exercícios em pequenos grupos os alunos estavam muito tempo na brincadeira, não cumprindo o objetivo do mesmo e eu não estava a conseguir mudar isso... A estratégia foi a de deixá-los jogar futebol na parte final da sessão, caso o comportamento deles fosse adequado. Desde então, o comportamento melhorou ligeiramente, então no fim dei-lhes o prémio para que no futuro eles percebam que se houver empenho e respeito pela aula, terão tempo para jogar o que quiserem na parte final da mesma.” (Diário de Bordo, dia 22 de setembro de 2021)

Estando assim a surtir efeito a implementação desta estratégia, tive de fazer os possíveis para que a pudesse continuar a usar ao longo de todo o ano. Para que isso fosse uma possibilidade, tive de ser exigente com o comportamento e empenho dos alunos nas aulas, pois se comesse a ignorar essas duas componentes, o bom efeito que esta estava a provocar, podia ser corrompido. Assim sendo, quando o aproveitamento dos alunos não era positivo, não lhes dava o prémio na parte final da sessão. A PC fez-me perceber que os alunos poderiam começar a ver o prémio como um dado adquirido, por isso é que eu tinha de lhes fazer ver que ao mínimo desaire, não teriam direito a ele.

“Na aula de hoje os exercícios correram como planeados, apenas houve um comportamento por parte da turma que não foi como desejado, conseqüentemente, no fim da aula tive de mostrar o meu desagrado e não lhes dei o “prémio” como combinado.” (Diário de Bordo, dia 27 de setembro de 2021)

Com o passar do tempo, cheguei à conclusão de que o tipo de exercícios que mais surtia efeito nesta turma, eram os que continham algum tipo de competição, após este indicador, quando planeava as aulas pensava sempre em exercícios com competição, pois o rendimento dos alunos aumentava drasticamente, alcançando mais rápido os objetivos que eu tinha proposto.

Voltando à questão de conseguir controlar a turma, a segunda e última situação em que tive de pedir a algum aluno para se ausentar da aula, aconteceu muito à semelhança do que tinha acontecido na primeira, mais uma vez, considero que essa opção foi bem tomada, pois assim que o aluno desestabilizador saiu da sessão, o resto da turma mudou o comportamento, conseguindo assim que esta captasse os conteúdos trabalhados naquela aula. Uma vez a aula era de dois tempos, no segundo tempo, optei por arriscar e chamei o aluno para integrar novamente a sessão, numa pequena conversa amigável com ele, o próprio reconheceu o seu erro e teve uma atitude que me marcou imenso, pedindo-me

desculpa pelo sucedido. As consequências que os conflitos podem ter são muitas vezes influenciadas pela maneira como se age na sua resolução Sousa (2014), este autor cita ainda Grave-Resendes (2004), que defende que os conflitos quando são resolvidos pacificamente permite que se gere uma oportunidade, para mudança e o crescimento. Estou completamente de acordo com esta afirmação, eu enquanto docente ao ter a capacidade de resolver o conflito pacificamente, consegui ganhar o respeito do aluno e isso possibilitou a mudança de comportamento do mesmo durante essa aula e as próximas.

“O aluno desrespeitou-me enquanto eu estava a criticar a postura daquele grupo num exercício e foi por isso que o convidei a sair. O restante grupo de alunos voltou ao exercício e acabou por se empenhar na tarefa. Esta minha intervenção foi fundamental para que isso acontecesse. Posteriormente, voltei a chamar o aluno e ele teve a consciência que errou, pedindo-me desculpa pelo sucedido. Até ao final da aula esteve bastante envolvido nas tarefas, não perturbando o bom funcionamento da sessão.”
(Diário de Bordo, dia 06 de outubro de 2021)

Continuando a abordar esta temática dos conflitos, agora quero expor uma situação em que dois alunos se desentenderam durante a sessão, nesse momento, consegui intervir rapidamente evitando que o desentendimento atingisse proporções mais graves, fiquei muito orgulhoso da minha atitude nesse momento, pois fui capaz de gerir muito bem esse conflito. Estando a trabalhar a modalidade de andebol, na formação das equipas, achei por bem juntar esses dois alunos, visto que o andebol é um jogo que requer bastante contacto físico, se eles ficassem em equipas opostas, poderia estar aí criado um foco de confusão. Os alunos em causa não gostaram da ideia de ficarem juntos, mas sem dúvida alguma que foi a melhor decisão que poderia ter tomado, até ao final da aula nunca mais houve problemas, tendo a situação de jogo corrido muito bem, a minha capacidade de refletir muito rapidamente e pensar nessa estratégia foi fundamental.

Aula após aula a relação professor-aluno ficou cada vez mais forte e a motivação começou a crescer cada vez mais, fiz-lhes perceber que o meu sucesso, dependia de eles se desenvolverem ou não, então começaram a olhar para mim como um professor no qual podiam confiar. Essas conversas de grupo ou individuais ajudaram-me sobretudo a mudar comportamentos e alguns pensamentos menos bons que os alunos tinham. Por exemplo, um dos alunos com problemas a nível de aprendizagem e comportamento, inicialmente não queria fazer uma tarefa de assumir o papel de treinador e lecionar um exercício de treino, a qual contava para avaliação, no entanto, ao longo da última semana fui

conversando com ele e consegui fazer com que mudasse de ideias. Eu próprio tinha receio de ele não conseguir ter atenção da turma no momento da sua atuação, porém no dia destinado à sua intervenção, surpreendentemente foi dos primeiros a chegar à aula e dirigiu-se a mim mostrando-se logo pronto a fazer a tarefa. Maravilhou-me imenso a sua prestação que superou até a de alguns colegas. Utilizou os variados feedbacks e percebeu a utilidade dos mesmos, estando empenhado durante todo o momento. Uma das razões para escolher a profissão de docente foi o facto de gostar de ajudar pessoas a evoluir em todos os aspetos e durante a minha intervenção no EP consegui fazê-lo, ficando muito orgulhoso do meu trabalho e dos alunos ao ver estes exemplos de sucesso que a turma ia apresentando.

Utilizei inúmeras vezes a estratégia de questionar os alunos e estimulá-los a pensar sobre tudo o que fazíamos, desde a primeira aula até ao dia da avaliação. Através de e uma reflexão final no módulo de pedagogia no andebol, realizada num diálogo com os alunos, percebi que a turma captou qual a lógica do trabalho que fomos desenvolvendo ao longo das semanas. Após a análise realizada na primeira aula onde em conjunto apontamos as principais falhas que estavam a ter na situação de jogo, planeei as aulas com exercícios que colmassem essas falhas e no momento da avaliação prática em contexto de jogo, os alunos aplicassem tudo aquilo que trabalhamos ao longo das sessões relativas a este módulo. Quando questionados os alunos foram capazes de ainda mencionar o que continuava a correr mal e qual foi o foco da avaliação, mostrando-me que essa de estratégia resultou muito bem, conseguindo que os alunos tivessem uma boa lógica de pensamento

Ao longo do EP, encarei as aulas com esta turma, olhando não só para indivíduos que eram alunos, mas para futuros treinadores de desporto. O Professor é uma peça fundamental, não só na montagem dos exercícios como também na articulação do antes e do depois. Isto é, deve tornar evidente aos olhos dos alunos a razão pela qual planeou um determinado exercício, tornando o conhecimento implícito em explícito (Mesquita et al., 2009). Uma vez que o curso profissional de TD, procura preparar os alunos para no futuro poderem estar ligados ao treino desportivo, durante as aulas, tive o cuidado de lhes explicar sempre a utilidade dos exercícios que fazíamos, para que eles percebessem que tudo tinha uma lógica e propósito, tal como, eles terão de pensar no futuro se enveredarem pela área do treino. Estando ao mesmo tempo a trabalhar com esta turma no contexto teórico na disciplina de Introdução ao Desporto, no módulo de TMTD, tornou esta

experiência ainda mais vantajosa para mim e para os alunos, na medida em que podia relacionar sempre o que fazíamos nas aulas práticas, com os conteúdos da aula teórica, proporcionando um desenvolvimento ainda mais rico de todos os alunos no qual captavam muito mais facilmente os conteúdos abordados.

4.4.2. O Desafio das aulas de Andebol de Praia

Após a conclusão da lecionação do 1º módulo com a turma (jogo e pedagogia no andebol), tive de iniciar o módulo de andebol de praia. Nesta fase a minha intervenção com a turma já começava a ser muito positiva, pois já tinha encontrado várias estratégias tal como as que apresentei anteriormente que me permitiram criar bons momentos de aprendizagem na aula. No entanto, estas aulas de Andebol de Praia revelaram-se uns dois maiores desafios que tive durante o EP.

Apenas um aluno tinha experienciado esta modalidade, a restante turma não conhecia sequer a sua existência, assim sendo tive de começar tudo do zero, tendo de fazer inúmeras pesquisas para que no momento de transmissão de conteúdos fosse capaz de o fazer com competência. Contudo, existe pouca informação disponível, relativamente a esta modalidade, tornando assim a minha tarefa ainda mais desafiante, o meu grande suporte na fase inicial, foi a vivência que tive em apenas uma aula desta modalidade durante a minha licenciatura, mostrando assim mais uma vez a importância que todo o trajeto formativo tem influência na atuação do professor.

Com o intuito de proporcionar uma experiência enriquecedora aos alunos nesta modalidade, propus que esta viesse a ser realizada na Praia de Matosinhos, pois a escola não tinha condições para a realizar. Assim sendo, durante o planeamento a estratégia em que pensei para possibilitar um bom desenvolvimento aos alunos foi de trabalhar todas as componentes técnico-táticas dentro do pavilhão, tentando adotar o máximo de estratégias e regras que aproximassem ao seu contexto natural, até receber autorização da direção da escola para realizar uma ou mais saídas com a turma, até à praia podendo trabalhar esta modalidade no seu contexto natural.

Desde logo, antes de iniciar a prática propriamente dita utilizei a estratégia de dialogar com os alunos guiando-os nos pensamentos, chegando até às principais regras da modalidade, com o intuito de melhorar a atuação da turma logo numa fase muito

prematura de abordagem a este módulo. Quando a turma percebeu que ia haver uma mudança nas aulas, manifestou logo alguma frustração e quando soube que seria para trabalhar andebol de praia, ficaram completamente desinteressados pois não sabiam como era possível fazer tal coisa dentro dum pavilhão sem estarem num contexto apropriado. A mudança por vezes pode ser muito complicada pois tendo como objetivo melhorar a vida das pessoas, pode estar a pôr em conflitos as suas crenças, estilos de vida e comportamentos. É então fundamental que se mostre aos indivíduos envolvidos os benefícios que terão caso aceitem de bom grado essa mudança (Bogdan e Biklen, 1994 cit, por (Sanches, 2005). Tive assim de mostrar aos alunos que esta mudança era essencial para o desenvolvimento das suas capacidades. Confesso que nesse momento, nem eu tinha a certeza se era possível ou não proporcionar aos alunos uma boa intervenção tendo em conta essa grande condicionante que era não ter o terreno de jogo apropriado, contudo, com todo o esforço e dedicação consegui resultados impressionantes, mas para isso foi necessário encontrar uma quantidade muito grande de estratégias, as quais passo a explicar.

A primeira aula deste módulo, foi como se estivesse a começar tudo do zero, os alunos tiveram um empenho muito fraco e isso levou-me a ter que procurar e pensar nas tais estratégias para que o rendimento deles nas próximas aulas aumenta-se. Assim sendo, decidi que enquanto não tivesse autorização para ir à praia, nessas aulas no pavilhão ia focar-me sobretudo em trabalhar situações de finalização, ou seja, exercícios isolados, não fazendo jogo, pois na avaliação diagnóstica verifiquei que o contexto de jogo não dava benefícios nenhuns nesta turma. Posteriormente quando fossemos para a praia, aí sim podia implementar a situação de jogo durante a aula toda, pois os exercícios de técnica e finalização, já teriam sido trabalhados nas aulas em contexto de pavilhão. De facto, esta estratégia veio a revelar-se como adequada, pois no fim do módulo o objetivo principal foi cumprido, ou seja, a evolução dos alunos.

Após esta primeira aula, percebi logo que não poderia continuar a usar as bolas de andebol no trabalho desta modalidade, sendo esta praticada num espaço muito reduzido, tornava-se muito perigoso para os alunos que iam à baliza, quando esta era rematada com demasiada força. De modo a garantir a segurança dos mesmos quando estivessem a assumir a posição de guarda-redes, optei por utilizar umas bolas de material soft que a escola possuía. Com esta experiência, percebi como uma pequena alteração no material da aula, pode influenciar o funcionamento da mesma.

Nesta fase do ano e conhecendo cada vez melhor a turma, pude começar a integrar cada vez mais um aluno que estava impossibilitado de realizar as aulas devido a questões físicas, sendo este da área do andebol e tendo um comportamento exemplar achei que seria uma ótima estratégia integrá-lo na organização e controlo dos exercícios. Assim incentivei-o a ajudar os colegas, o que foi um ótimo contributo para um maior desenvolvimento dos mesmos e até para ele próprio desenvolver capacidades relacionadas com a liderança no treino desportivo.

“Por exemplo, hoje tinha a turma dividida em dois grupos, então decidi colocá-lo como responsável de um e eu fiquei com o outro. Esta estratégia foi mesmo muito boa porque assim permitiu que os praticantes recebessem um maior número de feedbacks e assim demoraram menos tempo a adquirir a técnica ou comportamento esperado para cada exercício. Contudo, continuei a ir na mesma aquele grupo para marcar a minha presença e corrigir algumas coisas.” (Diário de Bordo, dia 22 de outubro de 2021)

Sendo uma modalidade na qual os alunos desde início mostraram grande desinteresse, foi fundamental encontrar exercícios que os motivassem, a estratégia foi utilizar a competição. Para que a prática desportiva seja benéfica, as crianças e os adolescentes, devem ter como objetivo principal o seu desenvolvimento físico e psicológico, sendo a competição um aspeto suplementar. Durante esses exercícios estimulei sempre os alunos de modo a manterem sempre uma boa relação e uma das regras foi que quando realizada a pares ou em grupos estes tinham de ser constantemente alterados. Relação (2000) cit. por Santos (2009) alerta para o facto de ser muito importante através da competição, estimular a superação, o respeito, a cooperação e o espírito de equipa. Nesse aspeto a turma teve uma atitude muito boa, estando assim criado na aula um espaço de desenvolvimento físico, pessoal e social. Para além disto a PC, alertou-me para a importância de parar os exercícios quando verificar que os alunos estão a ficar saturados e os objetivos do mesmo já não estão a ser alcançados, evitando assim que se crie um foco de distração e confusão. Este conselho foi mesmo importante, pois assim que comecei a ter em conta este aspeto, as aulas começaram a correr ainda melhor.

“Durante a realização dos exercícios de finalização, já tive a percepção de quando devia mudar, consegui evitar assim a confusão que por vezes se gerava quando os alunos começavam a ficar saturados do exercício que estavam a fazer.” (Diário de Bordo, dia 27 de outubro de 2021)

Para continuar com os alunos motivados e consequentemente captassem os conteúdos transmitidos foi fundamental adotar a seguinte estratégia. Comecei a perceber que seria muito mais produtivo praticar esta modalidade em meio-campo de andebol do que marcar um campo com as medidas oficiais da modalidade de andebol de praia e consequentemente, este teria de ficar posicionado de uma forma que impossibilitava o uso da baliza do pavilhão. Se os alunos já estavam desmotivados por estarem a jogar naquelas condições, se lhes privasse de finalizar na baliza do pavilhão e terem que finalizar em cones, isso seria ainda mais desmotivante. Essa estratégia teve um efeito muito positivo, pois o rendimento dos alunos começou a aumentar significativamente.

Se na primeira aula deste módulo de andebol de praia, saí bastante preocupado com o facto de não estar a conseguir ensinar nada aos alunos, pois eles estavam claramente desmotivados por ter de praticar esta modalidade dentro de um pavilhão, com o passar do tempo e com as várias estratégias que fui implementando, consegui que os alunos fossem ficando cada vez mais motivados e o rendimento dos mesmos aumentasse eficientemente.

“Hoje foi a aula que me mostrou que de facto os alunos evoluíram bastante desde a primeira sessão em que vivenciaram pela primeira vez esta modalidade.” (Diário de Bordo, dia 03 de novembro de 2021)

Foi a partir deste momento que a evolução de dia para dia foi cada vez maior, pois a turma ganhou o gosto pela modalidade, querendo até abdicar do prémio da parte final da aula para continuarem a praticar andebol de praia, o que mostra que estavam mesmo motivados com os exercícios que estavam a fazer. O meu planeamento para esta modalidade foi pensado da seguinte forma: numa fase inicial fui variando os exercícios à medida que se iam introduzindo coisas novas ao jogo chegando a meio do módulo, sabendo quais eram aqueles que devia repetir, optei então por repetir os exercícios em que sabia que de facto causavam a evolução dos alunos, do que, estar a pensar em exercícios novos que poderiam não ter a mesma eficácia. Uma das maiores dificuldades tive foi encontrar exercícios novos para a abordagem a esta modalidade, então tive de dar asas à minha criatividade.

Estas aulas estavam a ser tão boas, que os próprios alunos começaram a gostar de contribuir para a mesma expondo as ideias que tinham podendo-se assim criar variantes em alguns exercícios. Fiz questão de implementar essas ideias, como forma de lhes mostrar que confiava neles e ao mesmo tempo estava a estimular a sua parte cognitiva.

Muitos destes alunos tinham o objetivo de serem treinadores de desporto, indo até intervir no final deste ano nessa função durante o estágio, assim estava-lhes a proporcionar um ótimo desenvolvimento. O ambiente vivido nestas aulas era espetacular, estando criadas as condições ideais para que houvesse o desenvolvimento profissional do professor e dos seus alunos.

Enquanto aluno tive professores que me marcaram, sobretudo com os que contactei na FADEUP os quais utilizaram exercícios que nas aulas se destacaram e nunca mais me esqueci deles, podendo utilizá-los agora enquanto docente. Foi esse tipo de experiência que eu quis proporcionar aos meus alunos, nesse sentido, durante as aulas preocupei-me em criar exercícios desafiantes e mostrar sempre a utilidade que estes tinham, tendo o objetivo de eles captarem esse tipo de exercícios/aprendizagens e que nunca mais se esquecessem delas, assim garantia uma boa aprendizagem por parte dos alunos. Se os exercícios fossem desmotivantes e eles não percebessem o objetivo dos mesmos, certamente que no futuro não os vão utilizar e mesmo durante a aula o rendimento deles não seria o melhor.

“Numa fase inicial da aula, desafiei dois alunos a darem o aquecimento, fiquei contente por decidirem fazer um circuito, tal como eu já tinha feito há umas semanas, pois mostrou-me que captaram o exercício e perceberam a sua importância e aplicabilidade. Esse também é um dos meus objetivos com essa turma, uma vez que são do curso profissional de Desporto, muitos deles no futuro vão estar a trabalhar ligados a esta área, então tento sempre explicar os exercícios para que eles os possam utilizar ou adaptar nos seus treinos, vendo estes dois alunos a utilizá-lo como já disse anteriormente deixa-me muito satisfeito porque hoje foi na aula, mas amanhã será no treino”. (Diário de Bordo, dia 08 de novembro 2021)

Ainda durante a leção desta modalidade, surgiu a primeira aula assistida pela PO, essa aula correu lindamente, já estava perto do fim deste módulo e o trabalho desenvolvido com os alunos nas aulas, como referi anteriormente estava a ser muito produtivo. Nesse sentido, apesar de ter adotado várias estratégias que podiam ser postas em causa pela PO, o trabalho desenvolvido nesta sessão foi feito no seguimento do que tínhamos vindo a trabalhar e não alterei nada do que era realizado normalmente nas minhas aulas, pois estou seguro das escolhas que fiz até ao momento, sempre com o objetivo de a aprendizagem da turma ser cada vez melhor. Nesse dia pude comprovar mais uma vez que a relação com a turma estava a ser fantástica, toda a turma no decorrer

da aula mostrou preocupação com a minha prestação, o que me ajudou imenso a conseguir retirar um melhor proveito das aulas com esta turma com características tão especiais. Até o aluno com o qual apresentava maiores comportamentos desviantes, nesse dia se dirigiu a mim dizendo, que “só se portou bem porque gosta de mim e sou uma pessoa compreensível para com ele”.

Todos os erros que cometi numa fase inicial, foram corrigidos com a ajuda da PC, foi isso que me permitiu aperfeiçoar a comunicação/relação que tinha com a turma, chegando a esta fase do meu estágio cada vez mais confiante com o trabalho que estava a desenvolver.

Aula de Campo na Praia de Matosinhos

Para a realização desta atividade, foi necessário elaborar o “Portfólio da Atividade” (Anexo VIII), para a sua concretização foi ainda fundamental que a Professora responsável pela disciplina de Atividades de Animação e Lazer, nos acompanhasse, dando também a sua aula na praia. A aprovação da atividade foi essencial para que os alunos tivessem uma experiência autêntica do que é jogar andebol de praia.

O objetivo foi dar a todos os alunos da turma, a oportunidade de realizarem as atividades comumente realizadas na escola, em local e contexto diferentes, experienciando a possibilidade da realização das mesmas neste local específico. Um dos objetivos e competências que este tipo de aulas/atividades no exterior pretende desenvolver é a responsabilidade, autonomia e capacidade de adequar o seu comportamento em situações diversas. Posto isto, as aulas de campo, realizaram-se no dia 24 de novembro de 2021, com saída da Escola Secundária António Nobre (ESAN) por volta das 8h30 e chegada à Praia de Matosinhos às 9h30. Na praia os alunos estiveram envolvidos em atividades até às 11h45.

A aula de andebol de praia, teve então a duração de aproximadamente 45 minutos, nos quais realizei um minitorneio com a turma dividida em 3 equipas. A prestação dos alunos foi excelente e mesmo sem nunca terem contactado com a modalidade no seu contexto real, ou seja, na praia, conseguiram fazer tudo muito bem. O desempenho que tiveram, mostrou-me que todas as estratégias e decisões que tomei ao longo deste módulo tiveram um efeito muito positivo nos alunos. Nesse dia, quase não precisei de intervir.

Os alunos adoraram esta experiência e através dela vivenciaram algo que nunca tinham experimentado, fiquei muito orgulhoso pelo desempenho que tiveram, e pela minha competência em conseguir ultrapassar este grande desafio com sucesso. Apesar de ter começado muito atribulado, os alunos chegaram ao fim do módulo capazes de praticar esta modalidade e ainda ganharam o gosto pela mesma. Em tão pouco tempo e com condições tão adversas consegui resultados inacreditáveis, este foi sem dúvida um dos pontos mais altos do meu EP.

Relativamente à minha evolução profissional, esta aula de campo, mostrou-me toda a importância que este tipo de saídas tem no desenvolvimento dos alunos, no futuro, sempre que tiver oportunidade de oferecer aos alunos este tipo de experiências, não me vou acomodar, mesmo sabendo que isso vai implicar mais trabalho e responsabilidade da minha parte.

Esta ficou marcada por ser a minha última aula prática com esta turma, por motivos alheios à minha vontade não me foi possível continuar a trabalhar com eles no contexto prático. Este momento marcou-me muito, pois os alunos imploraram-me para que continuasse eu a lecionar aquelas aulas e ainda foram pedir a vários docentes para não colocarem outro professor, isso só mostra que criei impacto na vida destes alunos e que gostavam de mim enquanto professor. Consegui assim cumprir com um dos meus objetivos à entrada para este EP, ou seja, ser um professor que marque a vida destes estudantes. Apesar disso pude continuar a trabalhar com a turma nas aulas teóricas de TMTD.

4.4.3. O Desafio das aulas de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Como já referi ao longo do relatório tive de lecionar aulas teóricas da disciplina Introdução ao Desporto do Módulo de TMTD, sendo outro desafio que me fez crescer imenso neste EP.

O objetivo deste módulo segundo a ANQUEP é preparar os alunos para que sejam capazes de realizarem um bom planeamento desportivo, tendo em conta um conjunto de fatores, desde a carga de treino, os objetivos, recursos disponíveis e até mesmo questões relacionadas com as lesões que os seus atletas podem ter, quando estiverem integrados no futuro enquanto profissionais da área num clube, instituição ou empresa.

A primeira aula desta disciplina, foi no dia em que se iniciou a PES, contudo esta foi a segunda aula do dia, uma vez que as apresentações já estavam feitas tive de começar a abordagem aos conteúdos desta disciplina. Estando eu com muitas dúvidas de como devia ser a minha abordagem, a PC, foi muito importante ao tranquilizar-me e aconselhando-me a realizar *PowerPoints* que servissem de suporte à minha transmissão de conteúdos. Todo o material utilizado para a leção destas aulas foi da minha autoria, criando assim todos os slides de raiz. Para cada aula realizei um novo e tive em conta todos os conselhos que os professores me foram dando ao longo da minha formação, estes tinham apenas as informações essenciais e estavam muito apelativos através do uso de muitas imagens que chamassem à atenção dos alunos. Durante a transmissão de conteúdos aos alunos, deve-se ter em conta a sobrecarga de informação e a linguagem utilizada, pois segundo Rosado & Mesquita (2015), os alunos têm uma capacidade limitada de processar informação e as palavras têm significados distintos para diferentes pessoas. A estratégia que utilizei para que a “linguagem fosse simples”, foi o relacionar constantemente a matéria com o que acontecia no desporto de alta competição.

Ainda sobre a primeira sessão em contexto de sala de aula, para me ajudar a combater o nervosismo e para não entrar logo a dar matéria nos dois tempos, coisa que enquanto aluno percebia que não era bem recebido pelas turmas por onde passei, pois sempre que isso acontecia, os alunos não captavam a matéria e ficavam com má impressão do professor. Dividi assim a sessão em dois momentos, tomando como exemplo as aulas de Psicologia do Professor Nuno Corte Real na FADEUP, realizei uma dinâmica de grupo que o próprio tinha utilizado na primeira aula de psicologia do 1º ano do MEEFEBS, a qual permitiu criar logo uma excelente relação entre professor e alunos. As atividades relacionadas com as dinâmicas de grupo devem promover o relacionamento saudável entre os participantes, podendo até contribuir para a resolução de problemas e o desenvolvimento de ideias. A sala de aula é um espaço favorecido para a construção do conhecimento com o outro (Alberti et al., 2014).

Neste contacto com os alunos pela primeira vez em contexto de sala de aula procurei transmitir algumas das minhas ideologias e para isso realizei uma dinâmica de grupo, com o objetivo de eles perceberem que quando tiverem um problema poderão pedir sempre conselhos, aos colegas e professores, porque assim tudo se torna mais fácil. Foi um momento muito interessante no qual a turma por vezes não teve um comportamento adequado, contudo alguns alunos foram capazes de dar conselhos muito bons aos

problemas que foram expostos de forma anónima. A mensagem que quis passar é que todos eles podiam contar comigo para tudo o que fosse preciso. Sabendo que esta turma tinha vários problemas a nível familiar e social, percebi que estes necessitavam de muita atenção e principalmente que as pessoas compreendessem as suas decisões.

Surpreendentemente o que para mim parecia uma tarefa muito difícil, logo na segunda aula já estava completamente à vontade nestas aulas teóricas, adaptação foi ainda mais fácil que na prática, contributo dos alunos foi essencial para esta adaptação tão fácil. Comparativamente com a prática, nas aulas teóricas tinha muito mais facilidade em controlar a turma, mas para isso também contribui e muito as estratégias que fui adotando com o principal objetivo de captar a atenção dos alunos. Um dos fatores que ajuda a melhorar a atenção e comunicação entre os agentes de ensino e os praticantes é a clareza na apresentação, devendo o professor transmitir a informação de acordo com as seguintes diretrizes: orientar o praticante para o objetivo da tarefa; dispor a informação numa sequência lógica; apresentar vários exemplos; personalizar a apresentação; repetir assuntos difíceis de compreender; mostrar situações que tenham transfe com o que está a ser abordado; utilizar o questionamento e apresentar a tarefa de forma dinâmica Rink (1993) cit. por (Rosado & Mesquita, 2015a). Sendo estas aulas um dos maiores desafios que tive neste estágio, foi fundamental recorrer a estas diretrizes para que conseguisse uma intervenção proveitosa neste contexto de aulas teóricas.

“No que diz respeito à aula teórica mais uma vez gostei imenso de a lecionar, a maioria da turma mostrou-se interessada na matéria, o que foi muito interessante pois permitiu haver diálogo entre professor e alunos, onde foi realizada a ponte entre o que eles faziam na prática e o contexto teórico, enriquecendo bastante a aprendizagem dos alunos”. (Diário de Bordo, dia 14 de setembro de 2021)

Nestas aulas, tal como nas práticas assumi o “papel de coach” que é descrito por Baumgartner (2004) cit por Graça (2015), como um papel que é privilegiado em ambientes que valorizam a aprendizagem cooperativa, onde o professor auxilia os alunos na procura de soluções que resolvam os problemas impostos. Indo ao encontro do que é referido por Baumgartner (2004) cit por Graça (2015), a minha intervenção foi feita relacionando sempre a teoria com a realidade, estimulando os alunos a encontrarem situações na prática que tenham transfe para o que se abordava nas aulas, estando assim a fomentar o trabalho cooperativo através dos vários diálogos que se criavam na aula.

Segundo as concepções pedagógicas, enunciadas por (Alexander, 2008) cit por (Graça, 2015), nas minhas aulas utilizei sobretudo a do ensino como negociação, em que os professores e alunos criam em conjunto o conhecimento, em vez de o professor estar meramente a transmitir conhecimento e a do ensino como facilitação, neste caso o professor aguarda que os jovens estejam prontos para seguir em frente em vez de os pressionar, tendo em conta as características da minha turma foi crucial ter estas duas abordagens na aula. A primeira no sentido de captar a atenção dos alunos e estando todos eles ligados à área do desporto, tinham um reportório muito grande de experiências que podiam ser partilhadas e a segunda por ser uma turma que demorava muito tempo a fazer as tarefas e se eu não fosse compreensivo com eles poderia vir a perder o controlo no futuro não conseguindo provocar o desenvolvimento esperado.

Ao dar liberdade aos alunos para se exprimirem pude até aprender com eles, no caso quero relatar uma situação que me fez encontrar uma estratégia que vim a adotar em todas as aulas até ao fim do módulo. Com o decorrer de uma aula, um aluno aconselhou a visualização de um documentário que tinha todo o transfere para a matéria que estava a ser lecionada. Esta contribuição do aluno ajudou imenso, pois assim, a turma teve a oportunidade de ver como funcionavam verdadeiramente as coisas na vida real. Ao longo da sua visualização tive a capacidade ir intervindo com o intuito de fazer o transfere para a matéria que demos no início da sessão, assim permiti que captassem ainda melhor o que foi lecionado. A partir dessa aula comecei a planear as sessões, tendo sempre um vídeo relacionado com a matéria para mostrar.

Tudo o que ensinava era acompanhado de exemplos da vida real, fui capaz de o fazer, muito por causa da grande cultura desportiva que possuo, ajudando assim a que estas aulas fossem muito ricas, a constante interação que se fazia na aula entre professor e alunos criou um ambiente fantástico naquela sala de aula.

“...fiquei muito satisfeito com a minha prestação e o envolvimento que os alunos tiveram na sessão. Continuo a lecionar a matéria sempre interligando o que já foi dito em aulas anteriores e fazendo o transfere para a vida real. Isso permite que os alunos partilhem muitas vezes as suas experiências enquanto atletas e a aula fica muito interativa possibilitando uma melhor aprendizagem dos alunos. Perco imenso tempo a planear estas aulas teóricas, contudo tenho ficado sempre com o sentimento de que o esforço que faço não é em vão, porque sinto mesmo que os alunos percebem aquilo que estou a transmitir.” (Diário de Bordo, dia 08 de outubro de 2021)

Com o passar do tempo a estratégia de dividir a aula em dois momentos (um para abordar conteúdos novos e outro para fazer trabalhos ou visualizar documentários) começou a perder o efeito que vinha a ter, assim tive de procurar novas estratégia que ajudassem a manter as aulas tão produtivas como tinham vindo a ser. Após conversar com um colega do NE sobre isso ele partilhou a sua experiência e aprendi a utilizar um programa que teve bastante sucesso nas aulas dele podendo assim implementá-la na minha. O programa em causa, é uma plataforma online de “quizzes” na qual pude fazer várias perguntas sobre a matéria, a partir daí criei uma competição a pares, a qual foi realizada na parte final de todas as aulas, criando ainda uma tabela classificativa para motivar os alunos. Na sequência disso, implementei outra estratégia com vista a melhoria do empenho de toda a turma, ou seja, permiti que durante a realização do questionário pudessem consultar os apontamentos, pois o facto de eles estarem empenhados em passar o que está escrito nos *PowerPoints* ajuda a assimilar a matéria, mesmo que seja apenas com o intuito de ter sucesso no *quizz*,

“Considero que a utilização deste questionário teve efeitos muito positivos, uma vez que na aula de hoje os alunos tiveram muitíssimo empenhados. Este empenho pode-se ter gerado devido à utilização do quizz no final da aula, pois como é competitivo eles vão querer se destacar perante o resto da turma. A necessidade de encontrar uma estratégia nova para as aulas teóricas surgiu após a aula da semana passada em que os alunos tiveram uma atitude muito má durante toda a sessão, mostrando um desinteresse muito grande por aquilo que estava a ser ali abordado, agora consegui que eles estivessem novamente integrados na aula, ajudando assim a que desenvolvessem novos conhecimentos.” (Diário de Bordo, dia 11 de fevereiro de 2022)

À medida que o tempo ia passando e ganhava cada vez mais experiência a lecionar este tipo de aulas, consegui captar ainda mais a atenção dos alunos questionando-os individualmente e para que obtivesse respostas, usava as modalidades deles para lhes despertar interesse. Só consegui fazer isso pois, numa fase inicial do estágio foquei-me mesmo muito em conhecê-los a todos, os gostos, os desportos que praticam, etc, criando assim uma boa relação com eles. Isto mostrou-me o porquê de nas aulas do 1º ano do MEEFEBS vários professores nos dizerem que é muito importante conhecermos os nossos alunos, sem este conhecimento que consegui adquirir, não me era possível captar tão bem a atenção de todos. Até quando surgem dúvidas, consoante a pessoa que me está

a questionar eu procurei sempre usar a sua modalidade para a esclarecer e isso desde o início funcionou muito bem.

“No caso desta aula, o aluno em causa era o boxe, então para que ele me respondesse usei essa modalidade para o questionar e obtive respostas muito interessantes, ele é um aluno que está sempre distraído e não tem interesse nenhum nas aulas, mas com esta minha abordagem estou a conseguir que ele participe nas aulas e isso está a deixar-me mesmo muito contente.” (Diário de Bordo, dia 04 de março de 2022)

Esta foi a estratégia mais importante destas aulas, pois através dela consegui captar o interesse dos alunos mais problemáticos da turma, os quais começaram a participar nos debates que se faziam na aula. Houve uma situação que eles próprios durante uma sessão, em que a turma estava mais agitada, pediram para se calarem para eu continuar a dar aula, as palavras dele até me ficaram marcadas e gostaria de as partilhar "Calem-se que o professor quer continuar a dar a aula, ele é fixe". Isto tocou-me mesmo no coração e mostra o lado incrível que esta profissão tem. No início tive vários conflitos com um desses alunos, não me respeitava, respondia-me mal, nunca participava na aula teórica, etc. Depois através de uma simples estratégia que teve sucesso, até elogiava o meu trabalho e a atitude dele para comigo e nas aulas mudou radicalmente, estando a mostrar o bom aluno que poderia ser caso se interessasse mais pela escola, necessitando principalmente de professores compreensivos e pacientes que consigam estimular as virtudes dele.

Cheguei ao fim deste módulo mais uma vez satisfeito com todo o trabalho que realizei. Evoluí imenso a par com os meus alunos. Esta área do desporto é fantástica por permitir que as pessoas evoluam umas com as outras através da partilha de experiências tal como aconteceu através de todos os debates realizados nestas aulas. Procurei ao máximo questioná-los e desafiá-los para, para lhes proporcionar aprendizagens apoiadas responsabilidade pessoal e no ensino cooperativo. No início desta caminhada tinha muitas dúvidas sobre a minha capacidade de assumir uma turma transmitindo conteúdos nos quais não estava muito à vontade, no entanto com todo o esforço e dedicação superei este desafio com sucesso. Para além de ter preparado muito bem os alunos estar a contactar com a matéria de TMTD, revelou-se também fundamental para o meu sucesso na realização dos planos de treino deste EP, ajudando-me a relembrar conteúdos importantes dos quais já me tinha esquecido.

4.5. Turma do 11º ano do Ensino Regular

Como já referi anteriormente, por razões que me ultrapassavam completamente, após terminar o segundo módulo de quatro que estavam planeados para este ano letivo na turma do 12º TD, terminou o meu contacto no contexto prático com essa turma. Assim sendo, no 1º dia de aulas do 2º período, iniciei o trabalho com a turma do 11º ano do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias.

Estava consciente que a minha abordagem a partir desse momento teria de ser completamente diferente da que tinha tido até então, pois agora ia iniciar a lecionar aulas de EF no Ensino Regular, o qual tem objetivos completamente diferentes daqueles que apresentei para o curso de TD. Os cursos científico-humanísticos constituem uma oferta educativa vocacionada para o prosseguimento de estudos de nível superior (universitário ou politécnico). Um dos objetivos destes cursos é, contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos jovens. Já as aulas de EF, segundo o ³Programa de Educação Física para este curso têm como objetivos: desenvolver a aptidão física; reforçar o gosto pela prática; promover a autonomia; a cooperação; a sociabilidade; entre outros.

Estava com algum receio por ter de estar a começar tudo de novo com outra turma, pois na experiência que tinha tido com a turma do 12º TD, demorei algum tempo a encontrar as melhores estratégias para que a aula fosse bastante proveitosa. Contudo adaptei-me muito rapidamente a esta nova realidade e rapidamente encontrei os melhores métodos de trabalho para as características da turma em questão. Esta facilidade pode estar relacionada com a experiência que ganhei nos primeiros quatro meses da minha PES, ou por ser uma turma mais empenhada e com grande aproveitamento no que diz respeito às atitudes e valores, a qual me recebeu muito bem e logo com grande entusiasmo no primeiro dia em que contactei com eles

A primeira aula com esta turma foi no dia 10 de janeiro de 2022 e apesar da PC me ter dado várias informações sobre as características da turma, decidi implementar o mesmo questionário que tinha realizado com o 12º TD, o qual se revelou igualmente muito importante para que começasse a perceber melhor o contexto em que me estava a inserir.

A turma era constituída por 18 alunos, em que 12 eram do sexo masculino e 6 do feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos de idade. Contrariamente à turma do 12ºTD em que a maioria dos alunos praticava algum desporto federado, nesta turma, ninguém praticava atualmente uma modalidade federada, mostrando-me logo à partida que nesta turma iria ter que me focar muito mais na demonstração e instrução dos exercícios, enquanto com o 12º TD os alunos facilmente percebiam o que era para fazer, consequência de também estarem habituados ao contexto do treino desportivo e por estarem num curso de desporto com grande carga horária a nível prático.

Logo aqui se percebe que esta experiência veio enriquecer ainda mais o meu EP, pois estive a estimular ainda mais a minha capacidade de transmitir conteúdos a alunos que estavam pouco familiarizados com o desporto.

“No geral, o nível destes alunos é muito inferior ao que estava habituado, na outra turma, como eram alunos de desporto, facilmente percebiam o que era pretendido e rapidamente alcançavam aquilo que eu queria com excelentes prestações. Contudo, agora terei de ter uma linguagem “mais simples” e terei de exemplificar mais vezes os exercícios para que os percebam.” (Diário de Bordo, 10 de janeiro 2022)

Relativamente à importância que atribuíram à disciplina de EF, 83% (15 alunos) responderam “Muito importante” e os restantes 13% (3 alunos) assinalaram a opção “Importante”. Há pergunta “Qual a vossa modalidade preferida na disciplina de EF?”, 44% (8 alunos) indicaram futebol; 17% (3 alunos) voleibol; 17% (3 alunos) desportos de combate; 11% (2 alunos) basquetebol e por fim apenas 1 aluno indicou dança e outra natação.

Em relação às atividades que gostariam de realizar na escola a opção “torneios” foi assinalada por 83% dos alunos, Atividades de academias 78%, 50% Desportos radicais e 28% Dançar. À semelhança do que aconteceu no 12º ano, aqui a maioria dos alunos também assinalou torneios. Sendo estes, alunos que não praticavam desporto federado, percebi que tinha a oportunidade de através das aulas de EF lhes proporcionar uma experiência autêntica do contexto real de competição, através da aplicação do MED.

³Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos) [Educação Física | Direção-Geral da Educação \(mec.pt\)](#)

As características que esta turma assinalou como aquelas que mais apreciam no professor de EF foram, 89% das respostas a “inteligência”, 78% a “pontualidade”, 61% a “exigência”, havendo ainda respostas para o humor, companheirismo e compreensão. Comparativamente com a turma do 12º ano as respostas são totalmente diferentes, mostrando-me que, com a maioria dos alunos a assinalarem a inteligência como uma das características que mais apreciam num professor, que são alunos que gostam de aprender e que provavelmente me iriam tirar muitas dúvidas sobre os conteúdos que iríamos trabalhar. Se na outra turma tive de estar muitíssimo preparado para responder a alunos altamente familiarizados com o desporto, nesta tinha de continuar a preparar-me para poder responder a alunos com uma enorme vontade de aprender coisas novas.

Quanto aos problemas de saúde, 16 alunos (89%) não assinalaram qualquer tipo de problema e 2 alunos (11%) indicaram ter algum problema de saúde, nomeadamente, ao nível das articulações do joelho e o outro da visão. Apesar de assinalarem esses problemas, nenhum deles teve impedido de realizar as aulas, nem apresentaram algum tipo de condicionante.

Por fim, relativamente à ocupação dos tempos livres, voltei a verificar que esta turma tinha características completamente opostas da outra. Neste caso houve 13 alunos (72%) a indicar que ocupavam o tempo livre a estudar, 12 alunos (67%) a estar com a família, 9 alunos (50%) a sair com amigos, 4 alunos (22%) a praticar algum desporto e por fim 2 (11%) assinalaram jogar vídeo jogos.

Através da aplicação deste questionário consegui começar a perceber em que contexto me estava a inserir, desde logo foi possível analisar que estaria com alunos muito empenhados e com vontade em aprender, contudo, estes estavam pouco familiarizadas com a prática desportiva. Assim pude começar a fazer o meu planeamento conforme as características da turma em geral, pensando em todas as estratégias que deveriam ser vantajosas para este contexto específico, sempre com o objetivo de promover um desenvolvimento positivo em todos os alunos.

“Tenho a certeza de que tal como aconteceu na turma do 12º ano, nesta também irei proporcionar aos alunos excelentes aprendizagens, já percebi que são alunos muito interessados e empenhados por isso espero mesmo que os consiga evoluir enquanto desportistas e aproveitar ainda o que o desporto tem de bom, para lhes transmitir novos valores.” (Diário de Bordo, 10 de janeiro de 2022)

4.5.1. A experiência que tive com a turma nas aulas de EF

Desde início, procurei criar nas aulas momentos de reflexão durante ou após a realização de cada exercício, para que os alunos percebessem a utilidade que estes tinham para o seu desenvolvimento. Logo numa fase inicial, obtive resposta que me surpreenderam imenso, pois apesar de ser uma turma com sérias debilidades a nível prático, captavam muito facilmente a teoria. Segundo (Mesquita, 2015), não é suficiente aplicar ambientes de prática proporcionadores de informação simultaneamente variada e específica no treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos, se o treinador adotar estratégias instrucionais altamente prescritivas. É fundamental que o professor estimule os seus alunos, a analisar, interpretar, decidir e executar nas diversas situações de aprendizagem, criando um espaço de problematização aos alunos, promovendo assim a autonomia decisional, sendo fundamental, que o questionamento surja como uma estratégia instrucional potenciadora da procura de soluções em detrimento da prescrição. Neste sentido, durante as aulas com esta turma, foi muito importante ter em conta tudo que acabei de citar, pois sendo uma turma com grandes dificuldades técnicas na prática desportiva, foi crucial inculcar nos alunos que durante a situação de jogo teriam de ter autonomia para decidir corretamente e realizar a técnica de forma adequada. Quando iniciei o trabalho com eles, sempre que tinham de ter em conta a técnica e a tática no mesmo exercício, possuíam enormes problemas, não conseguindo ter uma prestação adequada nas duas componentes, contudo através do questionamento comecei a conseguir que a turma pensasse mais rápido, conseguindo melhorar o seu nível de jogo quer a nível técnico como tático. Com o objetivo de colocar os alunos/atletas no centro do processo de ensino/treino os professores/treinadores devem ter uma intervenção pedagógica baseada no questionamento estimulando assim os alunos na resolução de problemas e tomadas de decisão (Cope, Partington, Cushion, & Harvey, 2016) cit. por (Resende et al., 2017).

No trabalho da modalidade de basquetebol, apesar de ser uma turma muito anárquica, consegui proporcionar rapidamente melhorias nos alunos, pois o seu comportamento exemplar permitiu-me utilizar estratégias que com a do 12º ano, eram impensáveis, nomeadamente dividir a turma em grupos de trabalho, deixando-os a desempenhar os exercícios autonomamente.

“Uma vez que o comportamento da turma é exemplar, isso permite-me focar imenso na transmissão de feedbacks corretivos e motivacionais e por isso talvez se explique uma evolução tão rápida. Por exemplo, tenho a possibilidade de orientar um grupo numa tabela e deixá-los desde logo a realizar o exercício sem que haja distrações e faltas de empenho mesmo sem a minha presença. Isto permite-me estar a explicar algo ao outro grupo sem ter que me preocupar com esse. Assim que toda a turma estiver em atividade, a minha intervenção passa por me deslocar neste caso pelos dois campos intervindo sempre que necessário. Até ao momento esta estratégia tem sido bastante eficaz e irei continuar a utilizá-la nas próximas aulas.” (Diário de Bordo, 20 de janeiro 2022)

Dadas as primeiras aulas, durante as minhas reflexões comecei a procurar soluções para aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, como o espaço de aula era muito reduzido não pude utilizar uma estratégia que vivenciei com os meus professores da faculdade, que enquanto os alunos ainda estavam num exercício, começavam rapidamente a montar o seguinte, assim a transição era muito rápida. Como no meu caso não era possível proceder dessa forma, decidi que em todas as aulas iriam dois alunos ajudar na organização da mesma, começando no número 1 e 2 até ao 17 e 18, assim todos puderam participar na organização e gestão da aula o que facilitou imenso a minha tarefa, aumentando desse modo o tempo de empenhamento motor de toda a turma, conseguindo assim ir ao encontro do que defendem (Siedentop, 1983; Carreiro da Costa, 1995; Sariscsany & Pettigrew, 1997; Coker, 1999) cit. por (S. Abreu, 2000), uma boa gestão nas aulas de EF, permite que os alunos tenham mais oportunidades de exercitação durante as tarefas, estando assim perto de alcançarem os objetivos propostos.

Com o decorrer do EP, um dia tive a oportunidade de lecionar uma aula no dobro do espaço que estava habituado, assim pude verificar o quão mais fácil foi manter a turma organizada sem recorrer à ajuda dos alunos para montar os exercícios. *“Hoje ter metade do pavilhão disponível, permitiu não só montar o primeiro e segundo exercício tal como tinha planeado, mas também, o terceiro e quarto assim durante a aula não houve nem um minuto despendido a montar os exercícios ajudando desse modo a que os alunos estivessem mais tempo em atividade”* (Diário de Bordo, 24 de janeiro 2022)

Outra estratégia implementada com o objetivo de não perder tempo com a formação de equipas em todas as aulas, foi definir desde a segunda aula equipas, dividindo a turma em 4, assim os alunos organizavam-se muito rapidamente ocupando logo o espaço que lhes tinha sido atribuído para a realização dos exercícios.

Relativamente ao ensino da técnica de lançamento em apoio na modalidade de basquetebol, apesar de todos os feedbacks e demonstrações que realizei, os alunos estavam a ter problemas em conseguir perceber qual o movimento adequado das mãos, assim sendo, com o consentimento de cada um deles, decidi gravar a execução de cada um e posteriormente reuni com toda a turma onde em conjunto os alunos estiveram a refletir sobre quais os erros que estavam a acontecer, depois de continuarmos a trabalhar esse gesto, voltei a filma-los e comparou-se com a primeira filmagem, vendo assim as melhorias obtidas e o que ainda devia ser aperfeiçoado. Sem dúvida que esta estratégia foi crucial para a maioria da turma, pois assim os conseguiram finalmente perceber como estavam a realizar o lançamento, podendo posteriormente realizar a respetiva correção.

Numa das aulas de apenas um tempo, de modo a rentabilizar da melhor forma o tempo de aula, utilizei a estratégia do ensino por estações. No início da sessão chamei os capitães de cada equipa e expliquei o que era para fazer em cada uma delas, sendo que eram eles que posteriormente teriam de explicar os exercícios às suas equipas. Nesse momento de instrução aos capitães, o meu foco foi explicar o exercício e quais os seus critérios de êxito, cumprindo assim com alguns dos objetivos do Modelo de Educação Desportiva, fomentar a autonomia, a liderança e partilha de responsabilidade durante a prática desportiva (Graça & Mesquita, 2017). Apesar disso, durante toda a aula circulei por todos os grupos de trabalho para dar feedbacks aos alunos quando fosse necessário. Essa aula foi muito proveitosa e no pouco espaço que tinha disponível foi possível ter os alunos sempre em atividade e com motivação. A ideia desta estratégia surgiu, porque nas aulas de Didática Específica do Voleibol no 1º ano do MEEFEBS na FADEUP, a professora mostrou-nos as suas valências e como a poderíamos aplicar corretamente.

“A principal dificuldade de toda a turma no geral passa pela coordenação motora nos exercícios, este é um dos pontos que eu quero melhorar neles, pois a coordenação é uma capacidade importantíssima não só no desporto, mas também em várias tarefas do quotidiano e ainda no trabalho.” (Diário de Bordo, 07 de fevereiro 2022).

Tendo em conta esta reflexão, comecei a implementar em todas as aulas exercícios de coordenação para os alunos começarem a evoluir nesse aspeto, estando a trabalhar o basquetebol era necessário desenvolver a coordenação óculo-manual e através desta modalidade consegui trabalhar com os alunos a lateralidade, ou seja, em muitos dos exercícios primeiro era pedido que realizassem com o membro dominante e posteriormente eram desafiados a fazer com o não dominante. A coordenação corporal

está relacionada com a economia do movimento, em que o praticante recruta todos os sistemas do seu corpo necessários para o realizar de uma forma precisa e equilibrada (SCHILLING; KHIPARD, GORLA; 2007)” cit por (França, 2013). Este autor refere ainda que trabalhar a coordenação motora nas aulas de EF de forma lúdica e adaptando os exercícios às características dos estudantes, pode melhorar o desenvolvimento motor e influir positivamente na vida escolar e social desses alunos.

Durante a situação de jogo 3x3 nas aulas, inicialmente tinha adotado a estratégia de colocar dois alunos a arbitrar, podendo eu ficar a analisar a prestação dos alunos dando feedbacks, porém começou a haver várias situações de conflito entre alunos e tive de a alterar. Em conversa com os alunos repreendi-os e disse que eu iria assumir a função de árbitro juntamente com mais dois alunos, conseguindo assim que a turma comesse a respeitar as decisões de arbitragem. Outra estratégia adotada para tentar melhorar a turma neste aspeto foi a implementação de questionários ao longo das aulas, em que cada equipa em conjunto respondia às questões sobre regras do basquetebol, assim todos começaram a adquirir esse conhecimento mais facilmente, esta ideia surgiu, pois comecei a aperceber-me que muitos dos conflitos entre as equipas e os árbitros aconteciam devido ao desconhecimento de algumas regras.

Com o passar do tempo e as constantes reflexões que fui fazendo sobre as aulas de atletismo, cheguei à conclusão que poderia ser mais vantajoso para os alunos, que estas fossem realizadas no exterior do pavilhão gimnodesportivo, por ter um espaço muito maior para a realização dos exercícios. Apesar de estar com receio de lecionar nesse espaço que tantos problemas me tinha dado com a turma do 12º ano que ficava muito mais agitada e distraída, com esta turma pude verificar mais uma vez que tudo depende do contexto onde estamos inseridos. Com estes alunos as aulas de atletismo no exterior trouxeram inúmeras vantagens, permitindo que os alunos tivessem uma grande evolução nas aulas de atletismo, mais concretamente na corrida de estafetas.

“Pela primeira vez com esta turma planeei uma aula para o espaço exterior, com a do 12º ano, as aulas no espaço exterior não funcionaram muito bem, contudo com esta correu normalmente e foi muito produtiva para os alunos, pois para o trabalho da corrida de estafetas era necessário mais espaço do que aquele que tínhamos disponível no pavilhão. A nível de controlo da turma não tive qualquer tipo de problema, a aula fluiu normalmente e no futuro, sempre que as questões climatéricas permitirem, irei utilizar

este espaço para o trabalho da corrida de estafetas.” (Diário de Bordo, 21 de fevereiro de 2022).

Sendo uma turma com grandes dificuldades na componente prática, para que a minha instrução começasse a ser mais eficaz e captasse a atenção de todos os alunos, adotei a estratégia de em todas as aulas, dividir a turma pelas equipas onde fazia uma demonstração e instrução individualizada, conseguindo com que os alunos captassem muito mais facilmente o que era pretendido. *“Opto por colocar os alunos a trabalhar sempre com a sua equipa e posteriormente passo em cada uma dando feedbacks individuais, considero que esta é a melhor forma para estes alunos captarem principalmente os gestos técnicos dos exercícios, a nível organizacional e tático, a turma capta bem o pretendido logo no início da explicação de cada exercício”.* (Diário de Bordo, 24 de fevereiro de 2022)

Tomando como exemplo o futebol em que as diversas situações que ocorrem no jogo não podem ser previstas, exige que os praticantes tenham uma forte capacidade adaptativa para responderem adequadamente a cada Garganta (1997) cit. por Mesquita (2015). Ou seja, sendo este um jogo de invasão tal como o basquetebol, existe uma grande imprevisibilidade, o que torna mais complexa a adaptação dos alunos em situação de jogo, dificultando a utilização da técnica nos padrões ideais. Este era um dos problemas que estava a ter nas minhas aulas, após conseguir que os alunos adquirissem um aproveitamento positivo na componente técnica da modalidade de basquetebol, quando chegava ao momento de trabalhar a tática, os alunos voltavam a apresentar grandes debilidades a nível técnico. A estratégia que encontrei para combater este problema foi dividir a turma em dois grupos e criar duas estações, numa delas, durante o exercício a minha intervenção era fundamental para os alunos começaram a perceber melhor o que queria que eles fizessem taticamente e na outra como eu não iria estar tão focado no que eles estavam a fazer, decidi realizar exercícios lúdicos e competitivos para se manterem motivados e empenhados na tarefa, mesmo assim passava por estes grupos dando feedbacks se necessário e para que os alunos sentissem a minha presença, continuando assim a realizar corretamente o que era pretendido. Esta estratégia resultou muito bem pois os alunos captaram muito mais facilmente o que deviam fazer em situação de jogo e tornaram-se mais rápidos a decidir, consequentemente começaram a conseguir aplicar corretamente os gestos técnicos também nesse contexto.

Relativamente ao controlo da turma a nível do comportamento e empenho da mesma, nesta turma do 11º ano consegui maior eficácia quando repreendia os alunos, enquanto na outra tinha várias vezes de negociar com os alunos nesta não era preciso. Com os alunos do 11º ano quando os queria alertar para comportamentos desajustados, podia lembrá-los que depois tudo se refletia na nota final, conseguindo que estes mudassem logo a sua atitude. Com a turma do 12º quando logo na primeira semana utilizei essa estratégia, a resposta que obtive dos alunos foi “não me interessa a nota”, nesse momento revelou-se um grande desafio para mim saber como os controlar, contudo, como já expliquei anteriormente tive de encontrar uma estratégia que melhorasse a minha comunicação com esses alunos.

Apesar de a turma do 11º ano ter um comportamento satisfatório na maior parte do tempo, por vezes tive de começar a ser mais rígido com o intuito de os alunos começarem a estar atentos á minha explicação evitando as constantes repetições daquilo que é para fazer nas tarefas, expressões como: "não volto a explicar o exercício", "se não perceberem isto, no dia da avaliação a vossa prestação poderá estar comprometida" começaram a ser utilizadas de modo que os alunos mudassem o comportamento o que se veio a verificar como positivo. É muito importante enquanto professor perceber muito bem o contexto onde estou inserido, por exemplo, se tivesse esta intervenção com a turma do 12º ano, os alunos ainda fariam pior, desafiando ainda mais o professor.

“Está a ser sem dúvida uma experiência muito enriquecedora para mim. poder vivenciar duas turmas tão distintas, ajudando-me a crescer imenso enquanto docente, pois consigo perceber na realidade o que se foi falando ao longo das aulas do 1º ano, que teria de me adaptar perante os contextos em que estivesse inserido e é isso mesmo que está a acontecer. A minha abordagem no planeamento, quer na intervenção na aula propriamente dita, tem de ser completamente diferente nas duas turmas.” (Diário de Bordo, 28 de abril de 2022)

Em ambas as turmas houve uma grande evolução na minha intervenção enquanto docente, à medida que as aulas iam passando e ia encontrando estratégias que se adequassem ao contexto as sessões tornavam-se cada vez mais ricas e os alunos ganhavam com isso. Como já fui abordando, a minha intervenção na turma do 11º ano do Ensino Regular foi completamente diferente da que tive com a turma do 12º ano do Ensino Profissional, porém em ambas as turmas quando tinha de auxiliar os alunos e eles solicitavam a minha resposta a um problema a meu objetivo foi sempre levá-los a

descobrirem a resposta sem eu dizer o que eles querem ouvir, ou seja, guiei-os até à resposta, através disso considero que os alunos conseguiram evoluir harmoniosamente e um dia mais tarde quando tiverem dúvidas, chegarão eles mesmos autonomamente à resposta certa.

Ao longo do ano, nas aulas de EF com a turma do 11º ano, procurei motivar constantemente os alunos para a prática desportiva, então implementei um programa de treino funcional, através de uma forma competitiva para que os alunos se sentissem motivados. Esta estratégia resultou muito bem e foi notório o grande entusiasmo que turma teve durante a sua realização.

Mais uma vez quando cheguei ao fim do ano letivo, foi notório o impacto que criei nos alunos desta turma, após uma reflexão de final de ano, foram vários os que se dirigiram a mim a dizer que gostaram muito das minhas aulas. São estas coisas que me deixam feliz ao perceber que todo o esforço que tive em encontrar estratégias aula após aula, bem como, a procura constante por exercícios inovadores, valeu a pena, pois permitiu proporcionar aos alunos experiências inesquecíveis e acima de tudo promovi a sua evolução, tal como a minha enquanto docente. De um modo geral, com esta turma em todas as modalidades abordadas se encontravam grandes debilidades, contudo depois de tudo o que lhes consegui inculcar, no próximo ano se um professor voltar a abordar por exemplo o basquetebol já poderá iniciar num nível muito mais acima daquele que eu tive de iniciar. Por exemplo na abordagem a essa modalidade foquei-me mesmo muito na questão do gesto técnico do lançamento em apoio. No meu caso enquanto aluno, o basquetebol era uma modalidade pela qual não tinha qualquer tipo de interesse, porém uma abordagem a esta modalidade de uma forma competente por parte de um professor, fez-me ganhar um gosto enorme por ela, é esse tipo de sentimento que eu quis provocar aos meus alunos ao longo de todo o ano, pois tal como eu gostei de aprender enquanto aluno, quis que os meus alunos ganhassem um gosto especial pelas modalidades abordadas e consequentemente comesçassem a ter mais interesse em praticar exercício físico.

4.6. A experiência no Ensino Básico

Para além das experiências no Ensino Regular e no Profissional, tive ainda a oportunidade de intervir no Ensino Básico, enriquecendo ainda mais a experiência que estava a ter no EP. Esta realizou-se na Escola Básica da Areosa (EB 2/3), a qual faz parte do Agrupamento de Escolas António Nobre.

Tive o privilégio de ter o acompanhamento do meu NE durante esta nova experiência, ajudando assim a manter-me menos ansioso neste momento, pois ia passar dum registo em que os alunos já eram crescidos o que se facilitava a comunicação com eles, para outro completamente diferente. Eu e o meu NE tivemos então a oportunidade de lecionar 3 blocos de 50 minutos (100+50) - 2 aulas a uma turma do 5.º ano de escolaridade. A nossa intervenção decorreu no dia 4 e 6 de maio de 2022 e dividimos a aula em 4 partes, para cada um dar individualmente a sua parte da aula. Na de 50 minutos cada um teve a possibilidade de intervir durante 12 minutos e na de 100 minutos tiveram a seu encargo 25 minutos cada.

Foi notória uma grande diferença entre o Ensino Secundário onde decorreu toda a nossa PES e o Ensino Básico. Tive a necessidade de mudar de registo durante a instrução, pois estava habituado a alunos com um nível de prestação na atividade física muito alto, que facilmente percebiam o que eu pretendia com os exercícios e passei para crianças que requeriam uma explicação mais minuciosa e com a carência de utilizar um vocabulário acessível e adequado à sua faixa etária.

Os conteúdos lecionados foram a iniciação aos desportos coletivos, mais especificamente basquetebol. Um dos aspetos que fez despertar a minha atenção e do meu NE foi o facto dos alunos desta turma que pertencia ao 5º ano, serem muito mais ativos durante a aula do que os alunos do secundário

Desde início, optei por manter uma postura mais rígida e autoritária, pois sendo alunos do 5º ano sabia que estes iriam olhar para o professor com mais respeito e de facto isso verificou-se, estiveram mais atentos às minhas instruções e demonstrações. Um dos motivos para optar por essa postura, foi o facto de não ser o habitual professor deles, o que poderia gerar alguma falta de empenho e até mesmo desrespeito por parte da turma, assim consegui manter o controlo dos mesmos e consequentemente a minha atuação foi positiva, pois consegui proporcionar-lhes bons momentos de aprendizagem. Em conversa

com o NE, reparei que todos tínhamos tido a mesma opinião, relativamente à gestão e organização da aula, nestes alunos mais jovens sentimos mais dificuldade em transitar de exercício para exercício, pois sempre que o fazíamos os alunos ficavam perdidos no campo, havendo a necessidade de perder muito tempo na instrução, posto isto, na segunda aula adaptamos o plano de modo a que facilitasse a rotação entre exercícios evitando esses momentos de incerteza do que fazer por parte dos alunos.

A utilização de jogos lúdicos foi muito importante para a motivação dos alunos, estes estavam sempre muito divertidos e com vontade de participar na aula, chegando ao fim da mesma com vontade de realizar mais exercícios, tornando esta experiência muito agradável para professores e alunos.

Ao longo de todas as experiências com as três turmas tive a capacidade de nunca demonstrar fragilidades em as controlar ou em sancionar os alunos, para isso fui fundamental ser assertivo em todos os momentos e tratar todos os alunos sempre de forma igual para que assim eles entendessem melhor as minhas decisões. Considero que alcancei o sucesso em todas as turmas, pois cumpri o meu principal objetivo de proporcionar melhorias no desenvolvimento dos alunos, foi essas melhorias que fui presenciando nos meus alunos que me deram vontade e motivação de continuar a trabalhar dia após dia, para que a minha experiência fosse positiva e a deles também. Para isso o constante diálogo sobretudo com a PC foi fulcral em muitas ocasiões, ajudando-me a encontrar o caminho certo para o sucesso.

4.7. O Planeamento: perspetivar e prever a organização da prática

O planeamento do professor é fundamental para que a sua intervenção pedagógica tenha sucesso e proporcione aos alunos boas experiências. O planeamento expressa a forma como o professor organiza a prática através de todos os seus conhecimentos (Graça, 2001).

Mesquita (2005) afirma que planear consiste prever aquilo que tem de ser realizado, refletindo ainda como este deve ser feito e que estratégias utilizar. O planeamento deve

ser efetuado com base na análise da situação, realizando-se o diagnóstico, pois só assim é que se consegue perceber qual o caminho a seguir, para que os alunos se desenvolvam.

Durante a sua estruturação, torna-se assim essencial refletir, sempre com o objetivo de proporcionar uma experiência positiva aos alunos em todo o processo de ensino aprendizagem, diminuindo o risco de aparecimento de qualquer tipo de erro que comprometa o sucesso do mesmo, quer a nível operacional ou instrucional (Pacheco, 2007). Estando desse modo a prever o futuro, nunca se pode garantir que o planeamento realizado, seja o mais adequado, por isso, sempre que o professor verificar que é conveniente, este poderá sofrer alterações que se adequem ao contexto em que está inserido (Pedro, 2010).

No meu contexto de EP na turma do 12º TD, o planeamento já estava definido pela escola, por isso tive a necessidade de analisá-lo para perceber como deveria ser a minha intervenção e preparação para a PES, de modo a poder planear de acordo com o contexto em que estava inserido e indo ao encontro das necessidades dos meus alunos. A PC foi fundamental ao alertar-me para as diversas condicionantes a ter em conta, pois já tinha contactado com a turma, em anos anteriores sabendo quais as suas características.

No planeamento das aulas práticas da turma do 12º TD, lecionei a disciplina de Desportos Coletivos, na qual estava planeado abordar pela seguinte ordem 4 módulos. Jogo e pedagogia do andebol (Módulo 10); Componentes do jogo de andebol (Módulo 11); Métodos e sistemas de jogo de andebol (Módulo 12) e por fim Andebol de praia e adaptado (Módulo 13). Cada um destes módulos teve a duração de 30 tempos letivos, ou seja, 25 horas de contacto, fazendo um total de 120 tempos e 50 horas. Já a carga horária semanal nesta disciplina de Desportos Coletivos, contava com três aulas de 100 minutos cada, num total de 6 tempos semanais (Anexo II- Planeamento 12ºTD). Feita a análise ao planeamento e respetiva reflexão, verifiquei que o Módulo 13 iria decorrer em pleno inverno e assim sendo seria vantajoso alterar a ordem deste módulo de Andebol de Praia, pois tal como já mencionei anteriormente, queria dar uma experiência à turma no contexto real, ou seja, na praia, foi então proposto que o mesmo fosse antecipado em virtude de ser realizado no outono, altura em que as condições climáticas são melhores que no inverno, havendo uma menor probabilidade de a chuva comprometer essa aula de campo. Essa alteração ao que estava planeado previamente pela escola, foi autorizada e deu bastantes benefícios aos alunos e também a mim enquanto professor, pois tive oportunidade de lecionar uma aula, fora do contexto de escola.

Ainda com a turma do 12º TD tive de lecionar a Disciplina de Introdução ao Desporto, a qual era de cariz teórico e teve a duração de 30 aulas de 2 tempos cada (50'+50'), fazendo um total de 50 horas de contacto com o Módulo de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Estas aulas eram lecionadas uma vez por semana e estando também com estes alunos na prática, foi excelente para podermos relacionar a matéria com o que fazíamos nas aulas do módulo de andebol no pavilhão gimnodesportivo. Ao analisar o planeamento definido para este módulo, decidi que não havia necessidade de alteração do mesmo, então após toda a minha preparação e reflexão para estas aulas, cheguei à conclusão que de maneira a conseguir captar a atenção dos alunos, estas deviam ser divididas em dois momentos, um de aprendizagem de novos conteúdos através do diálogo professor/aluno e outro de trabalho ou visualização de um vídeo que complementasse a matéria. Ramos et al. (2019) referem que o ser humano não possui a capacidade de apreender na íntegra toda a informação que recebe, por isso existe uma seleção das informações que são consideradas como mais importantes por cada indivíduo, nesse sentido, para os alunos perceberem que as informações eram relevantes, usava sempre os exemplos dos desportos em que eles estavam inseridos para que pudessem desse modo reter a matéria dada. Relativamente aos trabalhos propostos durante todo o ano, decidi que estes seriam em pares para que os alunos os realizassem com mais motivação e como em toda a área do desporto é fundamental o trabalho em equipa, estavam assim também a serem estimulados nesse aspeto, pois no futuro enquanto profissionais da área também terão de saber trabalhar em equipa com os seus atletas.

Relativamente ao Ensino Regular, nos 11.º e 12.º é dada a possibilidade aos alunos/turma de optarem pelas matérias que preferirem aperfeiçoar/desenvolver, garantindo assim que estes estejam mais motivados durante a prática. Quando cheguei ao contacto com esta turma a PC deu-me a conhecer o planeamento anual que já tinha para esta turma, então apenas tive de seguir o que o estava planeado, sabendo que à partida iria trabalhar com uma turma motivada pois teve a oportunidade de escolher que modalidades abordar ao longo do ano. O contacto com esta turma na disciplina de EF foi de 3 tempos semanais, ou seja, uma aula de 50 e outra de 100 minutos.

Apesar de me seguir pelos planeamentos previamente elaborados, sempre que necessário fiz alterações nos mesmos, permitindo-me assim ir progressivamente respondendo aos desafios e dificuldades que me foram surgindo.

No planeamento anual é fundamental a definição de objetivos. O professor deve ter a capacidade de definir não só os objetivos para os alunos, mas também para si mesmo. É então importante que se definam os objetivos tendo em conta os resultados que se querem alcançar na aprendizagem dos alunos (Lopes & Silva, 2010) cit por (Silva & Lopes, 2016). Foi isso que tive sempre em atenção, ao definir objetivos para o desenvolvimento dos meus alunos, também nunca me esqueci de criar objetivos para o meu desenvolvimento profissional. Foi através das aulas que procurei atingir esses objetivos e para que tivesse sucesso, foi fundamental a reflexão, que me permitiu encontrar as estratégias viáveis.

4.7.1. As Unidades Didáticas

Após realizar e analisar planeamento para perspetivar e prever a organização da prática, através da definição dos vários objetivos, bem como, a análise dos conteúdos a lecionar para as turmas em questão, chega o momento em que é fundamental distribuir os conteúdos através da elaboração das Unidades Didáticas (UD). No meu EP aquando da construção das várias UD foi crucial recorrer aos ensinamentos que tive ao longo do 1º ano do Mestrado em EEFEBS, os quais foram uma grande ajuda no momento de tomar decisões sobre a organização dos conteúdos ao longo do tempo.

Em cada uma das UD que elaborei, tive sempre em conta as características das minhas turmas, pois só assim é que ela se tornava ideal beneficiando os alunos. Nela constavam os diversos objetivos que queria ver alcançados, tanto os gerais como os específicos e ainda os conteúdos a abordar. Os conteúdos a abordar foram distribuídos pelas aulas destinadas à UD, bem como, as respetivas funções didáticas, através da extensão e sequência dos conteúdos, tal como nas aulas na FADEUP os professores tanto estimularam os alunos a fazer. Para facilitar a realização do plano de aula posteriormente, na fase de elaboração e planeamento da UD também comecei a definir algumas progressões pedagógicas, segundo Mesquita (2005), entende-se por progressão, a intervenção no grau de complexidade das tarefas, que sem se retirar a essência do comportamento que queremos incutir, se faça aprendizagem de forma gradual, aumentando os níveis de exigência progressivamente. Foi através desta ideia que por exemplo com o 12º TD ao longo de várias aulas realizei o mesmo exercício, contudo ia aumentando o nível de complexidade do mesmo, ou seja, inicialmente através desse

exercício trabalhava apenas um conteúdo e à medida que os alunos iam evoluindo aumentava a sua complexidade, até conseguir trabalhar diversos conteúdos nesse mesmo exercício. Através desta progressão consegui que os alunos captassem rapidamente aquilo que queria conseguindo um ótimo desenvolvimento dos mesmos.

Depois de construir as UD, estavam reunidas as condições necessárias para começar a planejar as aulas, ou seja, a parte micro do planeamento. Para isso foi fundamental guiar-me pela UD com o objetivo de ter uma sequência e progressão lógica daquilo que queria transmitir aos alunos. O processo de ensino aprendizagem deve ocorrer de uma forma progressiva, permitindo ao aluno a aquisição consistente dos conteúdos, bem como a garantia de uma utilização eficaz (Mesquita, 2005).

Na primeira UD que realizei neste ano de EP desmobilizei apenas uma aula para a realização da avaliação sumativa o que me veio a mostrar que foi um grande erro, pois não foi o tempo suficiente para a concretização da mesma. No início do ano quando fiz o planeamento, pensei em avaliar os alunos apenas enquanto atletas, contudo assim que comecei a compreender o contexto em que estava inserido, ou seja, o Curso Profissional de TD, percebi que era muito vantajoso avaliar os alunos no módulo de pedagogia no andebol, através de estes assumirem a função de treinadores, lecionando um exercício de treino à restante turma. Este formato de avaliação era muito mais demoroso e consequentemente, seriam necessárias duas aulas, houve assim a necessidade de alterar a UD que realizei inicialmente, porém essa alteração foi fundamental para o desenvolvimento de toda a turma.

4.7.2. O Planeamento das Aulas

O plano de aula caracteriza-se por ser uma planificação a curto prazo (micro), o qual deve ser adaptado pelo professor ao contexto em que está inserido, ou seja, às características que turma e os alunos apresentam, bem como os recursos que tem ao seu dispor na escola, este deve ainda estar em sintonia com as ideias estabelecidas no planeamento anual e respetiva UD.

Segundo Resende et al. (2017), o planeamento de um treino deve conter sempre os conteúdos a trabalhar para que haja uma interligação com os objetivos que se tinham estabelecido previamente, sendo necessário que durante a sua idealização se tenha em

conta o nível dos atletas, o contexto em que este vai decorrer, entre outras variáveis que ajudem a alcançar o sucesso no momento de o colocar em prática. Por exemplo, no planeamento das aulas no meu EP, foi importante ter sempre em conta, qual o espaço que tinha disponível para tal, pois umas vezes tinha apenas um terço do campo e noutras metade, o que me obrigava a ter uma constante adaptação. Assim sendo, no momento de pensar nos exercícios já os fazia tendo em conta essas variáveis. Por exemplo se pretendia abordar a transição defesa ataque no andebol, não fazia sentido realizá-la numa aula em que tivesse apenas um terço do campo, pois iria ser muito difícil para os alunos aprenderem adequadamente a fazê-lo.

Tendo em conta todas as aprendizagens que fui retendo na minha formação no ensino superior, principalmente na FADEUP, formei a ideia de que um bom plano é aquele que tenha: lógica naquilo que queremos trabalhar; apropriação para o contexto em que estamos inseridos; flexibilidade podendo se adaptar facilmente a diferentes ambientes, atividades ou situações; continuidade, ou seja, tendo uma lógica de progressão; clareza pois deve ser facilmente interpretado por uma pessoa da área que não o tenha realizado e riqueza, tendo que estar adequado às características dos alunos e daquilo que se pretende desenvolver.

Tal como afirma Bento (2003), uma aula pode ser planeada de inúmeras formas, apresentando várias possibilidades de organização, porém este autor, defende que uma aula de EF, bem como qualquer tipo de ensino ligado à área desportiva, deve ser organizada em 3 partes, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final, alertando que esta referência, deve ser entendida como uma proposta para construção do plano de aula e não como uma obrigação a seguir.

No início de cada aula, em conversa com os alunos, explicava sempre o que iríamos fazer, bem como, os objetivos que tinha definido para a sessão. Assim, ao informar os alunos sobre os objetivos, estes percebiam a utilidade dos exercícios e mantinham-se muito mais motivados. É muito importante que os professores expliquem aos seus alunos de forma clara quais os objetivos que vão traçando durante as aulas, pois irá melhorar o ensino, na medida em que os alunos percebem a utilidade do que estão a fazer e consequentemente haverá um maior empenho e a aprendizagem será alcançada com sucesso (Tenbrink, 2011) cit por (Silva & Lopes, 2016). Para todos os planos defini objetivos gerais e específicos de acordo com o planeamento que tinha realizado à priori. Para além de específicos, os objetivos devem ser, mensuráveis, desafiadores, mas

realistas e atingíveis, ter metas temporais, isto é serem atingíveis num curto período de tempo e ainda partilhados com os alunos (Silva & Lopes, 2016).

Nas aulas práticas, decidi que na parte inicial o primeiro exercício seria lúdico, pois como os alunos vinham do intervalo, onde impera um ambiente descontraído, seria difícil captar a atenção dos mesmos logo numa fase inicial, assim sendo, o exercício lúdico funcionava como uma ponte entre o recreio e a aula, ainda no aquecimento realizei sempre exercícios gerais e específicos, nestes últimos o objetivo era aquecer muito bem as articulações que iriam ser mais recrutadas durante a aula. Na parte fundamental eram realizadas as tarefas e situações de aprendizagem indo ao encontro das funções didáticas e conteúdos definidos para aquela sessão. Na parte final para além de se fazer uma breve apreciação sobre a sessão, é muito importante que se questione a turma, estimulando os alunos a refletir sobre como decorreu a aula, apontando os pontos fortes e o que tem de ser melhorado no futuro (Resende et al., 2017). Sempre que os alunos merecessem permitia ainda que jogassem o desporto que quisessem ou era realizado um exercício que os motivasse. A última impressão é a que fica, então para que os alunos ficassem motivados com as aulas e tivessem vontade de ter a próxima, estes últimos exercícios tinham de ser fundamentalmente motivantes. Por exemplo, se o último exercício da aula fosse muito desgastante fisicamente, a turma ficaria com uma má impressão da aula e ia embora desmotivada o que poderia comprometer futuras sessões.

“No exercício lúdico de aquecimento fiquei muito contente por os alunos terem adorado o exercício e até quiserem repetir várias vezes, eles estavam verdadeiramente divertidos durante a sua realização... A aula chegou ao fim e houve indicador de que os alunos gostaram imenso do que estiveram a fazer, porque quando disse que a aula ia terminar e era para arrumar, vários alunos queriam continuar a trabalhar. Para as próximas aulas irei continuar a procurar este tipo de exercícios que deixem os alunos animados e com vontade de estar na aula, pois assim toda a sessão corre melhor.”
(Diário de Bordo, dia 07 de março de 2022)

Foi muito importante colocar nos planos de aula os objetivos e critérios de êxito de cada exercício, pois facilitou imenso a minha intervenção principalmente ao nível dos feedbacks que devia dar aos alunos. Resende et al. (2017) referem que é crucial transmitir aos alunos/atletas, os feedbacks que ajudem os alunos a alcançar os objetivos que tinham sido delineados para aquela aula/treino. Neste sentido, os autores propõem que para cada tarefa sejam estabelecidos critérios de êxito que devem ser desafiantes e alcançáveis. No

que diz respeito ao material também foi fundamental refletir sobre o que utilizar e as quantidades certas, para garantir uma melhor organização e controlo da sessão (Anexo III – Exemplo de um plano de aula).

Relativamente aos planos das aulas teóricas, estes continham todos os conteúdos que seriam abordados, bem como a metodologia, de modo a captar a atenção dos alunos e a auxiliar a minha transmissão dos conteúdos, elaborei para todas as aulas *PowerPoints* e ainda alguns *quizzes* através da plataforma *Kahoot*. A parte inicial da aula caracterizava-se sempre pelo momento em que explicava o que ia ser abordado nessa sessão e ainda criava um diálogo com os alunos onde era realizada uma revisão sobre a matéria dada na aula anterior. Já na parte final, era o momento em que se visualizava um vídeo onde eu em conjunto com a turma, detalhadamente o relacionávamos com a matéria, ou então era o momento em que os alunos em pares realizavam trabalhos de pesquisa.

Os planos de aula, antes de serem aplicados passaram sempre pela PC, que se necessário propunha algumas alterações.

4.8. A Observação

O ato de observar é muito mais do que visualizar o que ocorre à volta de algo, pois observar permite também que se atribuam significados diferentes em uma determinada situação (Sarmiento, 2004). Durante todo o estágio foi um autêntico observador, procurei ter imensas experiências, nas quais pude observar de tudo um pouco, estando-me assim a desenvolver na profissão de docente. Desde que chegava à EC até sair, através da observação procurei absorver o máximo de informação possível, pois sabia que este ano iria ser dos momentos mais importantes da minha formação.

Segundo Alarcão (1996) cit por Loureiro (2018), o professor tem de ser autónomo, desenvolver as suas capacidades, refletir sobre os seus conhecimentos e experiências, para a partir daí perspetivar o seu presente e futuro. É importante fazer uma constante análise do que observa com o intuito de inovar e melhorar o seu processo de ensino-aprendizagem.

Através da observação é possível recolher um conjunto de informações sobre o que um indivíduo observado é capaz de fazer (Lopes, 2019). Esta assume grande importância no EP, em vários momentos: quando o EE está a ser observado pelo PC ou PO e pelos colegas do NE; ou por outro lado quando o EE observa os professores de EF e as aulas do NE. A observação é ainda utilizada durante as sessões lecionadas pelo EE, onde este deve observar os seus alunos e toda a aula em si para por exemplo dar feedbacks, perceber o nível dos alunos e posteriormente realizar a respetiva reflexão.

Depois de cada sessão de observação aos professores estagiários deve-se estabelecer contacto entre os observadores e o observado, onde se debate sobre os resultados obtidos para que o próprio EE seja capaz de analisar as suas atitudes e de partilhar qual foi a sua lógica de pensamento. O facto de ter o acompanhamento permanente da PC nas minhas aulas, através das suas observações consegui ao longo de todo o ano ir melhorando as minhas intervenções através dos conselhos que ela me deu, para isso, foi crucial todos os momentos de reflexão que realizamos depois de cada aula. O diálogo deve ser realizado de forma aberta e honesta para que a relação entre o orientador e o observado se desenvolva positivamente ao longo do tempo (Lopes, 2019).

Os estudantes/futuros professores, constroem uma imagem sobre a profissão a partir das situações experienciadas ou observadas enquanto alunos e enquanto estagiários (Queirós, 2014). Nesse sentido, durante o meu EP, procurei observar ao máximo as aulas de outros professores do grupo de EF, bem como as dos meus colegas do NE, isso ajudou-me a crescer ao ver as estratégias utilizadas por eles, podendo posteriormente adoptá-las nas minhas aulas e permitiu dar conselhos aos elementos do NE. Com a observação e respetivo debate acerca das aulas do NE, possibilitou a partilha de ideias e estratégias para que, cada um se pudesse adaptar da melhor forma ao seu contexto.

Para termos um guia durante os nossos momentos de observação, a PC desafiou o NE a realizar uma ficha de observação, que nos possibilitou realizar exatamente a observação dos mesmos aspetos, podendo desse modo confrontar as respostas de cada um. Assim sendo, em conjunto, refletimos sobre os vários pontos que nela deviam constar, os quais seriam importantes para a melhoria da nossa intervenção, depois de refletirmos sobre as observações de cada um. Foi dada especial atenção às questões de instrução e controlo da turma (Anexo IV). Assim nos momentos de debate e reflexão após as minhas aulas e as dos outros professores estagiários, pudemos abordar várias questões sempre com o intuito de nos ajudarmos mutuamente, com o principal objetivo de encontrarmos soluções para

os erros cometidos. Todo o NE interpretou todas as críticas recebidas, como construtivas o que foi fundamental para o desenvolvimento profissional de todos.

No início do meu EP as observações revelaram-se logo muito importantes para mim, pois ao ver que os problemas com que me estava a deparar inicialmente, também estavam a acontecer com os meus colegas, isso motivou-me a continuar a trabalhar com o objetivo de os combater e ajudou-me a ultrapassar mais rapidamente o “choque com a realidade”. Outra vantagem que os EE têm através das observações é, poder tirar ideias das aulas dos outros professores, podendo depois experimentá-las nas suas aulas.

“Ao observar as aulas surgiram-me ideias de exercícios que posteriormente funcionaram muito bem na minha sessão. Neste dia em concreto, vi um exercício que já o pratiquei no meu tempo de aluno e agora voltei a vivenciá-lo, assim fiquei com a vontade de o aplicar nas minhas aulas.” (Diário de Bordo, 21 de fevereiro de 2021)

As características da turma de um dos professores estagiários eram muito parecidas com as da minha, então no início do ano debatemos muito sobre que estratégias é que deveriam ser implementadas para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, aí eu partilhei uma que estava a ter muito sucesso no meu contexto e ele partilhou as dele. Posteriormente, ao observar a aula dele reparei que muitas das estratégias que ele utilizou eram como as minhas, revelando-se assim muito importante a constante troca de ideias que tivemos dentro do NE. Outro exemplo é o de outro professor estagiário que passo a citar: *“Nesta observação, foi possível verificar o excelente trabalho que o professor estagiário tem realizado com as suas alunas, pois na parte final, vários grupos, assumiram o controlo da sessão lecionando um exercício relacionado com a matéria de ensino (expressão musical) e o desempenho foi muito bom. Já nas minhas aulas com o 12º ano, num dos módulos de andebol desafiei os alunos a assumirem o controlo da turma em dois exercícios práticos e o desempenho deles foi magnífico. Sendo que, estes são alunos do 12º ano do ensino profissional, esta estratégia é fundamental para a sua evolução pois em breve irão para o contexto de estágio e posteriormente para o mercado de trabalho e o desenvolvimento de competências deste tipo é mesmo crucial para a evolução dos mesmos.”* (Diário de Bordo, dia 25 fevereiro de 2022)

Relativamente à observação que fiz na minha PES aos meus alunos, esta foi fundamental para todo o planeamento e para proporcionar um desenvolvimento harmonioso, durante as sessões, observava os comportamentos e habilidades motoras

constantemente, com o objetivo de detetar erros, e assim evitar a repetição do mesmo por parte da turma, ou seja, realizava um ciclo de: observação, correção e verificação. A realização de uma observação contínua durante todo o processo, indica ao professor se pode avançar ou não no planeamento, consoante o desempenho dos alunos

Durante o EP, pude verificar que muitas vezes o ponto de vista dos observadores é completamente diferente do observado, pois enquanto estamos a lecionar e a intervir não nos conseguimos aperceber de tudo aquilo que se passa à nossa volta, assim sendo, torna-se fundamental, confrontar aquilo que fazemos com as opiniões de quem está de fora a observar. Por fim, considero que de uma forma geral, consegui retirar de todas as observações contributos para o meu desenvolvimento profissional, do restante NE e também para os alunos, conseguindo assim o sucesso no EP.

4.9. A Reflexão

Segundo (Gould et.al, 1990; Knowles, Borrie & Telfer, 2005; Salmela, 1995) cit por Rosado & Mesquita (2015b) a reflexão sobre as experiências práticas tem se revelado cada vez mais fulcral na aquisição de competências profissionais. A reflexão é então considerada um requisito fundamental da formação, pois permite que o estudante estagiário analise, pense e reflita sobre as suas decisões, confrontando com os conhecimentos adquiridos, na sua formação (Costa et al., sem data).

No estudo de Gomes et al. (2019), foram entrevistados vários EE e foi possível verificar que à semelhança do que aconteceu comigo, a reflexão também esteve presente durante todo o processo de ensino aprendizagem, permitindo a resolução dos vários problemas com que se confrontavam. As autoras referem que os momentos mais difíceis que os estagiários vivenciaram, levaram-nos a refletir sobre suas práticas e sobre si mesmos, ajudando-os assim a ter um melhor desenvolvimento profissional (Gomes et al., 2019). Nesse estudo um dos entrevistados apontou que quando teve dificuldades ao nível da gestão do tempo de aula, estas foram superadas pela reflexão sobre a prática, o que gradualmente possibilitou a melhoria da sua intervenção nesse aspeto, tal como aconteceu comigo, onde a reflexão foi essencial para encontrar estratégias que melhorassem a minha intervenção com a turma, conseguindo dia após dia ir adaptando as aulas às características dos alunos. *“São estas experiências menos boas que têm de me ajudar a crescer como*

profissional desta área, pois com isto chego a casa e ao refletir procuro encontrar estratégias que me ajudem a contornar estes problemas.” (Diário de Bordo, dia 22 de setembro de 2021)

Para estimular os EE neste aspecto da reflexão os orientadores têm um papel muito importante ao estimularem esse ato reflexivo a cada aula que passa, questionando os estagiários sobre as suas intervenções e decisões, levando-os assim a refletir Gomes et al. (2019), proporcionando dessa forma ao futuro professor uma experiência, que lhe permita desenvolver as competências e atitudes necessárias a um desempenho consciente, responsável, eficaz e competente da profissão (Batista; Borges, 2015) cit por (Barros et al., 2018).

Durante o 1º ano do MEEFEBES na FADEUP, todos os professores abordaram o tema da reflexão, mostrando a todos os EE que o EP deveria ser acompanhado de um processo reflexivo. Nas diversas modalidades curriculares falou-se de vários tipos de reflexão, as quais tive de realizar com grande frequência durante o estágio, ou seja, a reflexão na ação, a reflexão sobre a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação, conseguindo ter esta capacidade reflexiva o EE estará mais perto de atingir o sucesso no processo de ensino-aprendizagem (Reis, 2006). Espera-se que através da reflexão o EE consiga crescer gradualmente ao longo de todo o ano, tanto nas questões do planeamento, como na intervenção com os alunos.

“Cada vez mais noto que quanto mais experiências tiver nesta área de docente, mais competente me vou tornar. Dia a pós dia com as minhas reflexões vou encontrando estratégias para implementar nas aulas que me ajudam a ter uma melhor qualidade de ensino.” (Diário de Bordo, dia 03 de novembro de 2021)

Um aspeto que se encontra diretamente ligado à reflexão é a observação, pois muitas das minhas reflexões no EP ocorreram depois de observar algo, ou seja, através do que observava na sala ou no pavilhão, refletia para verificar se a minha atuação estava a ser a mais adequada.

Refletir foi sem dúvida algum essencial para o meu sucesso neste EP, para isso foi preciso encarar desde início a reflexão como algo crucial durante todo o processo, tal como, me incutiram os professores na FADEUP, levando a que me empenhasse imenso nesses momentos reflexivos, encarando-os como uma necessidade na procura constante em atingir excelentes prestações no EP.

4.9.1. Professor enquanto ser adaptativo “Plano B”

Um dos meus maiores medos no exercer da profissão de docente, foi não ser capaz de me adaptar rapidamente aos constrangimentos das aulas. Quando no 1º ano do mestrado os professores partilhavam histórias das suas experiências, eu refletia ao colocar-me no lugar deles e não sabia como reagir. Contudo, assim que iniciei o EP comecei a perceber que era capaz de me adaptar às adversidades, pois foram várias as situações em que tive de intervir rapidamente na aula quer ao nível do controlo da turma ou até mesmo do feedback, para isso, foi crucial a reflexão na ação.

Durante a minha formação no ensino superior, os professores evidenciaram sempre que quando estamos a liderar um grupo, quer na aula, quer no treino, temos de ser capazes de nos adaptarmos ao contexto, para estarmos mais perto de alcançar o sucesso, no meu EP isso veio a comprovar-se, cada turma tem as suas características então enquanto professor tive de ter a capacidade de mudar de registo tendo em conta a turma e a aula que ia lecionar.

Durante as aulas do mestrado, outro aspeto que nunca esqueci foi o facto dos professores alertarem para a importância de termos sempre um “Plano B”, pois nunca se sabe quando é o dia em que não é possível lecionar a nossa aula no pavilhão e temos de vir para a sala. Sobretudo nas aulas de Psicologia com o professor Nuno Corte Real, fomos estimulados a pensar sobre esse assunto, então aí percebi que durante o EP teria de estar preparado para todas as circunstâncias. Ter um plano B ou C de reserva é fundamental para que nos possamos adaptar às exigências, apesar não constarem obrigatoriamente nos planos de aula, é importante que no planeamento se reflita sobre as possíveis alternativas ao que está previsto realizar. Um dos exemplos que o professor nos deu durante o 1º ano do mestrado, foi ter uma dinâmica de grupo sempre preparada a colocar em prática, caso seja necessário, assim o desenvolvimento dos alunos não fica de todo comprometido por exemplo, se a aula não puder ser dada no pavilhão ginnodesportivo.

Ao longo do relatório fui mencionando várias vezes que gastava muito tempo a planear as aulas, pois uma das razões para que isso acontecesse estava relacionada com o

facto de estar sempre a prever o futuro tentando encontrar soluções para o caso de algo estar a correr mal, tornando assim mais fácil a minha adaptação às adversidades.

Nas aulas foi muito importante refletir na ação na procura de soluções que ajudassem num melhor desenvolvimento dos alunos, quando iniciei o EP tinha dúvidas de se seria capaz ou não de o fazer, contudo, rapidamente percebi que tinha condições para o fazer, mostrando-me assim que o 1º ano do MEEFEBS foi crucial para o meu desenvolvimento preparando-me muito bem para o momento de EP.

“No exercício da “bola ao capitão”, surgiu desde logo uma situação que me obrigou a adaptar, uma das equipas tinha um elemento a menos e obrigou-me a fazer uma reflexão na ação, fico satisfeito por ter conseguido desde logo adaptar o exercício para que essa equipa não ficasse prejudicada. A estratégia que arranjei foi que quem tinha o elemento a menos, ao contrário das restantes equipas, podia usar o drible, assim permitiu equilibrar o jogo mesmo em desvantagem numérica, como não havia tantas linhas de passe, eles com recurso ao drible conseguiam encontrar mais facilmente o colega e o jogo foi sempre muito equilibrado. Uma das coisas que me metia mais receio e dificuldade durante as aulas de didática no 1º ano deste mestrado, era saber adaptar os exercícios perante estas situações em que surgiam contrariedades face ao que se tinha planeado anteriormente. Contudo no estágio consegui sempre resolver essas pequenas questões de adaptar os exercícios, ajudando-me assim a ter um maior sucesso na aula.” (Diário de bordo, dia 24 de janeiro de 2022).

Este exemplo mostra na perfeição a importância que tem um professor ser capaz de refletir na ação e de encontrar um “Plano B”, confesso que nestes momentos ficava muito orgulhoso da minha prestação, por ser capaz de me adaptar às várias situações da prática, conseguindo desse modo que o desenvolvimento não fosse prejudicado. A vasta experiência que tenho no desporto também me ajudou imenso a adaptar positivamente às diversas ocorrências.

4.10. Reunião de Conselho de Turma

A reunião foi realizada no formato à distância e eu enquanto professor estagiário limitei-me a apontar algumas coisas importantes relacionadas com a turma e a estar atento a todos os pormenores da reunião, para que no futuro enquanto docente não seja uma

novidade, estando assim em mais uma experiência que contribuiu para o meu desenvolvimento profissional.

A participação nesta reunião ao de Conselho de Turma foi muito importante para mim, pois contribuiu para o aumentar da minha motivação e confiança no trabalho que estava a desenvolver, pois o Diretor de Turma elogiou o trabalho que estava a desenvolver com a turma do 12ºTD, que sendo alunos com um comportamento desadequado em todas as outras disciplinas, estavam a gostar muito da minha atitude enquanto professor da turma deles. Ouvir isso deixou-me mesmo motivado e com um orgulho imenso por estar a desempenhar um bom trabalho.

Ao longo do mestrado nas aulas com a Professora Paula Batista e a Professora Paula Queirós, várias vezes se falou do papel do Diretor de Turma, assim com a participação nesta reunião consegui ver de perto qual a sua função, no caso era um professor que conhecia muito bem todos os alunos e os seus contextos familiares e percebi que o mesmo estava a ter muitas dificuldades com a turma devido às várias queixas que a mesma tinha a nível de comportamento. O Diretor de Turma teve ainda de dirigir a reunião na qual se abordou individualmente cada aluno e fiquei muito admirado pela opinião dos outros professores ser exatamente igual à minha.

O ponto negativo desta reunião foi o facto de por vezes se gerarem algumas discussões entre professores, por não estarem em acordo com diversas situações nomeadamente ao nível das notas. Recordo que um dos professores disse que sendo um curso profissional, os alunos teriam de chegar ao fim do ano e passar com nota 10, porém uma professora estava completamente em desacordo pois se o aluno não merecesse ela não o passaria. Realmente ao contactar com este ciclo de ensino pela primeira vez, percebi que os alunos não se preocupavam com as aulas nem com as notas, talvez por anteriormente os professores não serem exigentes, no meu caso, na primeira vez que os avaliei até houve muita contestação da turma por terem notas que na opinião deles eram baixas. Isto mostrou-me que muitas vezes a atitude dos alunos pode ser influenciada pela experiência que tiveram anteriormente com outros professores.

5. Concepções de Ensino (no que me revejo enquanto professor)

O contraste entre a experiência que tive enquanto aluno e o que aprendi no MEEFEBS fez-me modificar, em grande medida, a minha concepção sobre a EF e a forma como poderia ser abordada nas aulas para alcançar todas as suas potencialidades. Essa modificação sucedeu-se através da reflexão sobre quais as abordagens que me proporcionaram maiores aprendizagens e experiências mais motivadoras moldando dessa forma a maneira como vejo a EF e defendo a sua importância.

É então importante esclarecer quais as concepções que mais me marcaram enquanto estudante pois, sem dúvida que influenciaram aquilo que foi minha intervenção no EP. Tendo em conta as orientações/concepções referidas por Feiman-Nemser (1990), posso afirmar que as que prevaleceram e mais me marcaram durante a minha formação, no ensino superior foram as seguintes: orientação concetual prática, uma vez que, o professor se preocupava não só com o fazer, como também, com as ações reflexivas sobre a prática, isto é, apesar de nos ser fornecida a “receita” dos exercícios havia sempre um incentivo à criatividade e ao pensamento crítico; a orientação concetual pessoal, que assenta na ideia construtivista, atendendo ao facto, desta se centrar no aluno, visto que, os alunos construíam o seu próprio conhecimento, tendo por base os problemas colocados pelo professor, esta concepção era muito perceptível na unidade curricular de didáticas; a orientação concetual crítica/social, centrada na ideia da emancipação, presente na licenciatura, no que se refere, à unidade curricular de organização e gestão de eventos desportivos, onde os alunos eram desafiados para colaborar na preparação de diversos eventos (congressos, corridas solidárias, etc). Tanto na licenciatura como no mestrado, tive o privilégio de vivenciar diferentes concepções, cada docente tinha o seu método, sem nunca menosprezar o aluno e sobretudo incentivando o pensamento crítico/reflexivo.

Segundo Graça & Mesquita (2015a), cada vez mais tem vindo a emergir a importância do papel do aluno no processo de aprendizagem, nomeadamente através das relações estabelecidas com o envolvimento de prática. Nesse sentido como já fui expondo ao longo do relatório a minha intervenção com a turma foi sempre através de uma aprendizagem cooperativa, encarando as aulas como um momento de aprendizagem, em que mutuamente professor e alunos construíam o conhecimento. Estando a contactar constantemente com alunos que estavam a formar-se para no futuro trabalharem nesta

área do desporto, foquei-me mesmo em colocá-los no centro do processo para que o desenvolvimento dos mesmos fosse ainda mais positivo. A nova conceção do ensino da EF, defende que os alunos devem estar no centro do processo, estimulando a autonomia dos mesmos na construção das suas aprendizagens, para isso é importante que sejam estimulados relativamente às tomadas de decisão, bem como na compreensão dos problemas que ocorrem durante a prática (Mesquita, 2014). Todas as reflexões realizadas com as turmas antes, durante e após cada aula foram importantes para isso mesmo.

Dar as aulas com entusiasmo foi sempre uma estratégia que adotei, pois enquanto aluno, gostava imenso dos professores entusiastas, pois estes eram capazes de captar a atenção da turma. Durante a minha PES, tentei sempre passar esse entusiasmo para os meus alunos, sendo estes estudantes na área do desporto, quis que eles também ganhassem motivação para aprender cada vez mais coisas novas, com o intuito de se tornarem excelentes profissionais nesta área. Siedentop (1893) cit. por Rosado & Ferreira (2015), sublinha que uma das formas de tornar o ensino mais eficaz, levando a um maior desenvolvimento dos alunos, está relacionada com a intervenção pedagógica do professor, a qual deve ser entusiasta, para que a motivação dos mesmos aumente e consequentemente tenham maior vontade em aprender.

Rink (2001) cit. por Graça & Mesquita (2015a) refere que nem sempre os alunos estão prontos para construir as suas próprias aprendizagens, por isso durante a minha intervenção foi muito importante adaptar-me ao contexto em que estava inserido, por exemplo com a turma do 12º TD no que diz respeito às aulas teóricas foquei-me em ajudar os alunos a construir as suas aprendizagens através de vários debates, pois já tinham contactado com os conteúdos abordados, nos anos transatos, do lado oposto esteve a minha intervenção com eles na modalidade de andebol de praia, em que a turma nunca contactado com ela, sendo crucial orienta-los durante o processo através da descoberta guiada, pois como alertam Graça & Mesquita (2015a), nos Jogos Desportivos, a inexistência de qualquer tipo de orientação durante o processo de aprendizagem dos alunos, pode desviá-los para interpretações que se afastam claramente dos problemas táticos do jogo. Assim se percebe a importância que tem nesta profissão, o docente ter a capacidade de se adaptar a cada situação, para isso é crucial a constante observação e reflexão para encontrar a abordagem correta.

Posto isto, se antes olhava para a EF como uma aula em que o principal objetivo era proporcionar momentos de descontração aos alunos, para posteriormente se voltarem a

focar nas aulas teóricas, agora vejo que estava completamente errado e sei que esta disciplina tem grande importância para o futuro dos alunos, pelos valores que se podem transmitir através dela, por ser o local ideal para incentiva-los à prática de exercício físico regular fora do contexto escolar transmitindo-lhes a importância que tem para a saúde, a dimensão individual, social e cultural, e por todas as questões que já fui evidenciando ao longo deste documento, conseguindo perceber a forma como poderei intervir para alcançar todas as suas potencialidades. A minha conceção do ensino da EF alicerça-se em modelos como o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa, pois caracterizam-se por colocar os alunos no centro do processo, ao serem considerados como construtores ativos das suas próprias aprendizagens.

6. Modelos de Ensino

Ao falar dos modelos de ensino não podia deixar de mencionar Metzler (2000,2005) e Kirk e Kinchin (2003), pois estes autores defendem que a disciplina de EF tem imenso a ganhar se os professores os utilizarem durante a leção das aulas e consequentemente os alunos terão melhores experiências (Graça & Mesquita, 2015a).

Existe uma grande variedade de modelos de ensino, então o docente tem de analisar o seu contexto e perceber qual o que mais se adequa. Todos eles “caminham” no sentido de se dissociarem das abordagens tradicionais ao ensino dos jogos que se centram na instrução analítica das habilidades técnicas, de modo a proporcionarem experiências mais vantajosas aos alunos.

No meu EP, a decisão sobre que modelo implementar, levou-me a muita reflexão e sobretudo a necessidade de os conhecer muito bem, de modo a potenciar todas as suas valências no processo de ensino-aprendizagem.

Rink (2001) cit por Graça & Mesquita (2015b) refere que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os contextos de aprendizagem, nesse sentido, ao longo do ano de EP tive de recorrer a diferentes modelos consoante a situação com que me deparei. Utilizei o Modelo de Instrução Direta sobretudo com a turma do 11º ano, segundo Graça & Mesquita (2015b), nesta abordagem, o professor toma todas as decisões, enquanto os alunos apenas as reproduzem, existe um controlo estreito das atividades dos alunos, com

o objetivo de obter a máxima eficácia. Como esta turma, tinha de demonstrar constantemente o que queria que eles fizessem para que captassem os conteúdos, nomeadamente ao nível dos gestos técnicos, pois eram alunos com escassez de experiências desportivas, assim sendo, foi fundamental que nessas aulas houvesse um tempo de empenhamento motor elevado, contudo para isso foi necessário que os alunos tivessem um elevado sentido de responsabilidade e compromisso para com as tarefas, nas quais a indicação de critérios de êxito foi crucial para a sua consecução (Graça & Mesquita, 2015b).

Tanto na turma do 11º ano como na do 12º TD usei o Modelo de Educação Desportiva que se caracteriza por proporcionar aos alunos uma experiência autêntica do contexto desportivo, através da realização da competição entre equipas, tendo uma forte capacidade motivação e fomentando nos alunos a autonomia, a liderança e a partilha de responsabilidade na organização da experiência desportiva, colocando-os no centro do processo de ensino-aprendizagem.

O Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão foi utilizado durante todo o ano com a turma do 12º TD visto que eram alunos que estavam a ser preparados para intervir profissionalmente na área do desporto, então estimei-os sempre a pensar através do questionamento, valorizando os processos cognitivos, a tomada de decisão e a resolução de problemas. De um modo geral, este modelo desenvolve-se através da seguinte sequência: jogo inicial, questionamento e discussão acerca dos problemas de jogo, tarefas/soluções que procurem colmatar esses problema e respetivo jogo final (Mesquita, 2014).

Os modelos ensino foram sem dúvida um grande auxílio durante a minha PES, conseguindo através deles proporcionar aos meus alunos uma prática repleta de significado de acordo com as características de cada turma, tornando-a mais motivante e consequentemente provocando um melhor desenvolvimento.

6.1. A experiência de aplicar o Modelo de Educação Desportiva

O Modelo de Educação Desportiva, alicerça-se nas ideias construtivistas, pois valoriza imenso o contexto competitivo nas aulas de EF, sendo este considerado como o

momento central da experiência desportiva, proporcionando uma experiência desportiva real e autêntica (Graça & Mesquita, 2017). Nesse sentido, os alunos têm um papel ativo durante todo o processo, no qual desempenham várias funções, desde árbitros, diretores, treinadores, capitães, entre outros. Assim sendo, os alunos estão perante um clima de aprendizagem cooperativa, onde no trabalho em equipa devem prevalecer os valores de respeito, entreajuda e superação. Durante as aulas realiza-se a competição formal, onde todos os momentos competitivos são registados para a classificação final.

Segundo Hastie et al (2011) cit por Gouveia et al. (2020) proporcionar esta experiência aos alunos, provoca na turma uma maior motivação, que consequentemente permite um elevado desenvolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem. Segundo a minha experiência neste ano de EP, constatei que numa das turmas (11º ano) este modelo realmente ajudou imenso no desenvolvimento dos alunos, mantendo-os sempre muito entusiasmados durante as aulas e com vontade em aprender para que a prestação da equipa fosse positiva. Porém, com a turma do 12º TD já não teve o sucesso esperado, tendo que encontrar outras estratégias para as aulas.

Mesmo após uma experiência negativa com a aplicação deste modelo no 12ºTD, decidi arriscar e implementá-lo novamente, mas desta feita na turma no 11ºano, desde logo, decidi ser eu a realizar as equipas de modo a serem o mais equilibradas possível, elaborei uma ficha na qual cada equipa teria de preencher um conjunto de pontos (nome, lema, grito de guerra, capitão, etc.). Ao contrário do que aconteceu no primeiro período com a turma do 12º ano, em que os alunos não mostraram motivação utilizando até palavras obscenas no preenchimento da ficha. Esta turma teve uma reação muito boa, a qual me deu logo um indicador que com ela poderia potenciar ao máximo as vantagens que este modelo tem, deixando-me até a mim motivado. Os alunos ficaram desde logo muito contentes com esta ideia, preencheram a ficha com grande rigor e dedicação querendo começar a competição o mais rápido possível. No decorrer das jornadas competitivas, cada equipa teve a função de observar uma outra, com o intuito de registar as estatísticas individuais e coletivas na prática da modalidade de basquetebol.

Após refletir sobre a aplicação do Modelo de Educação Desportiva nas duas turmas, cheguei à conclusão que uma das razões para este não ter o sucesso esperado no 12º TD, pode-se dever ao facto de ser composta por alunos que estão claramente familiarizados com o contexto competitivo por grande parte deles praticar desporto federado, assim para eles este tipo de aulas não era nada de novo e consequentemente a motivação de que refere

Hastie et al (2011) não surgia como ponto a favor. Pelo contrário, os alunos do 11º ano tinham muito poucas experiências no contexto de competição, pois a maioria deles nunca praticou desporto federado, gerando assim diferentes sensações aos alunos, que acharam esta muito divertida e encarando-a com grande empenho e “profissionalismo”. Mais uma vez percebi que todas as decisões que tomamos na profissão de docente têm de ser de acordo com o contexto em que estamos inseridos, pois só assim garantimos uma boa experiência para o desenvolvimento dos alunos.

7. Processo de Avaliação

No processo de ensino-aprendizagem não pode faltar a avaliação, a qual está presente desde o início até ao fim do mesmo, pois é através dela que se inicia o planeamento das unidades didáticas e respetivas estratégias, dando ao professor um indicador do nível da turma e é crucial para que a definição de objetivos se adeque ao contexto em que se está inserido. No fim da unidade didática, a avaliação surge de igual modo com grande importância, pois permite perceber e quantificar a evolução que os alunos tiveram e consequentemente indica ao professor se a sua intervenção foi adequada ou não.

Durante todo o meu EP foi fundamental a utilização das diversas “modalidades” de avaliação, ou seja, a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS), de modo a poder proporcionar uma boa experiência aos alunos e perceber se estes captaram os conteúdos transmitidos.

No início do ano com a turma do 12ºTD fiz questão de alertar os alunos para a importância de terem um bom aproveitamento ao nível das atitudes e valores, pois nos cursos profissionais, este domínio tem um “peso” significativo na nota dos alunos, por isso, mesmo que eles sejam excelentes na prática de uma modalidade, podem ter uma nota muito baixa, caso o comportamento e empenho nas aulas seja reduzido. Com este alerta o objetivo era fazer com que os alunos se envolvessem e empenhassem durante o processo de ensino-aprendizagem.

Uma das aprendizagens que adquiri no 1º ano do mestrado nas aulas com a Professora Paula Queirós foi a importância de não me deixar influenciar pelo Efeito de Pigmalão, que dá nome ao fenómeno em que, quanto maiores forem as expectativas que se têm

relativamente a uma pessoa, melhor será o seu desempenho. Segundo (Jussim, 1986; Tauber 1998; Trouilloud, et al., 2002) cit por C. Abreu (2013), quando os professores constroem uma visão positiva relativamente a algum aluno, tendem a estimular o seu lado bom e consequentemente este estará mais perto de alcançar bons resultados, contrariamente, professores que tenham uma má imagem dos seus alunos muitas vezes por questões relacionadas com o comportamento dos mesmos, adotam posturas que acabam por comprometer negativamente o desempenho dos alunos. Nunca me esqueci deste ensinamento, pois enquanto aluno, foram várias as vezes que me senti injustiçado nas avaliações práticas em EF, por isso enquanto docente procurei fazer de tudo para que no momento de avaliar fosse o mais perfeito possível.

Avaliação Diagnóstica

A AD foi o primeiro momento de contacto com a avaliação no EP, este foi muito importante para conhecer a turma e quais as capacidades que os alunos tinham. É considerada por, Gonçalves et al. (2014) como indispensável para que o planeamento seja feito de acordo com as necessidades dos alunos, pois permite que o professor analise as capacidades que estes possuem situando-os assim num nível de ensino para que posteriormente possa tomar decisões relativamente à intervenção que vai ter ao longo do processo de ensino-aprendizagem, devendo ser realizada sempre que se inicia um ano letivo, uma UD, ou antes de se introduzir algum conteúdo programático.

No início da abordagem ao andebol de praia com a turma do 12ºTD durante a AD, os alunos mostraram muito desinteresse e pouca motivação em praticar a modalidade no pavilhão, através desse indicador dado pela AD procurei logo estratégias que ajudassem a motivar os alunos e consequentemente, estes ganhassem gosto pela modalidade, mesmo a ser praticada num contexto diferente. Assim sendo, nas aulas posteriores a esse momento de avaliação consegui que o desempenho dos alunos fosse proveitoso, tal como já referi anteriormente no relatório.

Já na turma do 11º ano a AD, permitiu-me perceber o baixo nível em que se encontravam os alunos e sobretudo a falta de conhecimento que estes tinham no que respeitava às regras das modalidades abordadas. No planeamento das aulas comecei então a ter em conta essas debilidades a nível das regras de jogo e paralelamente ao ensino da

componente prática, estimulava os alunos a adquirirem esse conhecimento relativo às regras, possibilitando assim um desenvolvimento mais harmonioso e completo a toda a turma. Também percebi que os momentos de instrução e demonstração iam requerer um maior investimento da minha parte, enquanto na turma do 12ºTD os alunos facilmente percebiam o que era para fazer, nesta turma isso já não acontecia, tendo assim que começar por exercícios mais simples, com o intuito da turma não se baralhar e desorganizar na sua realização.

“Na avaliação diagnóstica da modalidade de atletismo, o primeiro exercício foi escolhido com o intuito de perceber desde logo o nível dos alunos, uma vez que lhes pedi para executar várias determinantes técnicas que são utilizadas, nas partidas, corridas de velocidade e barreiras. Isto deu para perceber que no geral os alunos têm grandes dificuldades de coordenação e não estão muito familiarizados com a modalidade, pois no momento de responderem a um questionário sobre a matéria, foram dando sinais de grandes dificuldades. Após a correção dos mesmos já poderei tirar melhores relações sobre o nível geral da turma.” (Diário de Bordo, dia 31 janeiro de 2022)

Relativamente ao meu papel enquanto professor no que diz respeito à minha intervenção durante a AD, desde logo informei os alunos que nesse momento não iria transmitir feedbacks de modo a não influenciar os seus desempenhos. Durante o levantamento dos dados, não senti dificuldade em o fazer, pois apenas tive de aplicar os conhecimentos que adquiri ao longo do 1º ano na FADEUP, que me permitiram criar uma grelha de avaliação, a qual facilitou a minha tarefa nesse momento tão importante.

Avaliação Formativa

Segundo (Bloom, Scriven, Albrecht & Gimeno, citados por Pacheco, 1994, p.75) que por sua vez foram citados por Martins (2012), a AF caracteriza-se ainda por avaliar os alunos continuamente ao longo das sessões possibilitando assim que se verifique se estes estão a acompanhar a matéria lecionada, permitindo assim que o professor em termos qualitativos veja o progresso que está a ocorrer, dando-lhe ainda feedbacks para que se possa fazer alguns ajustes no processo de ensino-aprendizagem.

Com a minha experiência no EP, pude verificar que a AF tem grande importância durante o processo de ensino-aprendizagem, para os professores, na medida em que lhes

permite ajustar os métodos de ensino e estratégias que combatam as dificuldades com que os alunos se vão confrontando e consequentemente estes saíram mais beneficiados por um melhor desenvolvimento das suas capacidades.

“A estratégia de colocar os alunos a lecionarem partes da aula, não só contribuiu para o seu desenvolvimento relativamente à liderança no treino, mas também, já percebi que pode vir a mudar o comportamento de alguns nas aulas, pois eles estão a ver o quão difícil é lecionar um exercício de treino quando a turma não colabora.” (Diário de Bordo, 13 de outubro de 2021).

De modo a proporcionar uma avaliação mais justa para os meus alunos, foi crucial realizá-la de forma continua ao longo das aulas, para que a avaliação sumativa final não fosse baseada em apenas num único momento, mas sim em toda a prestação que os alunos tiveram ao longo de todo processo de ensino-aprendizagem.

Avaliação Sumativa

Tal como as outras modalidades de avaliação, a AS também pode ter um papel muito relevante no processo de aprendizagem dos alunos (Mesquita, 2005). Para além da avaliação permitir ao professor realizar uma “reflexão e controlo de todo o processo no sentido de melhorar a sua intervenção e o nível de prestação dos alunos” (Mesquita, 2005, p. 40), permite ainda que este perceba e reflita sobre as competências que os alunos têm no final da UD (Fernandes, 2020).

A AS não deve estar orientada apenas para as classificações, nem se limitar à verificação da consecução de objetivos comportamentais dos alunos, esta deve ser encarada como “avaliação para as aprendizagens” (Fernandes, 2011). Com os meus alunos encarei os momentos de avaliação como isso mesmo, uma aprendizagem, no caso das aulas teóricas ao avaliá-los através da apresentação de trabalhos à turma, pedindo aos grupos que estavam a observar para colocarem questões, consegui estimulá-los a dialogarem entre si, sobre os variados temas relacionados com a TMTD promovendo uma aprendizagem cooperativa. Já nas aulas práticas depois de realizar a AS realizei reflexões onde eram discutidos os principais erros da turma e posteriormente guiava-os a procurar soluções para os combater. Enquanto aluno do ensino secundário, após as avaliações, sentia que os professores encaravam esse momento como o “fechar de um ciclo” e não se

preocupavam mais em trabalhar esses conteúdos avaliados com a turma, isso por vezes criava dúvidas na turma por não saberem o que realmente estava certo ou errado, por essa razão, eu enquanto docente após cada avaliação, achei oportuno refletir com os alunos sobre as suas prestações, para que não ficassem dúvidas, proporcionando assim à turma um momento de desenvolvimento e aprendizagem mesmo na AS.

No primeiro momento de AS com a turma do 12º TD, estava receoso pois tinha dúvidas sobre se seria capaz de realizar uma avaliação justa, então logo na realização de uma tabela que me auxiliasse no momento de avaliar a turma em contexto de jogo reduzido no andebol, cometi o erro de incluir muitos conteúdos para avaliar, porém a PC alertou-me para essa questão e assim, em conjunto, fizemos uma seleção dos mais importantes. No 1º ano do MEEFEBS, quando se abordou a avaliação, os professores alertaram para essa questão que acabei de mencionar, porém com a minha ânsia de querer ser perfeccionista e não querer deixar escapar nada, na elaboração da tabela fui muito pormenorizado, contudo se a tivesse aplicado desse modo, ia ter muitas dificuldades em observar tudo, comprometendo assim a eficácia da avaliação. Com a adaptação que fiz com a PC foi muito mais fácil estar a observar a turma. Posteriormente, ao avaliar os alunos relativamente à pedagogia no andebol, tive em conta o meu primeiro erro e elaborei uma grelha simples com uma escala de *Likert* de 1 a 5 para me facilitar no processo de recolha de dados (Anexo V). Esta avaliação serviu não só para perceber o nível dos alunos, mas para mostrar a toda a turma como era estar do lado do professor, ou seja, na lecionação dos exercícios. Os alunos sentiram as grandes dificuldades de estar a controlar o grupo e posteriormente nas aulas o comportamento de alguns alunos mudou drasticamente. *“Este formato de avaliação permite não só avaliar os alunos como, já percebi que também pode vir a mudar o comportamento de alguns nas aulas, pois eles estão a ver o quão difícil é lecionar um exercício de treino quando a turma não colabora”* (Diário de Bordo, dia 13 de outubro de 2021).

Nas aulas teóricas a avaliação foi realizada ao longo de todo o módulo, através dos vários trabalhos propostos aos alunos, os quais posteriormente eram apresentados à turma, no (Anexo VI) pode-se verificar as várias classificações nas diferentes tarefas, sendo 60% da nota para as Aprendizagens Essenciais e 40% para o domínio das Atitudes e Valores. Como já referi anteriormente os *Kahhots* foram uma excelente estratégia nesta turma, pois o facto de através realizar uma competição, a turma ficou muito motivada, estando mais atenta à matéria e conseguindo consequentemente obter melhores

classificações. Na realização dos trabalhos era necessário circular por todos os grupos para motivar os alunos a realizá-los, estes por vezes não eram capazes de chegar às respostas sozinhos, porém com uma pequena ajuda chegavam a respostas magníficas.

Com a turma do 11º ano, para a avaliação na modalidade de basquetebol, decidi criar um pequeno circuito em que nele os alunos efetuassem todos os gestos técnicos que eu queria avaliar e posteriormente é que fomos para a situação de jogo 3x3. Contudo tive de ter em atenção as características da turma, pois sendo alunos com dificuldades a captar os objetivos dos exercícios, permiti que após a demonstração do que era para fazer, cada um realizasse uma vez o circuito para que não houvesse dúvidas no momento de avaliação. No planeamento desta aula demorei imenso tempo a pensar em estratégias para que houvesse o máximo de organização possível na sessão, para que pudesse estar apenas focado na avaliação dos alunos.

Sempre que foi realizada a AS, pedi aos alunos para fazerem a sua autoavaliação de modo a perceber se havia muitas discrepâncias entre a opinião deles e a avaliação que eu fiz, como se pode ver no (Anexo VII), muitas das classificações até coincidiam. Acredito que o facto de ao longo do processo de ensino-aprendizagem, ter realizado constantemente várias reflexões com a turma acerca das suas prestações, contribuiu para que os alunos tivessem consciência do seu nível, o que me deixou muito satisfeito, pois no futuro se tiverem interesse em evoluir, eles sabem onde se focar.

No decorrer do EP e com o meu desenvolvimento profissional, pude verificar que com o passar do tempo a tarefa de avaliar foi-se tornando cada vez mais fácil, no início tinha de estar mais tempo a avaliar para conseguir ser justo com todos os alunos, posteriormente consegui ser muito mais rápido através das estratégias que fui encontrando para esse momento.

Confesso que dos momentos que mais me deram satisfação ao longo do EP, foram os de avaliação, pois tanto numa turma como noutra, consegui ver desenvolvimentos significativos e por vezes surpreendentes nos meus alunos, mostrando-me que o trabalho desenvolvido com eles foi proveitoso.

8. Participação nas Atividades Escolares

Desde o dia em que comecei o EP, me comprometi comigo mesmo a aproveitar ao máximo esta experiência, sendo que, para isso teria de participar no máximo de atividades possíveis para que no final do ano saísse com uma grande bagagem de vivências que me possibilitem alcançar a excelência nesta profissão de docente, por isso mostrei sempre grande disponibilidade para ajudar no que fosse preciso, quer na organização de atividades dentro da EC, como fora dela, em visitas de estudo.

Ao disponibilizar-me para ajudar no planeamento, na concretização e gestão das atividades, tive a oportunidade de interagir mais de perto com outros professores do grupo de EF, bem como, com alunos de outras turmas com características diferentes daqueles com que eu tinha a meu encargo. Assim pude desenvolver ainda mais as minhas capacidades de interação com a comunidade escolar.

Esta vontade em participar nas mais variadas atividades, mesmo quando estas não faziam parte da minha obrigação enquanto EE, surgiu logo no 1º ano do MEEFEBS, quando a Professora Paula Queirós numa das aulas da UC de PP alertou todos os estudantes para aproveitarem ao máximo a experiência do EP, motivando-os a envolverem-se na comunidade escolar, consciencializando-os ainda para a importância de não se focarem apenas no que acontece “dentro dos muros” da EC mas também em tudo o que existe fora dela. Assim sendo, a minha ideia de ir para o EP apenas para lecionar as aulas e vir embora mudou completamente. Todos os dias que me deslocava para a EC, chegava sempre com bastante antecedência, o que me possibilitava ir até ao café que se situava mesmo em frente à entrada da EC e que era frequentado por professores, funcionários e alunos; para a sala de professores e por vezes ir logo para o pavilhão gimnodesportivo assistir às aulas de outras turmas. Considero que qualquer um destes locais se revelou importante para o meu desenvolvimento, no café foi onde comecei a ter as primeiras conversas informais com os alunos conseguindo ganhar a confiança dos mesmos, na sala de professores pude presenciar vários desabafos e partilhas de experiências sobre as aulas de cada um e no pavilhão vi vários métodos de ensino de professores mais experientes. Sem dúvida que este cuidado em estar o máximo de tempo possível na EC foi crucial não só na fase inicial do EP, mas também durante todo o ano.

Posso afirmar que todas as atividades e visitas de estudo, me permitiram perceber a verdadeira utilidade e vantagens que se podem retirar da sua realização, estas, não só contribuem para o enriquecimento do aluno em termos práticos ou culturais, mas permitem ainda que se estabeleça um contacto professor/aluno num contexto informal, que pode ajudar a ganhar o controlo da turma e a criar melhores relações, que favoreçam no funcionamento de futuras aulas.

“Com a participação nesta visita de estudo consegui perceber que estes momentos em que os alunos estão mais motivados, poderão ser propícios para mudar comportamentos, ou seja, o professor consegue comunicar melhor com aqueles alunos que “não querem saber das aulas, prejudicando-as com um comportamento desestabilizador” e assim poderá ganhar o respeito deles e uma maior confiança.”
(Diário de Bordo, dia 22 de novembro de 2021)

Segundo Monteiro, 2002 cit. por Rodrigues (2019), as visitas de estudo podem ter um papel crucial na aprendizagem dos conteúdos programáticos, por parte dos alunos, pois através delas, estes podem perceber a utilidade que tem o que andam a dar nas aulas, havendo assim o transfere para a vida real. Este autor afirma ainda que as visitas de estudo têm potencialidade para proporcionar aos estudantes uma aprendizagem ainda melhor do que aquela que têm nas aulas, por isso o ideal é o ensino dentro da sala de aula ser conjugado com as visitas de estudo permitindo assim uma experiência muito mais enriquecedora para o desenvolvimento dos alunos.

Tal como falámos nas aulas do primeiro ano do mestrado, estas visitas são ainda importantes por exemplo, para muitos alunos que não têm possibilidades de fazer estes passeios com as suas famílias, assim, a escola para além de os estar a formar, a preparar para a vida em sociedade e para o mercado de trabalho, também lhes proporciona experiências únicas que lhes darão imensa alegria e motivação. De facto, ao longo das várias atividades pude verificar isso mesmo, os alunos estavam verdadeiramente alegres.

De seguida, irei expor todas as atividades realizadas por mim em conjunto com todo o meu NE, que nos proporcionaram experiências magníficas ao longo deste ano de EP, servindo também de complemento à nossa intervenção pedagógica nos diferentes módulos. Todas elas apresentaram muito sucesso, contudo, para que isso acontecesse foi crucial todo o empenho que os EE e restantes professores envolvidos tiveram durante o seu planeamento e respetiva concretização. Também (Domingos et al., 2019) refere que

durante as visitas de estudo é fundamental que os professores percebam o potencial que estas têm, para que assim possam estimular da melhor forma o desenvolvimento dos alunos. Contudo é imperativo que haja um bom planeamento das mesmas para que se retire o máximo proveito que estas têm.

Dewitt & Storksdieck (2008) cit, por Domingos et al. (2019) atendem a algumas recomendações para que as visitas de estudo tenham o sucesso esperado. É então fundamental que os responsáveis pela visita, previamente visitem o local para que haja uma melhor organização no dia da visita e se garantam todas as condições de segurança, para que a visita contribua positivamente para o desenvolvimento dos alunos é importante que as atividades planeadas vão ao encontro dos objetivos dos documentos curriculares, no dia da visita dar alguma autonomia e liberdade aos alunos para explorarem o espaço e por fim, de volta ao contexto de aula na escola, fazer uma reflexão sobre a atividade para reforçar as aprendizagens essenciais. É curioso que no momento de planear as visitas de estudo com o meu NE, a PC e os restantes professores de EF envolvidos, recomendaram-nos exatamente as mesmas coisas que os autores acima mencionados referem, isso mostra que seguimos o caminho certo durante a nossa intervenção, neste ramo de planeamento e organização de atividades para os alunos.

8.1. Visitas de Estudo

Visita ao Parque Nacional da Peneda do Gerês

A primeira experiência que tive numa visita de estudo, enquanto professor foi no dia 22 de novembro de 2021, durante a deslocação até ao Parque Nacional da Peneda do Gerês, onde o principal objetivo, foi realizar um percurso de orientação pedestre e executar a desafiante travessia da Fenda da Calcedónia. Esta atividade foi desenvolvida com o intuito de enriquecer as experiências da turma do 12º ano do curso profissional de apoio à infância que estava a contactar com o Módulo 9 – Atividades de Exploração da Natureza, na da disciplina de EF e da turma do 11º ano do curso técnico de desporto na qual estava a ser lecionado o Módulo 4 – Orientação Aplicada, na disciplina de Desportos Individuais.

Alguns dos objetivos e competências que foram delineados para esta atividade no exterior foram, o desenvolvimento dos alunos ao nível da responsabilidade, autonomia e capacidade de adequar o seu comportamento em situações diversas e simultaneamente pretende-se que os alunos que estudam na mesma escola se conheçam melhor e possam criar novas amizades tal como desenvolver o espírito de companheirismo e entreajuda.

Esta visita revelou-se ainda fundamental, uma vez que, os alunos puderam colocar em prática tudo aquilo que andaram a aprender nas aulas, nomeadamente ao nível da capacidade de orientação, a qual foi sempre supervisionada pelos professores acompanhantes, da leitura do mapa e pontos de referência, utilização de uma bússola, concentração, capacidade na tomada de decisão em terreno irregular e natural. Assim mesmo para os professores foi mais fácil transmitirem os conteúdos e mostrarem que o que andaram a trabalhar ao longo do módulo tinha utilidade, sendo também mais fácil de reter a matéria por parte dos alunos.

Estando agora no lado de professor, consegui ver a grande utilidade que esta visita teve, ainda que não estivesse a acompanhar nenhuma das minhas turmas, consegui interagir com outros alunos e sobretudo percebi que aqueles que são mais malcomportados no contexto de aula, numa situação de ajudar e motivar um colega eles são capazes de o fazer. Por exemplo, durante a travessia da Fenda da Calcedónia, os participantes tiveram uma atitude adulta e em equipa todos conseguiram atravessar o grande desafio da Fenda. Sou capaz de dizer que foi um dos dias em que senti mais adrenalina na minha vida, ficando admirado com a entreajuda que o grupo de alunos apresentou ao longo de todo o dia.

Após esta primeira visita, fiquei a perceber que estas, são cruciais para o desenvolvimento dos alunos, despertando-me ainda o interesse de realizar uma, na minha turma, tal como será descrito posteriormente.

“Em suma, foi um dia de enorme superação, entreajuda e amizade para todos os que participaram nesta visita, jamais irei esquecer esta “aventura” e acredito que todos os outros participantes também não esquecerão, são este tipo de sentimentos e marcas que uma visita de estudo deve proporcionar aos alunos. Para que se tenha alcançado todo este sucesso, foi fundamental que o NE e os professores da EC tivessem todas as atividades muito bem planeadas, garantido a segurança de todos os participantes através

do constante controlo e apoio a todos os alunos, evitando ao máximo a possibilidade de haver algum contratempo.” (Diário de Bordo, dia 22 de novembro de 2021)

Visita à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)

Quase um mês depois da primeira visita de estudo, tivemos a deslocação até à Fadeup, que decorreu no dia 10 de dezembro de 2021 de tarde. Desta vez tive oportunidade de acompanhar a minha turma, o 12º TD e ainda o 11ºTD. Inicialmente houve lugar a uma palestra de boas-vindas, dirigida pelo Dr. António Rodrigues, na qual apresentou a faculdade, algumas curiosidades sobre a mesma e ainda os vários passos que se devem realizar para quem quer ingressar na Fadeup. Posteriormente houve uma visita guiada às instalações, mostrando aos alunos a grande variedade de modalidades que podem ser abordadas dentro das mesmas.

Com esta visita, houve um aspeto que me despertou muita atenção, no caso foi o facto de, após o Dr. António Rodrigues mostrar os vários atletas de alta competição que já passaram pela Fadeup, os meus alunos ficaram muito entusiasmados. Este tipo de estratégia, de facto, resulta muito bem quando queremos captar a atenção destes jovens estudantes. Nas aulas teóricas que tive com a turma do 12º TD também comecei a fazê-lo e a partir daí a turma atribuiu maior importância à matéria que estava a ser lecionada. Este dia contribui assim, de uma forma inesperada, para o meu desenvolvimento profissional, reforçando desta forma a ideia de que, o EE deve participar no máximo de atividades possíveis ao longo do seu EP para que a sua experiência seja cada vez mais enriquecida.

Visita à Escola Superior de Educação do Porto (ESE)

No dia 11 de fevereiro de 2022, eu, o meu NE e mais dois professores da EC, acompanhamos a turma do 12º ano do curso de apoio à infância, numa visita de estudo à ESE. Na chegada às suas instalações, fomos recebidos pela Dr. Irene Peres no auditório principal da mesma e à semelhança do que aconteceu na FADEUP, foi feita uma apresentação sobre a história da escola e posteriormente as Doutoradas Olívia Vieira e Irene

Peres, guiaram todo o nosso grupo de professores e alunos numa visita às instalações da ESE.

Com a participação nesta atividade reforcei a minha ideia com que já tinha ficado sobre a importância de realizar este tipo de visitas com turmas que estejam prestes a terminar o ensino secundário. Eu enquanto estudante nunca tive essa oportunidade e após terminar o 12º fiquei muito confuso sobre que caminho devia seguir, tal como já abordei numa fase inicial deste relatório. Assim sendo estas visitas podem ser um excelente guia para os alunos, pois estes ficam muito bem esclarecidos sobre possíveis caminhos a seguir e por vezes até se despertam novos interesses, tal como verifiquei nas turmas que acompanhei. Foi notório o grande interesse que os participantes tiveram nesta visita, através das várias questões que foram colocando às professoras que nos acompanharam durante este dia.

Visita ao Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho

Poucos dias depois da visita à ESE, no dia 17 de fevereiro de 2022, tivemos a saída até Centro de Alto Rendimento de Montemor-O-Velho, os Professores responsáveis pela mesma, juntamente com o auxílio dos Professores Estagiários, acompanharam as turmas do 10º TD e 12º do curso de gestão desportiva. A chegada a Montemor, ocorreu por volta das 9:45h e logo de seguida o Dr. Vasco Cavaleiro deu início a uma pequena apresentação de boas-vindas, onde nos foi mostrado através de um vídeo todo o complexo que pertence ao Centro de Alto Rendimento, as previsões de melhorias para o futuro e ainda o percurso que devíamos seguir, quando entrássemos nas embarcações aquáticas. Posto isto, fomos todos até ao hangar 16, onde nos foram dadas algumas instruções de como circular na pista aquática e ainda a técnica correta de pegar na pagaia. Assim todas as condições estavam asseguradas para que a experiência de todos os professores e alunos fosse inesquecível. A minha função enquanto professor foi de acompanhar os alunos ao longo de todo o percurso, através da pista de auxílio com uma bicicleta, nesse momento pude tirar várias fotografias para que mais tarde todos pudessem recordar este dia.

Todos os alunos estiveram empenhados durante a atividade, pois muitos deles estavam pela primeira vez a experimentar a modalidade de canoagem, querendo assim colocar em prática tudo aquilo que andaram a aprender nas aulas teóricas. É por isto que

se torna tão importante realizar visitas de estudo nas escolas, funcionando como uma forma de complemento ao ensino e ainda ajuda os alunos a evoluírem culturalmente ao conhecerem melhor o seu país, por exemplo neste caso, eram muito poucos os participantes que já tinham visitado a cidade de Montemor-o-Velho e os seus arredores.

Nesta visita houve ainda um indicador que mostrou, que eu estava cada vez mais desenvolvido profissionalmente, foi então que notei que a minha comunicação e interação com os alunos com que não estava habituado a conviver, estava cada vez melhor e os mesmos, mostraram interesse em conversar comigo sobre diversos temas e sempre me respeitaram. Mais uma vez posso considerar, uma visita de estudo, como um dos fatores que contribuiu para o meu desenvolvimento ao longo do ano de EP.

Visita ao Parque da Cidade do Porto

Esta visita ao Parque da Cidade do Porto surgiu no âmbito do módulo de orientação da turma do 11º ano do curso profissional de gestão desportiva. Tal como aconteceu em todas as visitas os alunos foram acompanhados pelos Professores da EC e por todo o meu NE.

O objetivo desta visita foi de trabalhar o módulo de orientação num ambiente mais desafiante, pois ao realizar na escola nunca se conseguiria desenvolver tanto os alunos, uma vez que estes já estão muito bem familiarizados com o espaço e assim sendo poderia comprometer a aprendizagem, por exemplo no que diz respeito à leitura correta do mapa de orientação. Num local desconhecido para muitos deles como era este parque, para a realização da prova de orientação era necessária uma boa leitura do mapa.

Após chegarmos ao local onde se realizaria a atividade, distribuíram-se os mapas e houve uma breve revisão de conteúdos sobre os mesmos. Os alunos ficaram a conhecer então que iriam participar em dois percursos, um da parte da manhã, que teria um grau de dificuldade mais baixo, utilizando-se apenas metade do parque e o segundo percurso da parte da tarde com as várias “balizas” espalhadas por todo o espaço, aumentando assim a dificuldade para leitura do mapa.

A atividade foi realizada em pares para que a experiência fosse ainda mais motivante e para que os alunos se pudessem auxiliar uns aos outros. Todos os participantes adoraram

a experiência de terem que estar muito atentos à leitura do mapa para que a prova fosse bem-sucedida, uma vez que estavam num local desconhecido, havendo um grande desenvolvimento para relativamente à aprendizagem dos conteúdos deste módulo de orientação.

Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor) e ao Comité Olímpico de Portugal (COP)

A última visita de estudo deste ano de EP foi realizada no dia 19 de maio de 2022 e as turmas participantes foram o 10º TD e o 11º TD.

Desde sempre tive muita curiosidade em visitar o Centro de Alto Rendimento do Jamor e curiosamente foi no meu primeiro ano enquanto professor, neste caso EE, que tive oportunidade de o visitar. Tanto o CAR Jamor como o COP foram cruciais para os alunos e para mim enquanto professor, na medida em que durante a visita, puderam ver de perto que o que foi abordado nas aulas teóricas de teoria e metodologia do treino desportivo realmente pode ter importância no futuro enquanto profissionais da área.

No CAR Jamor, fomos recebidos pelo Diretor Técnico, Dr. Jorge Sena e Silva, através da habitual sessão de boas-vindas, na qual é apresentada a história da instituição. De seguida tivemos a oportunidade de visitar as suas instalações e todo o meio que as rodeia. Neste momento todos os alunos estavam fascinados com a grandiosidade e qualidade que o CAR Jamor apresenta. O momento alto do dia, foi a possibilidade assistirmos a uma parte do treino de uma atleta olímpica que se encontrava por lá.

Depois de almoçar, deslocamo-nos até ao COP, no qual fomos recebidos pelo antigo atleta olímpico da modalidade de esgrima Joaquim Videira, que nos falou sobre a história dos Jogos Olímpicos, a história do COP e por fim criou um debate muito interessante sobre a atual realidade portuguesa nos Jogos Olímpicos, o qual teve a participação de muitos alunos, estando assim a estimular e a promover a cultura desportiva dos mesmos. Para terminar foi realizada a visita às instalações do COP.

8.2. No interior da Escola Secundária de António Nobre

Palestra no âmbito da escola segura

No dia 15 de novembro de 2021 durante a hora destinada à lecionação da aula da disciplina de Desporto Coletivos – Módulo 11 andebol adaptado e de praia da turma do 12º TD, realizou-se uma ação de sensibilização no âmbito da escola segura, na qual houve uma palestra dinamizada pelo Agente Justino Cerqueira, com o intuito de sensibilizar os alunos para as boas práticas na sociedade. Assim sendo, nesse momento, acompanhei a turma e percebi que de facto estas ações podem influenciar e de que maneira o futuro dos alunos. A turma em causa era constituída por vários alunos com problemas familiares e sobretudo de comportamento, tornando-se crucial esta intervenção junto da mesma, podendo vir a abolir possíveis atitudes de estes, no futuro, indo assim ao encontro do que é mencionado no site da (Escola Segura, 2021), no qual é referido que estas ações de formação funcionam como uma medida preventiva de vários comportamentos de risco que possam surgir no futuro dos jovens, assim sendo a comunidade escolar é sensibilizada para a importância de praticar o bem e quais as consequências que poderão ocorrer, caso possuam comportamentos desviantes.

Desfile de Natal

No dia 17 de dezembro de 2021, na sala de convívio da ESAN realizou-se um desfile de Natal, protagonizado principalmente pelas alunas da turma do 12º ano do curso profissional de apoio à infância. A turma em causa andou durante o primeiro período escolar a ensaiar uma dança, com a professora estagiária, que pertencia ao meu NE e como tal, quis estar presente no momento em que toda a escola pôde ver o trabalho desenvolvido pela professora e pelas alunas. Ao presenciar essa atividade, mais uma vez enriqueci a minha experiência no EP pois a escola e o desenvolvimento dos alunos também é feito destes momentos mais descontraídos e de festa. Quando era aluno gostava de ver os meus professores a participarem nestas atividades, pois davam mais motivação a quem as estava a desenvolver e permitiam que houvesse um fortalecimento nas relações entre todos os membros da comunidade escolar. Tendo em conta essa minha vivência

enquanto aluno, agora enquanto professor segui esse mesmo exemplo e procurei estar sempre presente em todas as atividades escolares, com o intuito de no final do ano estar apto para no futuro trabalhar com excelência nesta área da docência.

Dia do remo indoor

A atividade que se segue, foi organizada por mim juntamente com o meu NE, a qual foi denominada de “Remo Indoor”. Para a sua realização foi fundamental a ajuda da Associação do Remo do Norte (ARN) e do Clube Naval Infante D. Henrique, que tiveram a cortesia de fornecer as máquinas de remo indoor.

Durante o dia 16 de fevereiro de 2022, várias turmas tiveram a oportunidade de participar na atividade e para que houvesse um grande grau de motivação por parte dos alunos, o NE decidiu criar uma pequena competição por equipas onde, sagrando-se vencedora aquela que conseguisse remar um maior número de quilómetros, no tempo estabelecido.

Esta atividade correu muito bem, e no futuro se tiver oportunidade, irei propô-la novamente, pois pode ser utilizada na abordagem a uma matéria relacionada com o remo. Na impossibilidade de abordar a modalidade no meio aquático, esta é sem dúvida uma excelente opção, a qual possui grande transfer. Pode servir ainda, para promover a prática de exercício físico nos alunos, pois hoje em dia, a maioria dos ginásios está equipado com estes aparelhos e quem após esta experiência queira continuar a praticá-la poderá fazê-lo. Se não tivesse participado nesta atividade, hoje, talvez ainda não me lembrasse desta possibilidade de trabalhar a modalidade de remo, fora do meio aquático.

Programa Erasmus Plus

Uma das atividades mais desafiantes do meu EP e que meteu à prova uma das minhas maiores debilidades, que é falar a língua inglesa, foi a semana de 9 a 13 de maio. Durante esta semana a ESAN recebeu e orientou vários alunos do 7º ao 12º ano de escolaridade, provenientes da Polónia através do programa Erasmus.

Eu e o meu NE tivemos um papel muito importante nesta atividade, pois fomos desafiados a elaborar um *PowerPoint* de boas-vindas, no qual estavam expostas várias curiosidades acerca da nossa EC, posteriormente os alunos polacos também realizaram uma breve apresentação, mostrando sobretudo o local de onde vinham e as atividades que realizavam no seu colégio católico.

Posteriormente, o grande desafio de que falei, começou, pois juntamente com o NE tive de orientar os alunos no pavilhão gimnodesportivo na realização de vários exercícios desportivos. Decidimos realizar os exercícios por estações de maneira a estarmos com tudo mais organizado e o controlo dos alunos fosse mais fácil. As estações foram as seguintes: campo de badminton; campo de vôlei; campo de basquetebol; zona do ténis de mesa e circuito de treino funcional. Por fim, foi dada oportunidade de realizarem dois jogos de futsal, inicialmente a divisão das equipas foi feita tendo em conta a nacionalidade e posteriormente, incentivámos os alunos a misturarem as equipas. Durante a explicação dos exercícios senti alguma dificuldade em comunicar com os alunos, pois não sei falar inglês, mas fiquei muito contente por lhes ter conseguido mostrar o que era pretendido em cada exercício. No momento de dar feedbacks, optei por demonstrar várias vezes o que queria que eles fizessem e isso possibilitou a aquisição de novas competências por parte destes alunos que comparativamente com os da ESAN eram muito mais débeis no que diz respeito à prática desportiva.

No último dia em que eu e o meu NE estivemos em contacto com os alunos de Erasmus, fomos até à Escola Básica Nicolau Nasoni, onde mais uma vez tivemos de orientar os alunos durante as atividades desportivas, aqui apenas quero referir a importância que a realização de uma pequena competição por equipas teve, para o sucesso deste dia. Após nos depararmos com uma quantidade imensa de alunos a quererem praticar futebol, a ideia foi dividir os alunos em 6 equipas e rapidamente todo o NE numa folha, criou a competição que motivou todos os praticantes. Neste momento vi uma capacidade que outrora admirava nos meus professores, a aparecer em mim, conseguindo rapidamente pensar numa solução e organizar todos os alunos para dar início ao quadro competitivo, para isso foi fundamental a participação dos meus colegas do NE, estando dois deles responsável pela arbitragem, outro por chamar as equipas a jogo e um a apontar os resultados. Enquanto professor irei ter que ser capaz de durante as aulas refletir e pensar em coisas novas e nesta atividade fui claramente estimulado nesse aspeto. Este momento marcou-me mesmo muito e a na cara dos alunos estava estampada uma alegria

imensa, o que me deixou mesmo muito feliz e orgulhoso pelo trabalho que eu e o meu NE desempenhamos.

Uma das coisas que mais me marcou durante esta semana, foi o facto de os alunos portugueses e polacos criarem uma relação afetiva muito boa, num curto espaço de tempo mostrando assim o que de bom esta atividade traz para a comunidade escolar.

Todas as visitas e atividades que acabei de descrever contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e dos meus colegas do NE. Tivemos uma variedade experiências muito grande que nos permitiu esse desenvolvimento. Ao longo, do 1º ano do Mestrado em EEFEBS, vários foram os professores que durante a leção das diferentes unidades curriculares, faziam questão de alertar todos os seus alunos que um professor evolui e se desenvolve profissionalmente, ao longo de toda a carreira, através de todas as experiências que vai vivenciando. À entrada para este EP, em conversa com a PC eu e o meu NE comprometemo-nos a acompanhar e a ajudar em todas as atividades organizadas pelo grupo de EF. Nesse momento a PC “passou logo a bola para o nosso lado”, desafiando-nos a pensar que visitas seriam vantajosas para as nossas turmas neste ano letivo.

Para que estas pudessem ser concretizadas, foi necessário elaborar o “Portfólio da Visita de Estudo” (Anexo VIII – Exemplo de um Portfólio da Visita de Estudo) para cada uma delas. Este portfólio, quando concluído pelo NE era enviado para aprovação, à CAP, à Chefe dos Serviços de Administração Escolar, ao conselho de turma, ao Diretor de Turma e por fim aos encarregados de educação. No documento constava, o propósito da visita, os objetivos que queríamos ver alcançados com a sua realização, as disciplinas envolvidas, bem como todas as atividades que seriam realizadas durante a mesma.

Depois de cada visita, o NE teve ainda a responsabilidade de concretizar um documento designado de “Relatório da Visita” (Anexo IX), onde eram descritas todas as atividades que foram realizadas durante esse dia, podendo ser acompanhadas de várias fotografias. Para além disso, eram apresentados todos os benefícios que os alunos puderam retirar com a participação na mesma. Para nós enquanto Professores estagiários, a realização deste documento assumiu também muita importância no nosso

desenvolvimento, pois ao reunirmos para o executarmos, podíamos refletir sobre o que aconteceu na atividade e no que poderíamos melhorar na organização de futuras visitas.

Ao longo do EP, visita após visita foi notória a evolução que fomos tendo principalmente ao nível da organização de atividades dentro da própria visita, melhorando assim a experiência de todos os participantes. Uma das coisas que tivemos sempre em conta durante o planeamento de cada atividade, foi que estas contribuíssem sempre para o desenvolvimento dos alunos, quer como complemento aos conteúdos abordados nas aulas, quer como uma forma de os ajudar para o futuro (visitas às faculdades).

9. Estudo / Investigação

O TREINO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO UM MEIO PARA INCENTIVAR E INCUTIR O GOSTO PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO REGULAR

9.1. Resumo

Este estudo surgiu no âmbito do Estágio Profissional pertencente ao 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Teve como objetivo incentivar os alunos para a prática de exercício físico de forma regular fora do contexto escolar, através da realização de aulas de treino funcional na disciplina de Educação Física. Participaram no estudo, um total de 15 alunos (8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino), que pertenciam a uma turma do 11º ano do curso de ciências e tecnologias, os quais tinham como média de idades 16,5 anos. Para recolha de dados foram aplicados dois questionários, um antes de iniciar a intervenção prática e o outro no final do ano letivo. O primeiro questionário teve como objetivo principal perceber se os alunos praticavam exercício físico de forma regular, para além daquele que faziam nas aulas de Educação Física. Ao analisar os resultados verificou-se que 20% dos inquiridos afirmaram que sim e 80% que não. O questionário incluiu ainda uma série de questões relacionados com os motivos que levam estes alunos a não terem uma vida ativa na área desportiva. Posteriormente na intervenção prática com a turma nas aulas de Educação Física foi realizada através de um trabalho sistemático com a turma, dando dicas e ferramentas para que fora do contexto escolar (em casa, no parque, no ginásio etc) os alunos ganhassem autonomia para praticar exercício físico. Foi através do treino funcional e do método de treino Tabata que incidiu maioritariamente essa intervenção. No final do ano letivo, aplicou-se um novo questionário no qual se verificou que de facto a utilização do treino funcional nas aulas de Educação Física pode motivar os alunos a praticarem exercício físico de forma regular, pois através de uma escala de *Likert* de 1 a 5 valores, se percebeu que existe grandes possibilidades de o começarem a fazer brevemente, na qual a maioria dos inquiridos

(86,7%) se situava nos valores mais altos da escala (4 e 5) e apenas 13,3% no valor intermédio.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO; JOVENS; ESCOLA; TREINO FUNCIONAL; DESPORTO

9.2. Abstract

This study arose from the Professional Internship inserted in the second year of the master's degree in Physical Education Teaching of Elementary and Secondary Education of the Sports College of the Oporto University. It is the report of the work of a Physical Education intern teacher throughout the year of the Professional Internship in the Secondary School “António Nobre”. The objective was to encourage students to practice physical exercise regularly out of school, through functional training classes in the Physical Education subject. In this study participated 15 students (8 boys and 7 girls) that belonged to a 11th grade class of the science and technology course, whose average age was 16,5 years old. The first quiz had as main purpose to notice if the students practised exercise regularly, beyond Physical Education classes. By the results, we checked that 20 percent of the respondents answered yes and 80 percent answered no. The quiz also included several questions related to the reasons why these students don't have an active sports life. Posteriorly in practical intervention with the class in Physical Education classes, a systematic work was carried out with tips and tools so that the students gained autonomy to practice physical exercise outside the school context (at home, at the gym...). This was accomplished through functional training and the “Tabata” training method. At the end of the school year a new quiz was applied in which we checked that, in fact, the functional training in Physical Education classes can motivate students to practice exercise regularly. Through the *Likert* scale from 1 to 5 points we noticed that there are great possibilities for students to start practising physical exercise in a near future. Most respondents (86,7%) were situated in the higher points of the scale and only 13,3% were in the intermediate points.

KEY-WORDS: PHYSICAL EXERCISE; YOUNGSTERS; SCHOOL; FUNCTIONAL TRAINING; SPORTS

9.3. Introdução

O presente estudo surgiu no âmbito do Estágio Profissional pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e teve como principal objetivo, incentivar os alunos de uma turma do 11º ano do curso de ciências e tecnologias a praticar exercício físico de forma regular. A problemática do estudo surgiu através da análise da ficha de caracterização individual do aluno em que me deparei com uma turma na qual nenhum aluno praticava à data, desporto federado, deixando-me surpreendido e preocupado com tal situação. Assim sendo numa primeira instância procurei perceber se para além de não estarem ligados ao desporto federado, se também não praticavam qualquer tipo de exercício físico extracurricular e caso isso se verificasse, de que modo poderia contribuir para o desenvolvimento dos mesmos, inculcando-lhes o gosto e a vontade para o praticarem de forma regular.

Segundo Costa et al. (2009), hoje em dia existe uma ideia generalizada que cada vez menos os jovens praticam exercício físico fora do contexto escolar, no meu contexto de estágio pude verificar isso mesmo e desde logo surgiram algumas questões às quais quis responder através da realização do estudo:

Qual o gosto e motivação que os alunos têm para a prática de exercício físico?

Quais as razões para não praticarem qualquer tipo de exercício físico?

Será que os alunos têm autonomia para treinarem sozinhos?

O treino funcional nas aulas de Educação Física será uma boa estratégia para incentivar os alunos para a prática de exercício físico?

Segundo Matsudo et al. cit por Salve (2005) existem vários fatores que condicionam a integração das pessoas na prática de exercício físico sendo necessário que estas quando contactem com ele, tenham experiências positivas. Nesse sentido, durante a minha intervenção com a turma tive de ter em consideração vários aspetos: uma instrução adequada ao contexto em que estava inserido, foi importante criar rotinas nas aulas, tal como se espera que os alunos façam posteriormente de forma autónoma, houve um clima de diversão, procurei inovar nos exercícios para que fossem motivantes e também dei muita importância ao trabalho em grupo, pois assim os alunos podiam-se motivar uns aos

outros, segundo estes autores, se na prática de exercício físico os praticantes contactarem com estas “variáveis” a aderência é maior.

Desde muito cedo é importante inculcar nas crianças e jovens, a importância e o gosto pela prática de exercício físico, para isso é fundamental que pais e professores se preocupem com questões relacionadas com o tempo que estas faixas etárias despendem no uso das novas tecnologias e impulsionem atividades lúdicas promotoras de atividade física (Direção Geral da Saúde, 2015) cit. por Sobral (2017), pois ao inculcarem esses hábitos nesta fase, aumenta a probabilidade de no futuro enquanto adultos, terem uma participação ativa na área do desporto (Costa et al.(2009), é então fundamental promover a prática de exercício físico durante toda a vida, pois é indispensável como fator protetor da saúde (Sobral, 2017). Os benefícios são inúmeros, não só a nível físico mas também mental, segundo Medeiros (2015) a prática de exercício regular, promove a saúde mental, leva a estados de menor ansiedade, permite um melhor desempenho nas atividades laborais, recreativas e desportivas e promove a qualidade de vida e autonomia funcional. Já o American College of Sports Medicine (ACSM, 2000) cit por Sousinha (2019), afirma que quando o exercício físico é praticado por crianças e jovens de forma regular, possibilita um conjunto de benefícios, entre eles a melhoria dos níveis de força e resistência cardiorrespiratória; melhoria e prevenção do aparecimento de problemas posturais e ainda uma melhor formação óssea que tanta importância tem nestes indivíduos em desenvolvimento.

Estando a área do fitness nos últimos anos cada vez mais em voga, havendo uma oferta cada vez maior quer a nível de treinos individuais, quer de grupo, o treino funcional ganhou então grande interesse por parte da população em geral (Nunes, 2018), nesse sentido para cumprir com os objetivos do estudo e tendo em conta o meu público alvo considere importante utilizar o treino funcional como um meio/estratégia para atingir o objetivo final de incentivar os alunos à prática de exercício físico, pois facilmente o podem praticar em ginásios ou até mesmo em casa. Este tipo de treino caracteriza-se por ser constituído por exercícios muito desafiantes e sobretudo motivacionais, tendo o professor/instrutor que arranjar estratégias para os seus praticantes gostarem da experiência, podendo assim beneficiar ao máximo das potencialidades deste tipo de treino (Monteiro & Carneiro, 2010) cit por (Nunes, 2018). Antunes et al. (2005), afirmam que o treino funcional é muito eficiente e contribui para a evolução de habilidades utilizadas no quotidiano das pessoas, ou para determinada atividade específica, além de ajudar no

desenvolvimento de outras capacidades físicas, como força, flexibilidade, equilíbrio e resistência muscular.

Durante o estudo o foco principal foi incentivar os alunos à prática de exercício físico, porém foi fundamental acompanhar os seus resultados durante as aulas, ajudando na sua interpretação, pois nesse momento era crucial transmitir e reforçar a informação sobre os seus benefícios quando praticado regularmente (Fitescola, 2015) cit por (Machado, 2021).

Segundo (Faria, 2005) cabe à disciplina de Educação Física exercer um papel fundamental na motivação das crianças e jovens para a aquisição de hábitos desportivos e conseqüentemente uma vida saudável, nesse sentido, com a realização do estudo pretendo utilizar estratégias durante as aulas que sejam direcionadas para as motivações e desejos dos alunos, com o objetivo de os influenciar na aquisição dessas boas práticas.

9.4. Objetivos do Estudo

O objetivo principal deste estudo foi incentivar os alunos para a prática de exercício físico de forma regular fora do contexto escolar, através da realização de aulas de treino funcional na disciplina de Educação Física, conseqüentemente tendo também como objetivo, trabalhar sistematicamente com a turma, dando dicas e ferramentas para que em casa, no parque ou no ginásio, os alunos tenham autonomia para praticar exercício físico. Tive ainda como objetivo perceber quais as razões para estes jovens não praticarem exercício físico de forma regular para que assim os pudesse aconselhar e auxiliar, na procura de soluções para se tornarem mais ativos na área do desporto. Por fim, perceber se o que foi trabalhado nas aulas de Educação Física surtiu o efeito esperado de levar os alunos a se tornarem cidadãos com bons hábitos desportivos e com motivação para praticar exercício físico extracurricular.

9.5. Justificação e Pertinência do Estudo

Este estudo surgiu após a análise da ficha de caracterização individual do aluno aplicada no início da minha intervenção com uma turma do 11º ano do curso de ciências e tecnologias, na qual verifiquei que nenhum aluno praticava desporto federado, o que me deixou muito surpreendido, pois na minha experiência enquanto aluno nunca conheci

uma turma em que isso se verificasse, assim sendo, fiquei curioso para perceber se para além disso estes alunos também não praticavam qualquer tipo de exercício físico regular fora do contexto escolar e caso isso se verificasse, perceber qual a melhor forma de incutir nos alunos o gosto pela prática de exercício físico, dando-lhes valências para que no futuro enquanto adultos tenham autonomia para se assim o entenderem realizarem os seus próprios treinos. Este estudo revelou-se pertinente para perceber se o treino funcional nas aulas de Educação Física é uma boa estratégia para influenciar os alunos a mudarem os seus hábitos, que neste caso o objetivo foi incentivá-los a praticar exercício físico de forma regular.

9.6. Participantes

O presente estudo teve como participantes uma turma do 11º ano de escolaridade do curso de ciências e tecnologias pertencente a uma escola situada no centro da cidade do Porto. Participaram 15 alunos dos quais 8 (53,3%) são do sexo masculino e 7 (46,7%) do sexo feminino (gráfico 1). No gráfico 2 pode-se verificar que 8 (53,3%) dos inquiridos têm 16 anos e 7 (46,7%) 17 anos, sendo assim a idade média dos participantes 16,5 anos. Todos os sujeitos analisados participaram voluntariamente no estudo sendo garantida a confidencialidade dos dados recolhidos.

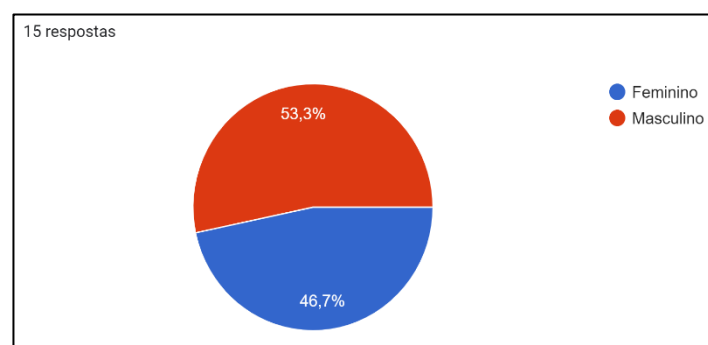


Gráfico 1: Sexo dos participantes no estudo

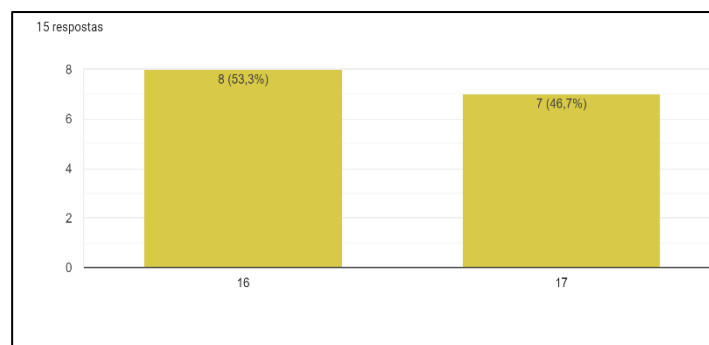


Gráfico 2: Idades dos participantes no estudo

9.7. Metodologia

Após analisar as características da turma em que estava inserido, foi aplicado um questionário, no qual o objetivo principal foi perceber se os alunos tinham o hábito de praticar exercício físico de forma regular e para aqueles que não o faziam perceber quais as suas razões. Feita esta primeira recolha de dados e respetiva análise, constatei que a turma no geral não praticava qualquer tipo de exercício físico extracurricular, sendo apontadas pelos inquiridos, várias razões para tal acontecimento. Comecei então a pensar em estratégias para os incentivar e tendo eu contactado com a área do fitness e estando estes alunos numa idade já avançada para entrarem numa modalidade desportiva, achei que realizar aulas de treino funcional pudesse vir a ser um ótimo meio para os incentivar e incutir o gosto pela prática de exercício físico.

Aliado ao treino funcional realizei também a modalidade *High Intensity Interval Training*, em porquês, treino intervalado de alta intensidade a qual é caracterizada por se realizarem períodos relativamente curtos de exercício muito intenso (anaeróbio), intercalados com períodos de pausa ou exercício de baixa intensidade (aeróbio) (Gillen & Gibala, 2014) cit por (Bento, 2016). Como este tipo de treino, é intervalado e realizado em alta intensidade, permite uma perda efetiva de gordura em quem o pratica, é ainda eficaz para adaptações metabólicas e melhorias na performance desportiva e é uma excelente alternativa relativamente ao tempo investido quando comparado ao treino aeróbico (Bossi, 2015), permite por exemplo, que na hora de almoço (pausa de trabalho/estudo), os praticantes o realizem. Este tipo de treino tem ainda como benefícios: a melhoria do nível de condição física; melhoria na performance cardiorrespiratória; melhoria da aptidão aeróbia e anaeróbia; perda de gordura (mantendo a massa magra)

(Bento, 2016). Durante a realização do estudo foi utilizado maioritariamente o método TABATA num protocolo de apenas 4 minutos, no qual eram realizados 8 exercícios em que cada um era realizado por 20 segundos e o descanso entre exercícios de apenas 10 segundos (Bossi, 2015). Este método de treino de alta intensidade é ideal para quem não pode ir ao ginásio, podendo assim realizá-lo em casa sem a necessidade de utilizar qualquer tipo de material.

A turma trabalhou sempre dividida em 4 equipas e durante a realização dos exercícios eram anotados em fichas de registos os resultados obtidos para os alunos dia após dia terem vontade de superarem os seus resultados, havendo ainda uma competição entre equipas realizada com o intuito de os motivar ainda mais, contudo foram constantemente alertados para a importância de realizarem corretamente o exercício, havendo numa fase inicial das aulas a necessidade de lhes mostrar como se realizava corretamente cada um deles.

No trabalho com a turma nas outras modalidades desportivas houve ainda o cuidado de lhes mostrar um leque variado de jogos lúdicos e exercícios que pudessem realizar por exemplo num parque com os seus amigos.

Todo o trabalho desenvolvido teve sempre como objetivo, incentivar os alunos à prática de exercício físico de forma regular. Por fim para perceber se o objetivo foi alcançado, os participantes no estudo foram novamente inquiridos através de um questionário que tinha como objetivo perceber se a intervenção que foi feita com eles ao longo do ano, os tinha motivado para começarem a praticar exercício físico de forma regular.

9.8. Análise e Recolha dos Dados

A recolha de dados foi realizada através de dois questionários, o primeiro foi aplicado antes de iniciar a intervenção prática com a turma e o segundo foi aplicado no final da intervenção com o intuito de perceber se o trabalho desenvolvido surtiu os efeitos esperados. Os questionários antes de serem aplicados, foram testados com alunos que não iriam participar no estudo.

A análise dos resultados foi feita através de estatística descritiva que segundo (Morais, sem data), consiste no resumo de uma variedade de dados de uma investigação os quais são expostos e organizados através de gráficos para que a compreensão dos mesmos se torne mais fácil.

9.9. Apresentação e Discussão dos Resultados

Como já foi referido anteriormente, numa primeira fase do estudo foi aplicado um questionário aos participantes, que teve como objetivo perceber se os alunos praticavam exercício físico de forma regular fora do contexto escolar. As duas primeiras questões relacionavam-se com o género e idades dos participantes do estudo, tal como foi apresentado nos gráficos 1 e 2.

Posteriormente quis perceber qual o gosto que estes tinham em praticar exercício físico, bem como a importância que atribuíam à sua prática, pois logo aí se podia encontrar uma razão que ajudasse a responder à problemática deste estudo (as questões foram feitas através de uma escala de *Likert* de 1 a 5 valores), contudo após analisar as respostas verifiquei que a maioria dos alunos (13 = 86,6%), tanto numa questão como na outra se situavam entre o 4 e o 5, o que significa que gostavam e sabiam da importância de praticar exercício físico de forma regular, mostrando assim que a razão para não o fazerem, não estava relacionada com desinteresse e a falta de informação sobre a importância desta temática. Houve apenas 2 alunos (13,4%) que nestas questões se situaram entre o 2 e o 3 o que me levou a ter especial atenção com cada um deles com o intuito de lhes mudar essas opiniões (ver gráficos 3 e 4).

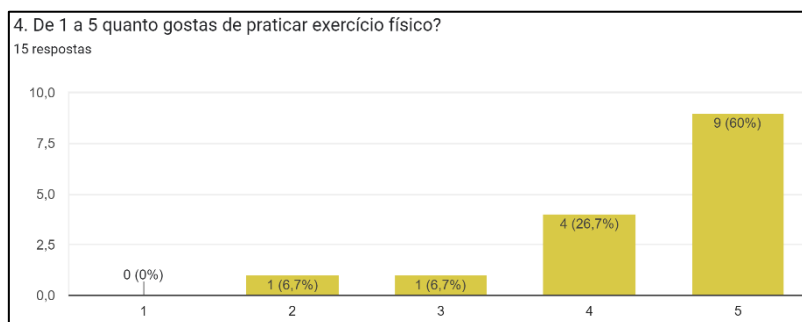


Gráfico 3: Gosto que os alunos têm em praticar exercício físico

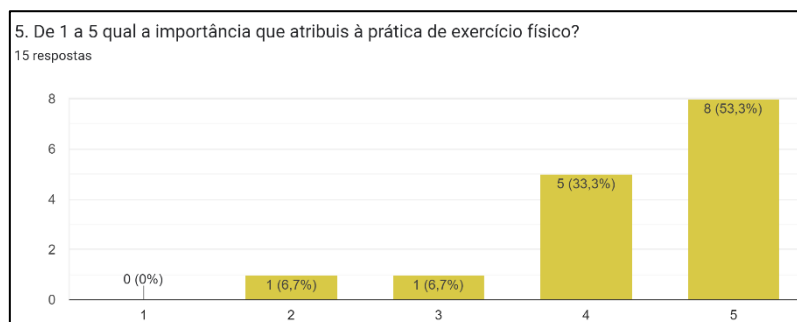


Gráfico 4: Importância que os alunos atribuem à prática de exercício físico

A próxima questão, referente ao gráfico 5 foi a que me mostrou que de facto os alunos desta turma não praticavam exercício físico de forma regular fora do contexto escolar, mostrando-me assim a importância de na intervenção com esta turma procurar estratégias que levassem os alunos a ganharem hábitos desportivos extracurriculares. Nas respostas verifiquei que 80% da turma, ou seja, 12 alunos não praticam exercício físico para além das aulas de Educação Física e apenas 20% (3 alunos) indicou que sim, tendo como atividades ir ao ginásio e correr ao ar livre. Em vários estudos se tem verificado que Portugal se apresenta como um dos países em que se pratica menos exercício físico, onde 64% é classificada como sedentária (European Commission, 2014 cit por (Sobral, 2017), com a intervenção nesta turma pretendo contribuir para que esses valores de sedentarismo diminuam, formando assim pessoas que se tornem praticantes de exercício físico de forma regular.

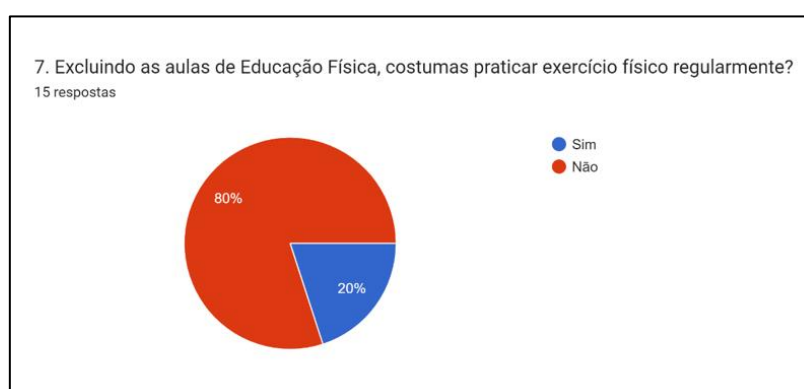


Gráfico 5: Percentagem de alunos que praticam exercício físico para além das aulas de Educação Física

Recorrendo novamente à escala de *Likert* de 1 a 5 valores, os 80% dos participantes que responderam não, foram ainda inquiridos sobre se estavam a pensar nos próximos tempos iniciar a prática de exercício físico extracurricular, contudo as respostas não foram satisfatórias, pois 33,3% respondeu 1 o valor mais baixo da escala 41,7% para o 2 e 25% o 3, não havendo nenhum aluno a atribuir os valores mais altos, revelando-se assim muito importante intervir com a turma para mudar esta mentalidade (Ver gráfico 6).

Os dados recolhidos vão assim ao encontro do que apurou (Lemos, 2016) no seu estudo, em que um terço dos estudantes inquiridos, também indicam que não tencionam alterar o seu comportamento com o intuito de iniciar a prática de exercício físico regularmente .

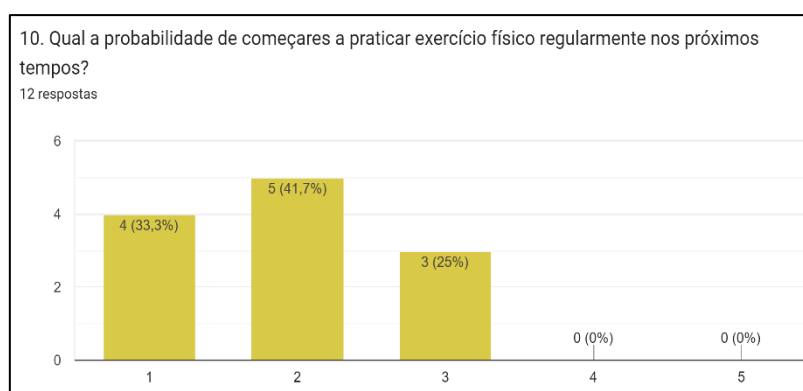


Gráfico 6: Probabilidade de os alunos iniciarem a prática de exercício físico de forma regular brevemente

Após verificar que 80% da turma não tinha hábitos desportivos, comecei a analisar as questões seguintes com o intuito de perceber se de facto o treino funcional poderia ser uma boa estratégia para incentivar os participantes, então a próxima questão foi feita com o objetivo de perceber quais os gostos da turma em geral. Há pergunta “Se tivesses de começar a praticar exercício regularmente o que escolherias?” 75% respondeu ir para o ginásio, 16,7% treinar em casa ou no parque e 8,3% correr ao livre, a opção de entrar para um desporto federado não foi escolhida por nenhum dos inquiridos (Ver gráfico 7). Assim sendo verifiquei desde logo que por estar com uma turma em que a média de idades era de 16,5 anos, se tentasse incentivar os alunos a entrar numa modalidade desportiva poderia ser um objetivo com baixos níveis de sucesso, pois tal como referem (Silva et al., 2001) a idade ideal para iniciar no desporto varia entre os 5 e os 12 anos de idade, sendo que, a maioria dos treinadores apontam para a faixa etária entre os 8 e 12 anos. Os

participantes deste estudo para além de não estarem na idade ideal para iniciarem a prática desportiva de uma modalidade, estavam ainda numa idade que segundo (Nobre, 2021) é propícia ao abandono desportivo que está relacionado com o estabelecimento de outras prioridades em detrimento da prática desportiva e de facto, como se pode ver no gráfico 8 na ocupação dos tempos livres a maioria dos participantes deste estudo não assinala opção de fazer exercício físico. Os 3 inquiridos que assinalaram essa opção foram aqueles que anteriormente indicaram que praticavam exercício para além das aulas de educação Física.

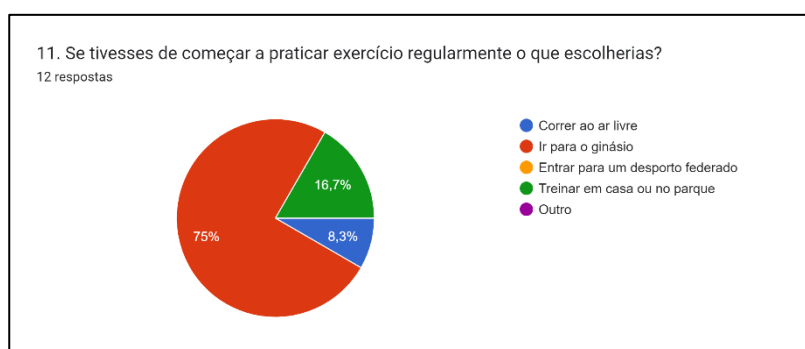


Gráfico 7: Escolhas dos alunos para o caso de iniciarem a prática de exercício físico

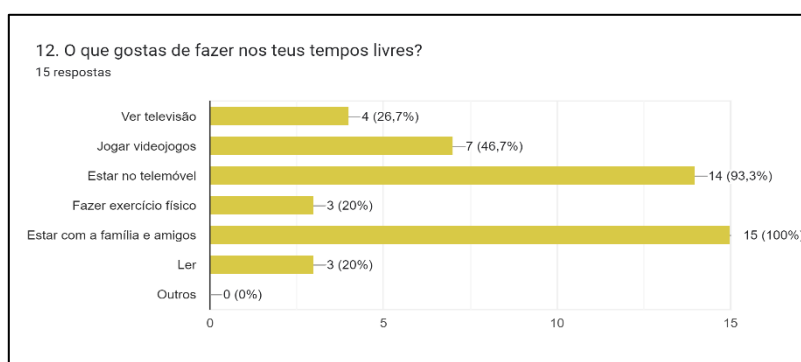


Gráfico 8: Ocupação dos tempos livres dos alunos

Para perceber as razões que levavam os alunos a não praticarem exercício físico, foi feita a questão referente ao gráfico 9, em que 25% indicaram não ter vontade nem motivação, 33,3% por razões monetárias e 41,7% por quererem estar focados na escola. Ao analisar estas respostas verifiquei mais uma vez que incentivar os alunos através de aulas de treino funcional poderia ser uma excelente estratégia, pois iria dar a estes a possibilidade de aprenderem exercícios para realizarem em casa sem terem que gastar dinheiro num ginásio. Com o intuito de lhes mostrar que estar focado na escola não era de todo impeditivo para a prática de exercício físico, utilizei o método Tabata que permite

a realização de um treino intenso por um baixo período de tempo e escolhi exercícios com o peso do próprio corpo, ao longo de todo o processo os alunos tiveram que preencher fichas de registo para verificarem a evolução e ao mesmo tempo estava a decorrer uma competição por equipas. Tudo isto com o objetivo de os participantes terem vontade e motivação para praticar exercício físico, verem que não precisam de gastar dinheiro e perceberem que pode ser praticado durante poucos minutos e ter na mesma resultados positivos.

Estes resultados vão ao encontro de Sorkkila et al (2019) cit por Nobre (2021), pois neste estudo os autores referem que muitas vezes os jovens abandonam a prática desportiva ou a deixam de parte quando a exigência na escola aumenta, havendo a necessidade dos alunos terem a capacidade de gerir muito bem o tempo, foi nesse sentido que na intervenção com a minha turma lhes tentei mostrar que há sempre tempo para tudo quando nos focamos realmente nos nossos objetivos. Foi por isso que lhes mostrei uma variedade de exercícios e treinos que pudessem ser praticados num curto espaço de tempo.

Já no estudo de Lemos (2016), também se constata que uma das razões para o baixa adesão ao exercício físico nos estudantes pode estar relacionada com a má gestão do tempo e com a pressão em ter de alcançar classificações escolares que lhes permitam por exemplo ingressar no ensino superior, indo assim ao encontro dos resultados do meu estudo em que a maioria dos alunos indica que um dos motivos para não praticar exercício físico, é ter estar focado na escola, pois sendo uma turma do curso de ciências e tecnologias, é expectável que a maioria dos alunos no final deste ciclo de ensino queira entrar no ensino superior e consequentemente, sentem-se pressionados em alcançar excelentes resultados escolares.

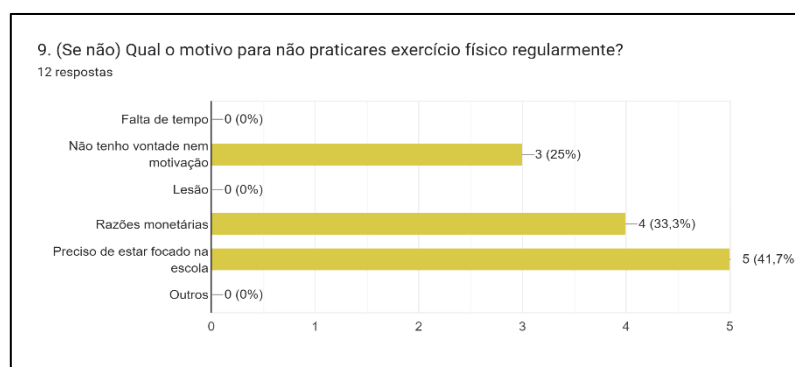


Gráfico 9: Motivos apontados pelos alunos para não praticarem exercício físico regularmente

A próxima questão serviu para apurar se os alunos consideram que têm autonomia ou não para realizarem os seus próprios treinos. Ao analisar as respostas dos inquiridos verifiquei que aqui poderia estar encontrada mais uma causa para a baixa adesão dos alunos à prática do exercício físico, pois apenas 1 (6,7%) aluno indicou com certeza que seria capaz de o fazer, todos os outros apresentaram incerteza ou incapacidade, ou seja, 7 (46,7%) alunos responderam “talvez” e outros 7 (46,7%) responderam que não eram capazes. Foi através destas respostas que surgiu o objetivo de trabalhar sistematicamente com a turma, dando dicas e ferramentas para que fora do contexto escolar (em casa, no parque, no ginásio, etc) os alunos tenham autonomia para praticar exercício físico.

Na investigação de (Lemos, 2016), o autor apurou que os alunos com maior autonomia são aqueles que apresentam maior predisposição para a prática de exercício físico, indicando que a promoção da mesma nos alunos é essencial e deve ser uma prioridade quando se pretende que estes comecem a ter uma maior adesão.

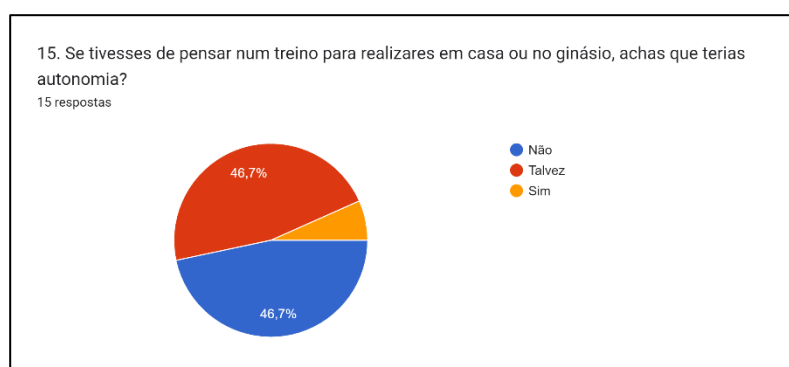


Gráfico 10: Autonomia dos alunos para a prática de exercício físico

Posteriormente quis perceber qual a opinião dos alunos sobre a possibilidade de fazerem exercício físico em casa ou não, pois se verificasse que estes apontavam entraves neste sentido, a minha abordagem teria de ter em conta isso mesmo e mostrar-lhes que estavam completamente errados. A resposta “sim é possível” foi escolhida por 6 alunos (40%), “não porque não tenho material” 5 alunos (33,3%) e por fim “não porque não tenho espaço” por 4 alunos (26,7%). Assim sendo durante a intervenção prática tive o cuidado de lhes mostrar que para praticar exercício físico a falta de espaço e de material não pode ser uma condicionante, mostrando-lhes assim várias possibilidades de treinos sem material e que se possam realizar num espaço reduzido. Os alunos têm assim a

possibilidade de praticar exercício por exemplo num intervalo do estudo sem terem que sair de casa.

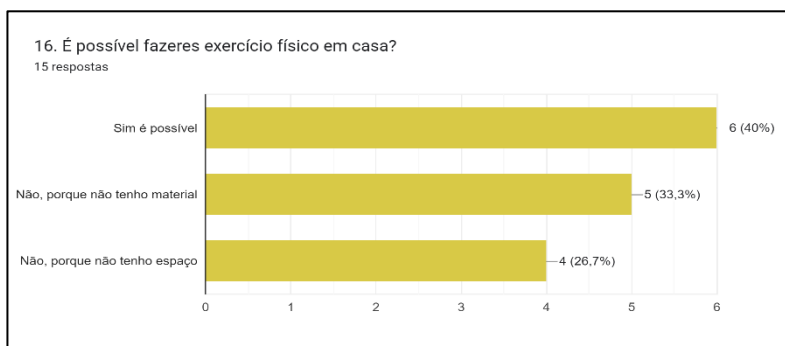


Gráfico 11: Opinião dos alunos sobre se têm condições de realizar exercício físico em casa

A última questão que coloquei foi com o intuito de perceber o que é que os alunos gostavam de fazer nas aulas de educação física, para que assim durante a minha intervenção pudesse ir ao encontro dos seus gostos, para que se mantivessem motivados e a vontade em praticar exercício físico regularmente começasse a ser cada vez maior. Os alunos indicaram que gostavam que se realizassem torneios e houve ainda várias respostas relacionadas com a vontade em praticar futebol, voleibol, basquetebol, atividades de academias e desportos de combate. Na investigação de (Januário et al., 2012) os autores referem que é fundamental perceber as motivações que a turma com que estamos a contactar tem para a prática desportiva, sendo fundamental para o planeamento das aulas futuras e para que sejam encontradas as estratégias mais adequadas ao contexto em que estamos inseridos.

Posto isto, percebi que de facto o treino funcional e o método TABATA podiam ajudar a alcançar o objetivo primordial deste estudo, a intervenção prática com a turma decorreu ao longo do 2º e do 3º período letivo e para tornar as aulas ainda mais motivantes foi realizada uma competição por equipas em que eram registados todos os resultados obtidos pela turma quer na realização das aulas de treino funcional (Anexo XII: Fichas de registo aulas de treino funcional), como nas outras modalidades abordadas ao longo do ano. A maioria dos exercícios escolhidos para estas aulas foram todos sem o uso de material para que os alunos vissem que era possível realizá-los em casa, como a turma referiu que gostava de treinar em grupo, tive o cuidado de pensar em vários exercícios

que fossem realizados em grupo por cada equipa e durante a sua prática havia música de fundo para motivar assim ainda mais os praticantes.

Como os alunos registaram que gostavam de praticar desportos de combate, numa das aulas realizei um treino de boxe, esta é uma modalidade cada vez mais praticada nos ginásios, podendo assim através de este incutir nos alunos um gosto especial pela sua prática, possibilitando que no futuro enveredem por este caminho. Durante a abordagem das modalidades como por exemplo o basquetebol, utilizei a estratégia de fornecer aos alunos um leque muito variado de exercícios lúdicos para que no futuro tivessem vontade de os praticarem por exemplo em casa ou no parque com os seus amigos. No final do ano letivo foi realizado um torneio denominado de “Tribol”, o qual consistiu na realização de vários jogos entre as equipas nas seguintes modalidades: futebol, basquetebol e voleibol. A ideia deste torneio surgiu tendo em conta as respostas que os alunos deram quando questionados sobre que atividades gostariam de fazer nas aulas de Educação Física. Toda a intervenção com a turma foi planeada e posteriormente realizada com o intuito de proporcionar experiências motivadoras e agradáveis aos alunos que os levassem a adquirir hábitos e vontade de praticar exercício físico de forma regular extracurricular.

No final da intervenção prática com a turma foi aplicado novo questionário para perceber se o trabalho realizado com eles tinha surtido os efeitos esperados, assim sendo, desde logo as primeiras duas questões foram feitas com o objetivo de perceber se os alunos tinham gostado da experiência das aulas de treino funcional e do método TABATA. Tanto na primeira (gráfico 12) como na segunda (gráfico 13) questão os alunos tiveram de classificar numa escala de *Likert* de 1 a 5 valores o quão gostaram das experiências e as respostas foram exatamente iguais nas duas em que 93,4% se situaram nos valores 4 e 5, ou seja, os mais altos da escala, apenas 1 aluno assinalou o valor intermédio, o 3. Estes resultados mostram desde logo que fui capaz de proporcionar uma ótima experiência à turma e que assim o objetivo de os incentivar a praticar exercício físico de forma regular estava cada vez mais perto de ser alcançado, à semelhança do que aconteceu no estudo de (Marques, 2018) durante a intervenção prática nestas aulas de treino funcional também tiveram um empenho espetacular em todos os aspetos, quer na realização do treino propriamente dito, como na ajuda relativamente às questões relacionadas com a organização da aula, dando assim indicadores que estavam a adorar a experiência.

Posteriormente, os alunos foram ainda questionados sobre o que mais gostaram durante as aulas de treino funcional, as respostas foram todas em volta da satisfação por estarem num ambiente de competição e por aprenderem exercícios que poderão fazer em casa.

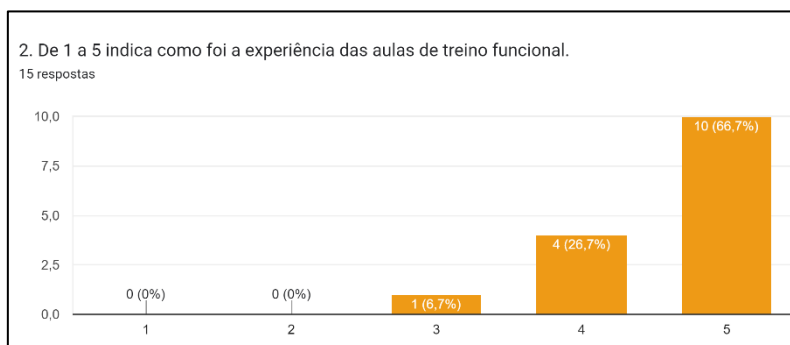


Gráfico 12: Nível de satisfação que os alunos atribuíram à experiência das aulas de treino funcional

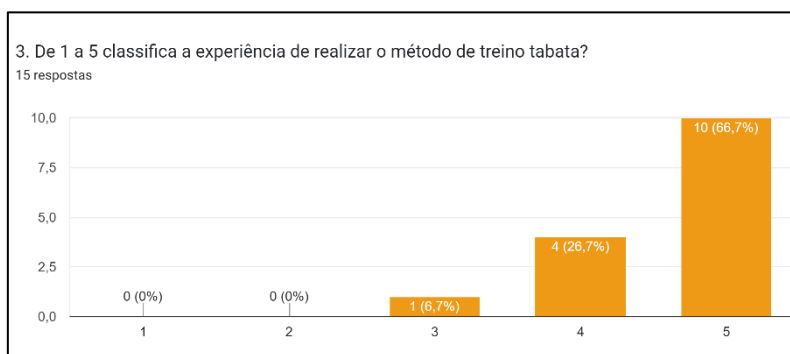


Gráfico 13: Nível de satisfação que os alunos atribuíram à experiência de realizarem o método de treino Tabata

Analisando agora os gráficos 14 e 15 começasse a ver os efeitos que a intervenção com a turma provocou nos alunos, é claramente visível que se conseguiu mudar a opinião dos alunos relativamente a estas duas questões e isso mostra que o trabalho desenvolvido nas aulas provocou os efeitos esperados, todos os momentos de instrução permitiram que os alunos ganhassem um conjunto de competências que lhes possibilitem ter autonomia para realizarem os seus próprios treinos, anteriormente (gráfico 10) quando questionados sobre se a tinham (gráfico 15), apenas 1 aluno respondeu que “sim”, porém, no fim da intervenção prática 13 alunos (86,7%) assinalaram “sim”, 2 alunos (13,3%) “talvez” e não houve um único aluno que sentisse que não seria capaz de o fazer autonomamente. Relativamente à questão do gráfico 14 também foi possível mudar a mentalidade dos alunos, anteriormente (gráfico 11) foram vários os que indicaram que em casa não tinham condições para treinar, agora ao analisar as respostas pode-se constatar que a mensagem

foi muito bem transmitida e os alunos perceberam que o facto de terem um espaço reduzido, ou não terem qualquer tipo de material, não é impeditivo para a prática de exercício físico em casa.



Gráfico 14: Opinião dos alunos sobre se têm condições para treinar em casa



Gráfico 15: Autonomia dos alunos para a prática de exercício físico

Mais uma vez através da análise do próximo gráfico (16) percebe-se que a ideia que os alunos tinham anteriormente foi completamente alterada, após a intervenção com a turma. Todos os alunos perceberam que o único fator que pode ser impeditivo de praticar exercício físico regular é se contraírem uma lesão, contudo houve dois alunos que neste momento ainda assinalaram uma segunda opção como impeditiva “não ter vontade nem motivação”, os alunos em causa na resposta seguinte também foram os que indicaram o nível mais baixo da escala.

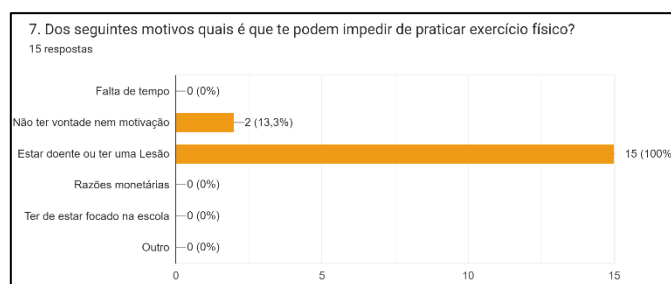


Gráfico 16: Motivos que os alunos apontam como impeditivos de praticarem exercício físico

O gráfico seguinte (17) demonstra claramente que o trabalho desenvolvido com esta turma fez com que os alunos ganhassem vontade em iniciar a prática de exercício físico regular alcançando assim o objetivo principal do estudo, 86,7% dos participantes assinalaram os 2 níveis mais altos da escala, havendo assim fortes possibilidades de estes iniciarem a prática desportiva brevemente, demonstrando ainda que de facto a realização do treino funcional nas aulas de Educação Física pode ajudar a população a ganhar hábitos desportivos. Os resultados obtidos vão assim ao encontro do que constatou (Nunes, 2018) no seu estudo, no qual chegou à conclusão de que o treino funcional na adolescência ajuda eliminar os maus hábitos desta faixa etária e consequentemente está a promover as boas práticas que se devem levar para a vida adulta. Já no gráfico 18 que maioria dos alunos (53,3%) tem como preferência entrar num ginásio e os restantes dividem-se por realizar os treinos em casa/ar livre (26,7%) ou se juntarem com amigos a praticar uma modalidade desportiva (20%).

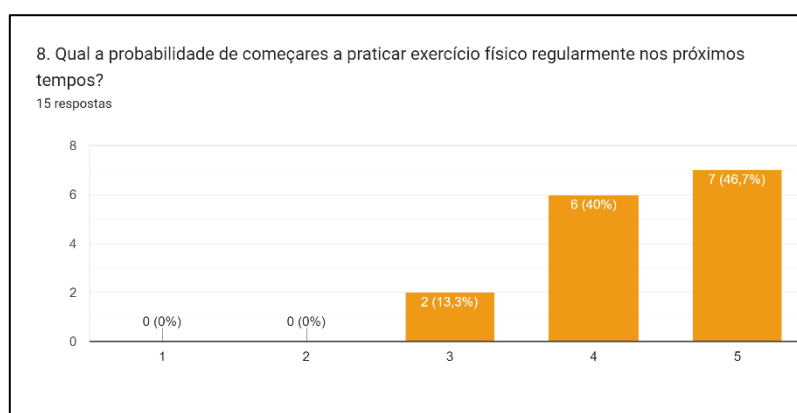


Gráfico 17: Probabilidade de os participantes no estudo iniciarem a prática de exercício físico regular nos próximos tempos

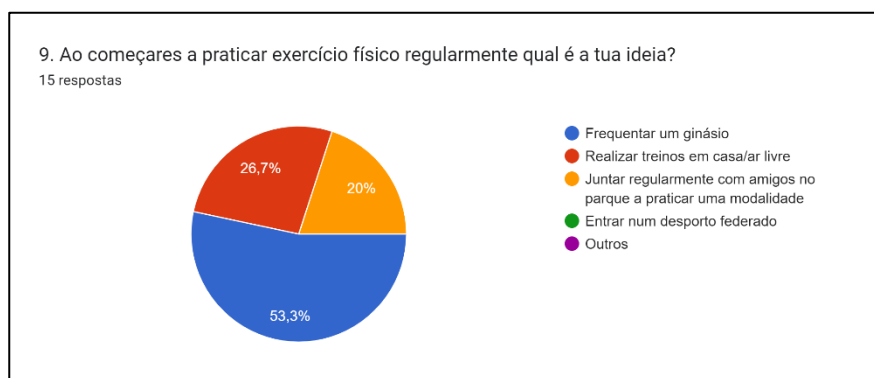


Gráfico 18: Preferência que os alunos têm para praticar exercício físico regular

Para finalizar os participantes no estudo foram questionados com o intuito de darem a opinião relativamente à contribuição que as aulas de Educação Física tiveram para o seu desenvolvimento, as respostas foram muito variadas das quais destaco: “Percebi que posso praticar exercício físico em casa e já sei como fazê-lo; Aprendi vários jogos de basquetebol que posso fazer com os meus amigos; Percebi que há sempre tempo para praticar exercício físico, o método Tabata ajuda nisso pois é rápido e eficaz; O professor ajudou-me a arranjar uma solução para não perder muito tempo a treinar conseguindo manter o foco na escola; Agora sou capaz de realizar treinos com o método Tabata que os posso ensinar até à minha família”. Ao verificar estas respostas pode-se constatar que de facto os alunos evoluíram imenso os seus ideais relativamente à área desportiva, estando agora mais perto de se tornarem cidadãos ativos no mundo do desporto.

Durante toda a intervenção com a turma, os alunos já tinham hábitos de praticar exercício, não foram deixados de parte e também foram estimulados a evoluir ainda mais os seus conhecimentos na área, a seguinte resposta dada por um desses alunos demonstra isso mesmo, “Antes nos meus treinos só ia correr agora já sei como melhorar os treinos incluindo os exercícios que o professor ensinou”.

Num estudo de Soares et al. (2015), onde o objetivo foi verificar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar de jovens estudantes, os autores concluíram que a prática desportiva tem, efetivamente, um papel fundamental na formação escolar e social do aluno. Desta forma, para que seja retirado um maior proveito desta díade, é necessário que a escola intervenha para que esta prática seja estruturada, organizada e adequada. Ao ver a conclusão a que estes autores chegaram, posso constatar que ao ter mudado a mentalidade dos meus alunos incentivando-os à prática de exercício físico, para além de

todos os benefícios que estes terão no futuro através da sua prática, também os poderei ajudar a alcançar o sucesso escolar tal como relata (Soares et al., 2015).

Ao longo da intervenção com a turma procurei a inovação através da implementação do treino funcional/método TABATA e de facto isso trouxe os resultados esperados, indo assim ao encontro do que (B. Silva et al., 2019) investigaram. Estes autores tiveram como objetivo perceber se práticas inovadoras nas aulas levavam a um maior interesse dos alunos pelo desporto e atividade física e após a aplicação de várias atividades nas aulas concluíram que as crianças se sentiram mais integradas na disciplina de educação física, assimilaram melhor as regras e desenvolveram determinadas capacidades, assim sendo, os professores devem procurar sempre inovar pois isso poderá levar a uma participação mais ativa dos alunos em atividades físicas e desportivas escolares e extraescolares.

9.10. Conclusões

Os resultados obtidos com a realização deste estudo são claros e demonstram que incentivar os alunos a praticar exercício físico através do treino funcional nas aulas de EF pode ser uma excelente opção a utilizar pelos professores, pois neste caso os participantes no estudo indicaram que existe uma forte possibilidade de o começarem a fazer muito em breve, contudo, é necessário que primeiramente se perceba muito bem o contexto em que se está inserido para que o planeamento das atividades seja adequado e consequentemente tenha os efeitos esperados.

Uma das conclusões a que cheguei após a realização do estudo foi que muitas das vezes a falta de informação que os alunos têm relativamente à área do desporto pode levar a que estes se acomodem e não se preocupem em praticar exercício extracurricular, neste estudo em concreto pode-se verificar a mudança de opinião que os alunos tiveram após contactarem com várias experiências que lhes fizeram ganhar um gosto especial pela prática de exercício físico e que quando se tem mesmo vontade não existem fatores que impeçam essa prática. Contudo numa fase inicial foi importantíssimo perceber as razões para os alunos não terem inculcido neles estes hábitos, para posteriormente lhes mostrar soluções e estratégias que ajudassem a superar os entraves mencionados por eles.

A má gestão do tempo pode também estar relacionada com o facto dos jovens não praticarem exercício físico, sendo muito importante que o professor ajude os alunos a se organizarem e a definirem prioridades.

Ao longo das aulas a opção por registar constantemente os resultados dos alunos também se prendeu com o facto de estes se habituarem a querer superar os seus resultados, para quando estiverem a treinar sozinhos percebam se estão num bom caminho ou não.

A abordagem com a turma permitiu formar jovens que tenham gosto e hábitos de praticar exercício físico de forma regular, bem como, a autonomia para o fazer. Foram ainda dotados de um leque muito variados de exercícios e experiências para que tendo em conta as suas experiências escolham o que mais gostam de fazer. Para isso foi crucial a utilização de exercícios desafiantes e diversificados, promovendo assim o gosto pelo desporto.

Em suma, ao analisar os resultados que este estudo teve posso afirmar que, este pode servir de referência para os Professores de EF que se deparem com turmas em que os alunos não pratiquem exercício física regular fora do contexto escolar, podendo assim utilizar o treino funcional nas suas aulas como um meio para lhes incentivar o gosto por esta prática que tantos benefícios pode trazer para eles.

9.11. Referências do Estudo

- Antunes, B., Bianco, R., & Lima, W. (2005). Treinamento funcional: Conceitos e benefícios. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 8, 69–80.
- Bento, A. (2016). *Treino Intervalado de Alta Intensidade: Monitorização e efeito entre géneros* [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Beja.
- Bossi, L. (2015). *Ensinando Musculação. Exercícios Resistidos* (5ª). Ícone.
- Carita, A., Correia, P., & Ruivo, R. (2017). Effects of a Resistance and Stretching Training Program on Forward Head and Protracted Shoulder Posture in Adolescents. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 40(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2016.10.005>
- Carvalho, R. (2015). *O efeito da ordem do treino de força e aeróbio, na redução da massa gorda, em jovens prépubertários* [Relatório para obtenção do Grau Mestre]. Universidade da Beira Interior.
- Costa, V., Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2), 46–55.
- Faria, F. (2005). *O papel da Educação Física na ocupação do tempo livre e de lazer—O caso da escola secundária de Gondomar*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Revista Motricidade*, 8(4), 38–51. [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(4\).1551](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(4).1551)

- Lemos, F. (2016). *Motivação e prática de exercício físico em estudantes do ensino superior. Um estudo realizado no Instituto Politécnico do Porto*. [Tese de Doutoramento]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Machado, P. (2021). *A influência do confinamento nos níveis de Aptidão Física no teste Fitescola “Velocidade 40 m”—Um estudo com alunos do 9º ano*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Marques, L. (2018). *O efeito do Treino Funcional na Aptidão Física: Estudo realizado com alunos do ensino básico nas aulas de Educação Física*. Universidade da Beira Interior.
- Medeiros, P. (2015). *O seu Treinador Pessoal (4ª)*. A esfera dos livros.
- Morais, C. (sem data). *Descrição, análise e interpretação de informação quantitativa Escalas de medida, estatística descritiva e inferência estatística*. Instituto Politécnico de Bragança Escola Superior de Educação.
- Nobre, M. (2021). *O Abandono da Prática Desportiva Revisão Sistemática* [Dissertação de Mestrado]. Universidade da Beira Interior.
- Nunes, M. (2018). *Os Efeitos do Treino Funcional Teens*. Escola Superior de Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.
- Salve, M. (2005). A prática da atividade física: Estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP. *Revista de Desporto e Saúde*, 4(3), 40–49.
- Silva, B., Souza, A., & Martins, M. (2019). *Desafiando o abismo tradicional: Uma aproximação entre práticas inovadoras e o modelo de educação esportiva no âmbito da educação física escolar*. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.04.003>
- Silva, F., Fernandes, L., & Celani, F. (2001). Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 45–55.

- Soares, J., Antunes, H., & Aguiar, C. (2015). *Prática desportiva e sucesso escolar de moças e rapazes no Ensino Secundário*. 37, 20–28.
- Sobral, M. (2017). *Impacto de um programa de treino funcional de alta intensidade em circuito na composição corporal de adolescentes com sobrepeso e obesidade*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sousinha, A. (2019). *Impacto de um programa de Educação Postural em joovens de idade escolar em contexto escolar: Uma revisão sistemática da literatura*. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

10. Conclusão e Perspetivas Futuras

Terminado o EP é hora de refletir sobre todo este ano tão desafiante e que tanto contribuiu para o meu crescimento tanto a nível pessoal como profissional.

Se no início do EP estava completamente desmotivado e com sérias dúvidas de se seria capaz de ter uma prestação positiva na intervenção pedagógica com os meus alunos, agora posso afirmar que no futuro poderei ser um professor de excelência capaz de proporcionar ótimas experiências aos alunos e de contribuir para os seus desenvolvimentos. Para isso, foi importantíssimo todo o empenho ao longo de todo ano, todas as horas de planeamento, reflexão e de partilha de conhecimento foram essenciais para que tudo corresse da melhor forma. Um dos aspetos que mais contribui para o sucesso, foi ter a possibilidade de estar acompanhado constantemente por excelentes pessoas e profissionais, nomeadamente a PC a PO e os meus colegas de NE que sempre me ajudaram a estar motivado e a encontrar soluções para os problemas que iam surgindo na prática.

A experiência que tive ao longo de todo foi muito rica e completa pois tive o privilégio de contactar com vários ciclos de ensino, sendo o Ensino Profissional e as aulas teóricas que se revelaram o maior desafio de todos e considero que foram os que contribuíram mais para o meu desenvolvimento.

Desde que iniciei o EP procurei manter sempre uma relação muito boa com os alunos para que assim eles tivessem gosto em ter aulas comigo e que consequentemente estas fossem produtivas e de facto a relação que construí com eles foi espetacular, para isso foi necessário ser muito compreensivo e aberto com todos eles para que assim sentissem confiança em mim. Para o futuro irei sempre ter em conta este fator que tanto tem influência no bom funcionamento das aulas.

Tudo o que aprendi durante o 1º ano do MEEFEBS fez sentido neste EP consegui ver na prática tudo aquilo que os professores falaram na teoria, a constante procura por encontrar estratégias que melhorassem as nossas aulas foi claramente outro fator de sucesso, bem como a utilização dos métodos de ensino que aprendi e vivenciei nesse 1º ano. Ao visualizar as minhas reflexões desde o 1º dia até ao último consigo ver claramente uma evolução progressiva ao longo do tempo, aula após aula encontrava formas de

melhorar as mesmas, chegando ao fim do ano com inúmeras experiências que me permitem filtrar o que é para continuar a utilizar no futuro e o que não devo voltar a fazer, mas como é claro tudo dependerá do contexto em que estiver inserido, porque lá por um método não funcionar numa turma, não significa que não funcionará noutra e de facto eu pude comprovar isso na prática com as minhas turmas que tinham características tao distintas.

Uma das coisas que mais me deixou feliz durante o EP, foi ver o desenvolvimento que consegui promover nos alunos, foi notória essa grande evolução ao longo das aulas. Com a turma do Ensino Profissional consegui que estes tivessem uma grande base de conhecimento para o seu futuro enquanto profissionais da área do desporto, as aulas com essa turma foram muito desafiantes onde houve uma constante partilha de conhecimento entre professor e alunos, considero que isso foi uma grande conquista porque consegui que mesmo aqueles alunos mais desinteressados captassem os conteúdos abordados. Na turma do 11º ano do Ensino Regular a grande conquista foi incentivar toda a turma a praticar exercício físico de forma regular fora do contexto escolar, através do estudo de investigação, concluindo que no futuro quando me deparar com uma situação parecida poderei implementar as estratégias que tive com esta turma.

Para concluir posso afirmar que este ano contribuiu tanto para o meu desenvolvimento como para o dos meus alunos mostrando-me assim que sou capaz de desempenhar esta profissão positivamente, estando consciente que no futuro para continuar com as minhas intervenções de excelência terei de me empenhar e estar constantemente a renovar o meu conhecimento de modo a poder proporcionar uma boa qualidade de ensino aos meus alunos. A profissão de docente é sem dúvida uma longa caminhada, em que o professor, quantas mais experiências tiver, mais irá estar preparado para os diferentes contextos em que terá de lecionar, é por isso que no futuro enquanto não conseguir entrar numa escola a opção passa por continuar ligado a esta área do ensino nas atividades de enriquecimento curricular para que possa continuar a estar em contacto com inúmeras experiências que me façam desenvolver profissionalmente.

11. Referências Bibliográficas

- Abreu, C. (2013). *Características dos estudantes e expectativas dos docentes acerca do seu desempenho académico*. Universidade da Madeira.
- Abreu, S. (2000). *A Gestão do Tempo, a Oportunidade de Prática e os Comportamentos de Indisciplina, no ensino do Rolamento à Frente, à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido, em aulas de Educação Física* [Estudo de Caso]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Alberti, T., Abegg, I., Costa, M., & Tilton Mauro. (2014). Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: Desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 95(340), 346–362.
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A supervisão pedagógica em educação física: A perspectiva do orientador de estágio*. Livros Horizonte.
- Alves, R. (2017). *Desporto, Educação e Felicidade*. 70–74.
<http://hdl.handle.net/10400.13/2052>
- Amendoeira, J. (2012). *A Ética das Profissões—Ética e deontologia profissional*.
<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/671/1/%C3%88tica%20das%20profiss%C3%B5es.pdf>
- Avões, P. (2015). *O Feedback dos professores e o Envolvimento dos alunos na escola: Um estudo com alunos do 9º ano* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Lisboa.

- Barreiro, C., & Mogarro, M. (2021). Docência e ensino profissional no Brasil e em Portugal. *Educar em Revista, Curitiba*, 37, 20. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-4060.70181>
- Barros, I., Pacheco, A., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: O impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99(253), 605–632.
- Batista, P. (2012). *O lugar da Educação Física na nova proposta de composição curricular*. Plataforma Barómetro Social. <http://www.barometro.com.pt/2012/07/06/o-lugar-da-educacao-fisica-na-nova-proposta-de-composicao-curricular/>
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro de educação física. Em *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 29–43). Fadeup.
- Batista, P., Queirós, P., & Rolim Marques, R. (2013). *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física*. Fadeup.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de educação física: um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 22(2), 523–538. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.54129>
- Colares, A. (2013). *Grão de Mostarda: Gerar, Desenvolver e Colher em Comunidade: Uma Proposta de Formação para Catequistas*. Universidade de Lisboa.
- Corrêa, C., & Massaud, M. (1999). *Escola de Natação: Montagem e Administração, Organização Pedagógica, Do Bebê à Competição*. Sprint.

- Costa, M., Batista, P., & Graça, A. (sem data). Práticas de ensino em contexto de estágio: Reflexões e experiências do estudante estagiário e do orientador da Faculdade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(3), 60–77.
- Crum, B. (1993). Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change. *Quest*, 45(3), 339–356.
- Curso Profissional de Técnico de Desporto*. (2022). Oferta Formativa Escola Secundária António Nobre. <http://www.ae-anobre.pt/index.php/2014-02-25-17-10-27/oferta-formativa>
- Damásio, T. (2019). *O ensino profissional «é uma das melhores formas de qualificação num futuro incerto»* [Diário de Notícias]. <https://www.dn.pt/educacao-do-dia/03-dez-2019/o-ensino-profissional-e-uma-das-melhores-formas-de-qualificacao-num-futuro-incerto-11551246.html>
- Delors, J. (1996). *Educação um tesouro a descobrir*. Edições ASA.
- Demarais, A., & White, V. (2005). *First Impressions: What You Don't Know about How Others See You*. Bantam Books.
- Domingos, A., Henriques, R., Ferreira, S., Perdigão, R., & Gomes, S. (2019). O papel das visitas de estudo no desenvolvimento curricular integrado: O caso prático de um projeto transdisciplinar. *Currículo, Avaliação, Formação e Tecnologias educativas (CAFTe): II Seminário Internacional*, 22–35.
- Escola Segura*. (2021). Polícia de Segurança Pública. <https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-escola-segura.aspx>
- Feiman-Nemser, S (1990). Teacher preparation: structural and conceptual alternatives. In W. R. Houston, M. Huberman, & J. Sikula (Eds.), *Handbook of research in teacher education* (pp. 212-233). New York: Macmillan

- Fernandes, D. (2011). Articulação da aprendizagem, da avaliação e do ensino: Questões teóricas, práticas e metodológicas. Em *Do currículo à avaliação, da avaliação ao currículo* (pp. 131–142). Porto Editora.
- Fernandes, D. (2020). *Avaliação Sumativa*. Universidade de Lisboa - Instituição de Educação.
- França, E. (2013). Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde. *Cadernos PDE*, 1, 27.
- Freitas, S. (2019). *O contexto atual da Educação Inclusiva nas escolas—Percepção dos professores*. Escola Superior de Educação de Fafe.
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2019). Aprender a ser professor em contexto de estágio: Um estudo com recurso a timelines em entrevistas de natureza biográfica. *Revista Brasileira de Educação*, 24, 27. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782019240015>
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A *Avaliação Diagnóstica em Educação Física: Uma Abordagem Prática a Nível Macro*. 89–95.
- Gouveia, É., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., Correia, A., Gouveia, B., Marques, A., & Ihle, A. (2020). O modelo de educação desportiva: Uma alternativa a considerar no ensino da educação física. Em *Educação, artes, cultura: Discursos e práticas* (pp. 203–216). Universidade da Madeira, Centro de Investigação em Educação.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: A investigação sobre o ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 104–113.

- Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. Em *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão*. Fadeup.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. Em *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 11–27). Fadeup.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015a). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 131–164). Edições FMH.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015b). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 39–68). Edições FMH.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2017). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. Em *Jogos Desportivos Coletivos—Ensinar a Jogar* (pp. 9–54). FADEUP.
- Henriques, G. (2018). *O que é ser um bom professor? Conceções de alunos e docentes do 1º CEB* (p. 286) [Relatório de estágio]. Escola Superior de Educação de Lisboa.
- Huberman, M. (2000). O ciclo de vida profissional dos professores. Em *Vidas de Professores* (pp. 31–61). Porto Editora.
- Lopes, N. (2019). Supervisão pedagógica: Função do professor cooperante na escola durante o estágio. *Revista Práctium*, 4(1), 55–69.
- Loureiro, R. (2018). *O bom professor de educação física na perspetiva de professores e alunos em uma escola do ensino básico e secundário* (p. 101) [Relatório de estágio]. Universidade do Minho Instituto de Educação.
- Martins, M. (2012). *Avaliação Diagnóstica: A sua influência na prática letiva na disciplina de Biologia e Geologia*. Instituto Superior de Educação e Ciências.

- Meireles, J. (2013). *As orientações educacionais dos estudantes de um curso de profissionalização em educação física*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Mendes, P. (2002). *A formação inicial de professores e o choque com a realidade: Expectativas e vivências sobre o ano de estágio*. Universidade de Évora.
- Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos* (Vol. 1–32). Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2015). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 165–184). Edições FMH.
- Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., & Pereira, F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(1), 25–38.
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista Educación*, 10.
- Pacheco, J. (2007). *Currículo: Teoria e Práxis* (3ª Edição). Porto Editora.
- Pedro, D. (2010). *O Planeamento Plurianual em Educação Física Estudo Multicaso em Escolas de Lisboa*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Pinho, C. (2020). *Escolhas Vocacionais no Ensino Secundário: Percursos e Perfis Escolares no Ensino Regular e Profissional* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. Em *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 67–83). Fadeup.
- Queirós, P. (2020). *Profissionalidade Pedagógica* [Apresentação de Aula].

- Quina, J., Costa, F., & Diniz, J. (sem data). O feedback pedagógico: Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física. *Intervención en conductas motrices significativas*, 735–747.
- Ramos, D., Anastácio, B., Jacob, C., & Oliveira, M. (2019). A atenção dos alunos em sala de aula: Um estudo com professores do ensino fundamental. *Revista Práxis Educacional*, 15(33), 320–337.
- Raposo, J. (2012). Num desporto com valores: Construir uma sociedade mais justa. *Revista Motricidade*, 8(2), 1–7. [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).707](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(2).707)
- Reis, A. (2006). *Professores Reflexivos—Concepções dos supervisores de prática pedagógica*. Universidade de Lisboa.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 42–58.
- Rocha, D. (2021). *Atividade física habitual, comportamentos sedentários, horas de sono e aporte calórico dos lanches de crianças do pré-escolar*. [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança.
- Rodrigues, F. (2019). As visitas de estudo—Um elemento chave na aprendizagem das línguas estrangeiras. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 165–170.
- Roldão, M. (2007). Função Docente: Natureza e Construção do Conhecimento Profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12(34), 94–103.
- Roque, P. (2012). *Percursos formativos ao longo da vida: Três percursos, três histórias de vida*. INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS.

- Rosado, A., & Ferreira, V. (2015). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 185–206). Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2015a). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 69–130). Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2015b). Modelos, conceções e estratégias de Formação de treinadores. Em *Pedagogia do Desporto* (Faculdade de Motricidade Humana, pp. 207–219). Edições FMH.
- Sanches, I. (2005). Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da investigação-ação à educação inclusiva. *Revista Lusófona de Educação*, 127–142.
- Santos, J. (2009). *Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: Estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respectivos encarregados de educação* [Dissertação de Mestrado]. Universidade da Madeira.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Edições FMH.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 32–47.
- Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista eletrónica de educação e pedagogia*, 7, 12–31.
- Sousa, R. (2014). *Os conflitos entre alunos e professores* [Dissertação de Mestrado].
- Tonello, M., & Pellegrini, A. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107–114.

Torres, L. (2008). A escola como entreposto cultural: O cultural e o simbólico no desenvolvimento democrático da escola. *Revista Portuguesa de Educação*, 21(1), 59–81.

Wenger, E., McDermott, R., & Snyder, W. (2002). *Cultivating Communities of Practice*. Harvard Business Review Press.

12. Anexos

Anexo I: Ficha de Caracterização Individual do Aluno



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

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO – QUESTIONÁRIO

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

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

I – Identificação do Aluno

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

II – Prática Desportiva

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

III – Educação Física

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

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

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

O que esperas das aulas de Educação Física? Assinala com uma cruz (X).			
Desenvolvimento corporal	Divertimento	Conhecimento da modalidade	Aprender/Melhorar técnicas desportivas

Anexo II: Exemplo Planeamento Anual da Disciplina Desportos Coletivos 12º TD

GESTÃO CURRICULAR DISCIPLINAR – AUTONOMIA E FLEXIBILIZAÇÃO DO CURRÍCULO					
CURSO:	Técnico de Desporto	ANO DE ESCOLARIDADE:		12º	
DISCIPLINA:	Desportos Coletivos	SIGLA:	DC	ANO LETIVO:	2021/2022

QUADRO I – CRONOGRAMA / CALENDARIZAÇÃO		Total de horas/tempos disciplina:			150/180
ORGANIZADOR (Módulo/UFCD/Tema)		Horas	Tempos Letivos	Data de início	Data de término
Módulo 10 – 9487 – Andebol - jogo e pedagogia do andebol		25	30	17/09/2021	20/10/2021
Módulo 13 – 9490 – Andebol - adaptado e de praia		25	30	20/10/2021	24/11/2021
Módulo 11 – 9488 – Andebol - componentes do jogo		25	30	26/11/2021	21/01/2022
Módulo 12 – 9489 – Andebol - métodos e sistemas de jogo		25	30	23/01/2022	02/03/2022

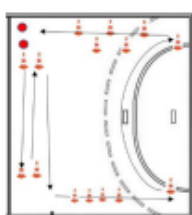
Anexo III: Exemplo do Plano de Aula

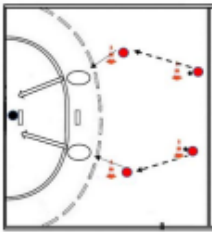
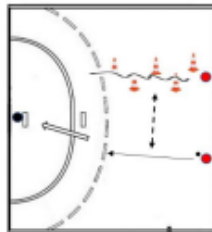


Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

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

Plano de Aula Nº 11		
Ano/turma: 12ºTD	Nº de alunos: 22 (20)	Local: Escola Secundária de António Nobre
Data: 19/11/2021	Hora: 08h20 às 10h10	Espaço: Pavilhão Gimnodesportivo
Disciplina: Desportos coletivos Aula: 21 e 22		Material: 2 bolas de andebol de praia, sinalizadores pequenos, 2 arcos e 1 baliza.
Módulo: 11 Andebol adaptado e de praia Tempos: 2		Função Didática: Exercitar a progressão sem drible; Exercitar o ataque em superioridade numérica; Exercitar o remate em pirueta e aéreas.
Objetivos da aula:	Estimular os alunos a progredirem sem driblar a bola; Estimular os alunos a comunicar; Rever os vários tipos de finalização do andebol de praia; Promover o trabalho em equipa.	
Sumário		
Exercitação da progressão em campo sem recurso ao drible; Exercitação do ataque em superioridade numérica; Exercitação do remate em pirueta e aéreas; Competição por equipas.		

Tempo	Objetivos	Situação de Aprendizagem Organização	Crítérios de êxito
Parte Inicial	10'	1. Chamada e Explicação dos objetivos da aula O professor realiza a chamada e explica o que vai ser realizado ao longo da sessão. Os alunos colocam-se em forma de "U", voltados para o professor.	- Os alunos devem permanecer em silêncio estando atentos e falando apenas quando solicitados - Se surgirem dúvidas os alunos devem questionar o professor
	10'	2. Aquecimento Geral e Específico O aquecimento numa fase inicial será dado por um aluno que não pode fazer aula. Posteriormente a turma integra logo na realização do circuito. Os alunos iniciam com mobilização dos membros superiores, de seguida fazem saltos canguru; saltos frontais com joelhos ao peito; deslocamento lateral ao longo da linha de 6 metros e saltos laterais com um apoio alternado.  O professor avalia a prestação do aluno que está a dar o aquecimento e se necessário auxilia no controlo da turma.	Os alunos devem: - Realizar o exercício com intensidade; - Executar adequadamente todos os exercícios propostos pelo colega; - O aluno que vai lecionar o aquecimento deverá ser criativo.

Parte Fundamental	10'	Exercitar o remate em pirueta. Exercitar a regra dos apoios. Estimular os alunos a não driblar a bola.	1. Situação de remate com pirueta Consoante o número de alunos serão formadas duas ou 3 filas. O exercício consiste em o aluno com bola faz o passe para o colega que a recebe, dá 2 passos, salta para dentro do arco e faz um remate com meia pirueta. Os mais evoluídos não precisam de fazer com arco.  O professor posiciona-se na linha lateral e circula por fora do exercício para dar feedbacks sempre que necessário	Os alunos devem: - Evitar que a bola caia no chão; - Usar corretamente os apoios antes do remate; - Rematar em pirueta.
	10'	Exercitar a progressão sem drible. Colocar em prática todas as formas de finalização após progressão.	2. Exercício de finalização 2x0 O aluno da fila dos cones recebe a bola sempre que vai de costas e depois quando vem ao cone da frente faz o passe para o colega. Finaliza o aluno que está na fila sem cones. Aqui podem optar por executar uma aérea ou remate com pirueta. 	Os alunos devem: - Evitar que a bola caia no chão durante todo o exercício; - Passar a bola com precisão; - Realizar corretamente os gestos técnicos do remate com pirueta e das aéreas.
	15'	Exercitar as aéreas e pirueta com defensor e após progressão. Estimular os alunos a não driblar a bola e a jogarem em equipa. Promover uma defesa mais ativa. Motivar os alunos.	3. Progressão 2x1+ GR (competição) Em grupos de dois vão a progredir trocando a bola entre si e posteriormente terão de finalizar, como preferirem. Sempre que uma dupla finaliza um dos elementos tem de ficar a defender e o outro vai a baliza. Será feito em modo competitivo, os alunos que ficam de fora apontam os pontos de cada dupla. Quando as duplas estão a defender, ganham 1 ponto se evitarem o golo. A primeira equipa a chegar aos 20 pontos ganha.  O professor posiciona-se na linha lateral e circula por fora do exercício para dar feedbacks sempre que necessário	Os alunos devem: - Evitar que a bola caia no chão; - Usar corretamente os apoios antes do remate; - Rematar no ar; - Largar a bola antes de contactar com o chão; - A defender devem ser ativos para evitar que seja golo e manter os braços estendidos acima da cabeça para bloquear a bola.

		Pausa para hidratação	
3'			
20'	Trabalhar o ataque e a defesa em situação de jogo reduzido Exercitar as substituições através da área de substituição	4. Situação de jogo 4x3 + GR Será realizada situação de jogo em meio-campo (medidas andebol de praia). Serão formadas 3 ou 4 equipas. Cada equipa terá direito a 5 ataques e terão jogadores a mais que terão de estar na área de substituição e a cada ataque haverá trocas. As regras são as do andebol de praia. Golo com aérea vale 2, pirueta 2, e normal 1. O professor leva uma tabela para apontar os resultados, fazendo assim um minitorneio. Será realizado rapidamente o sorteio e será jogado as meias finais, seguidas de (terceiro e quarto lugar) e por fim final. O professor posiciona-se junto da linha lateral e intervém sempre que necessário	Os alunos devem: Trocar a bola entre si e progredir sem recurso ao drible; Aplicar o remate com pirueta; Aplicar as aéreas; Realizar corretamente a substituição; Comunicar entre si.
Parte Final	5'	Transmitir feedbacks aos alunos sobre a aula e informações para as próximas sessões	<u>Conversa final</u> O professor realiza uma observação acerca da aula, estimulando e desafiando os seus alunos para a modalidade neste caso de andebol de praia. Os alunos colocam-se em forma de "U", voltados para o professor.
	10'	Motivar os alunos para as próximas sessões Incentivar o bom comportamento	<u>Motivação/ Prémio</u> Caso a turma tenha um bom comportamento durante a aula, será premiada com a possibilidade de na parte final da sessão jogar futsal, basquetebol, ou outro desporto que quiserem. O professor posiciona-se de forma a poder observar toda a turma

Anexo IV: Ficha de Observação do Professor



Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto

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

Tel: 225096771 - 225097661 | Fax: 225072979 | E-mail: Secretaria@ae-anobre.pt | Site: www.ae-anobre.pt

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

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

Anexo V: Grelha de Avaliação Aula Prática

Avaliação Pedagogia no Andebol											
Grupo	Alunos	Fez	Não Fez	Feedback descritivo	Feedback prescritivo	Feedback interrogativo	Feedback positivo	Feedback negativo	Total	Nota final	Observações
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Escala	1 – Muito Insuficiente O aluno não utiliza o respetivo feedback em momento algum	2- Insuficiente Apesar do aluno tentar utilizar o feedback, não sabe aplicá-lo	3- Suficiente O aluno utiliza o feedback, mas com dificuldades em transmiti-lo	4- Bom O aluno utiliza o feedback, mas nem sempre no momento certo	5- Muito bom O aluno utiliza o feedback corretamente e sempre no momento certo
--------	---	---	---	---	---

Anexo VI: Grelha de Avaliação Sumativa Aula Teórica

Avaliação 12ºTD Módulo de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo																		
	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5	Tarefa 6	Tarefa 7	Tarefa 8	Tarefa 9	Tarefa 10	Tarefa 11	Tarefa 12	Tarefa 13	Tarefa 14	Tarefa 15	Tarefa 16	Tarefa 17	Tarefa 18
	0-20	5%	0-20	30%	0-20	15%	0-20	10%	0-20	25%	0-20	15%	100%	60%	100%	40%	100%	100%
1	0	0	19,5	5,9	19,1	2,9	16	1,6	12	3	15,6	2,3	13,7	8,2	18	7,2	15,4	15,4
2	0	0	12	3,6	12,0	1,8	19	1,9	8	2	12	1,8	10,5	6,3	13	5,2	11,5	11,5
3	14	0,7	13	3,9	12,0	1,8	10	1	15	3,75	12	1,8	12,7	7,6	13	5,2	12,8	12,8
4	0	0	13	3,9	13,5	2,0	19	1,9	4	1	13,8	2,1	10,6	6,3	13	5,2	11,5	11,5
5	18	0,9	12,5	3,8	14,2	2,1	12	1,2	6	1,5	12,7	1,9	12,6	7,5	13	5,2	12,7	12,7
6	0	0	13	3,9	13,5	2,0	19	1,9	4	1	14	2,1	10,6	6,4	14	5,6	12,0	12,0
7	14	0,7	13,5	4,1	12,0	1,8	19	1,9	4	1	10,6	1,6	12,2	7,3	13	5,2	12,5	12,5
8	18	0,9	18,5	5,6	14,2	2,1	12	1,2	6	1,5	15,6	2,3	14,0	8,4	16	6,4	14,8	14,8
9	20	1	19	5,7	19,3	2,9	18	1,8	20	5	18,9	2,8	19,2	11,5	20	8	19,5	19,5
10	18	0,9	17	5,1	18,7	2,8	15	1,5	19	4,75	16,8	2,5	17,4	10,5	17	6,8	17,3	17,3
11	18	0,9	16	4,8	18,7	2,8	15	1,5	19	4,75	16,8	2,5	17,3	10,4	17	6,8	17,2	17,2
12	18	0,9	16,8	5,0	14,3	2,1	18	1,8	17	4,3	14,2	2,1	16,4	9,8	17	6,8	16,6	16,6
13	0	0	19,5	5,9	19,1	2,9	16	1,6	12	3	17,7	2,7	14,0	8,4	18	7,2	15,6	15,6
14	18	0,9	18,5	5,6	14,2	2,1	16	1,6	6	1,5	16,2	2,4	14,8	8,9	17	6,8	15,7	15,7
15	0	0	17	5,1	14,2	2,1	10	1	6	1,5	15,6	2,3	10,5	6,3	14	5,6	11,9	11,9
16	18	0,9	18	5,4	14,8	2,2	18	1,8	19	4,8	15	2,3	17,1	10,3	20	8	18,3	18,3
17	0	0	16	4,8	13,7	2,0	10	1	6	1,5	15,5	2,3	10,2	6,1	14	5,6	11,7	11,7
18	14	0,7	14,5	4,4	12,0	1,8	19	1,9	4	1	11,2	1,7	12,5	7,5	13	5,2	12,7	12,7
19	20	1	18,5	5,6	19,3	2,9	18	1,8	20	5	17,6	2,6	18,9	11,3	20	8	19,3	19,3
20	0	0	18	5,4	14,2	2,1	13	1,3	6	1,5	15,7	2,4	11,1	6,7	15	6	12,7	12,7
21	0	0	17,5	5,3	14,2	2,1	12	1,2	6	1,5	15,1	2,3	10,8	6,5	14	5,6	12,1	12,1
22	0	0	18,5	5,6	14,2	2,1	12	1,2	6	1,5	15,2	2,3	11,0	6,6	15	6	12,6	12,6

Anexo VII: Exemplo de Grelha de Avaliação Sumativa Aula Prática

		12º TD																			
												Nota máxima:									
		FEEDBACKS					JOGO					12 val		8 val		TOTAL	PAUTA				
Nº	NOME	Descritivo	Prescritivo	???	Positivo	Negativo	30%	Ataque	Defesa	Nota Sitjg	30%	60%	40%	M10		Auto-Av					
1		5	5	1	5	4,0	16,0	5	5	5,0	20,0	11	7	18	18	19					
2		2,0	4	1	5	2,7	11,8	0	0	0,0	0,0	4	5	8	8	12					
3		2,3	4	1	4	3,3	11,7	4	4	3,3	15,1	8	6	14	14	15					
4		3,3	4,3	1	5	3,3	13,5	5	5	5,0	20,0	10	6	16	16	14					
5		1,0	3	3,3	5	3,0	12,2	4,3	5	3,0	16,4	9	7	15	15	15					
6		4,0	5	1	5	3,3	14,6	5	5	5,0	20,0	10	5	15	15	16					
7		0,0	0	0	0	0,0	0,0	4,3	4,3	5,0	18,1	5	6	11	11	12					
8		4,3	4	1	5	4,0	14,6	5	4,3	4,0	17,7	10	7	17	17	17					
9		2,0	4	2,7	5	4,0	14,2	4	4	5,0	17,3	9	8	17	17	17					
10		3,0	3,7	1	4	3,3	12,0	3,7	3,3	3,0	13,3	8	5	12	12	14					
11		4,0	4	1	4	3,3	13,0	2,7	2,3	3,0	10,7	7	5	13	13	13					
12			2,7		5	1,0	11,6	4,3	4,3	3,0	15,5	8	8	16	16	16					
13		4,3	5	1	5	4,0	15,4	5	5	4,3	19,1	10	8	18	18	19					
14		4,3	5	1	4,3	2,7	13,8	5	5	5,0	20,0	10	6	16	16	16					
15		5,0	4,3	1	5	3,0	14,6	4	5	4,3	17,7	10	7	17	17	18					
16		4,0	3,7	4	5	5,0	17,4	4,3	3,7	5,0	17,3	10	8	18	18	19					
17		1,0	5	1	3	2,0	9,6	3,7	4,3	3,7	15,6	8	6	13	13	16					
18		3,0	5	1	4	3,0	12,8	4,6	4,6	4,6	18,4	9	6	15	15	18					
19		5,0	5	4	5	5,0	19,2	3,275	3,3	3,275	13,1	10	8	18	18	19					
20		1,0	5	1	5	4,0	12,8	4,3	3,7	5,0	17,3	9	7	16	16	17					
21		3,0	3,7	1	5	3,0	12,6	4	4	4,0	16,0	9	7	15	15	17					
22			3,0	4	1	5	4,0	13,6	3,3	4	4,3	15,5	9	7	16	16	17				

Anexo VIII: Exemplo do Portfólio de Atividade

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
Portfólio Aulas de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer: Praia de Matosinhos 2021/2022 - Porto	
	
Curso Profissional Técnico de Desporto 12.º TD	
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 1 de 10	

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
PROJETO DA ATIVIDADE Índice	
Plano da Atividade	3
Aprovação da Atividade	4
Guião de Exploração dos locais a visitar	6
Comunicação ao Encarregado de Educação	7
Roteiro/programa da Atividade	8
Comunicação à CAP	9
Comunicação ao Conselho de Turma	10
Comunicação à Direção dos Serviços de Administração Escolar	11
Comunicação à Portaria	12
Comunicação ao(a) Diretor(a) de Turma	13
Ficha de autoavaliação da atividade	14
Cronograma simplificado PAAA	16
Anexos	17
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 2 de 17	

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
PLANO DA ATIVIDADE	
N.º de alunos	22
Diretor(a) de Turma	Manuel Maria Magalhães
NOTA: Lembre-se que o risco professoral/aluno(a) deverá variar com a idade dos alunos/as, sendo que o ponto 5. do Despacho n.º 28/ME/DI, de 28 de março e o 2.º da Portaria n.º 21/04, de 11 de março, consideram adequado para o 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário dois docentes para cada turma com o máximo de 25 alunos/as por turma.	
Aprendizagens/ Resultados esperados	Aplicação prática dos conteúdos curriculares do módulo de Desportos Coletivos e Ginástica Localizada. Um dos objetivos e competências que este tipo de aulas/atividades no exterior pretende desenvolver é a responsabilidade, autonomia e capacidade de adequar o seu comportamento em situações e locais diversos.
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 3 de 17	

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
APROVAÇÃO DA ATIVIDADE	
Apresentação da Atividade	
No primeiro período, assim que as condições atmosféricas o permitam, realizar-se-á uma aula de campo/atividade no exterior, de extensão curricular e de ligação com a comunidade, enriquecendo desta forma o trabalho desenvolvido na Escola. Esta aula de campo far-se-á através da atividade "Aula de desportos coletivos e de ginástica localizada" e surge na turma 12.º TD, no âmbito da disciplina de Desportos Coletivos e Ginástica Localizada, do Curso Técnico de Desporto: 9457-Ginástica Localizada- a aula e 9490 - Andebol adaptado e de praia. Pretende-se que todos os alunos da turma, através da aula de campo com estas atividades, tenham oportunidades de realizar atividades comunitárias realizadas na escola, em local e contexto diferentes, experienciando a possibilidade da realização das mesmas neste local específico. Um dos objetivos e competências que este tipo de aulas/atividades no exterior pretende desenvolver é a responsabilidade, autonomia e capacidade de adequar o seu comportamento em situações diversas. Assim, as aulas de campo, realizar-se-ão nos dias 17 e 24 de novembro de 2021, com saída da Escola Secundária António Nobre (ESAN) durante os tempos letivos relativos ao horário da disciplina de Atividades de Animação e Lazer: 4ª feira - 09:25 às 11:15; prolongando-se por mais duas horas no mesmo dia das 11h25 às 13h15 (DC fará permuta com DI sem alteração da mancha horária), acompanhadas com os professores das duas disciplinas envolvidas e ainda o Professor Estagiário João Santos. Sujeita-se, à aprovação dos órgãos competentes, através da apresentação deste Portfólio que tem vindo a ser organizado pelos professores responsáveis e que, nesta data, o subscrive.	
AEAN, 10 de novembro 2021	
Os Professores, Helga Jesus/ Rita Silva	
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 4 de 10	

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
GUIÃO DE EXPLORAÇÃO DO(S) LOCAL(AIS) A VISITAR	
1. Caracterização da entidade a visitar	Aula de campo com realização de jogo de andebol de praia e aula de ginástica localizada na praia de Matosinhos
2. Preparação das atividades em sala de aula	a) Transmissão dos conteúdos teóricos. b) Foi analisada em sala de aula a necessidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos inerentes aos módulos em questão. c) Execução prática em situação de contexto real: andebol de praia, na praia.
3. Recomendações	
3.1. nas atividades e aulas de campo	Os alunos devem acompanhar os professores; Comportarem-se com respeito e responsabilidade;
3.2. de material	8 coletes, 2 bolas de esponja amarela e 20 sinalizadores.
3.3. de vestuário	Equipamento adequado à prática da modalidade no contexto de visita.
4. Desenvolvimento da visita de estudo	
4.1. Organização	Saída e chegada (ESAN) no horário das aulas da disciplina de AAL e DC: 4ª - das 9h25 às 13h15
4.2. Avaliação	a) Avaliação técnico-tática em situação de jogo de andebol de praia por observação direta. b) Capacidade de realização de uma aula de ginástica localizada, respeitando os princípios de aula aprendidos nas aulas teóricas.
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 5 de 16	

Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	
5. Atividades complementares	
Não haverá perda de aulas, as atividades são realizadas nas aulas de exterior/campo com permuta de DC com DI, mantendo a mancha horária da turma.	
ATIVIDADE Curso Profissional	
Ano/Turma: 12.º TD	2021/2022
Comunicação ao Encarregado de Educação	
Comunica-se ao Encarregado de Educação do(a) aluno(a) n.º _____ do 12.º TD, que neste primeiro período, assim que as condições atmosféricas o permitam, realizar-se-á uma aula de campo / atividades no exterior, de extensão curricular e de ligação com a comunidade, enriquecendo desta forma o trabalho desenvolvido na escola. Esta aula de campo far-se-á através da atividade "Aula de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer: Praia de Matosinhos", e surge no âmbito da disciplina de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer do Curso Técnico de Desporto.	
Um dos objetivos e competências que este tipo de aulas/atividades no exterior pretende desenvolver é a responsabilidade, autonomia e capacidade de adequar o seu comportamento em situações diversas. Assim, a aula de campo, realizar-se-á na quarta-feira de manhã, dias 17 e 24 de novembro, se as condições atmosféricas o permitirem. A saída será da Escola Secundária António Nobre (ESAN). Os alunos serão acompanhados pelos professores das duas disciplinas. Não se informa que o(a) aluno(a) está coberto(a) pelo Seguro Escolar.	
Porto e ESAN, 10 de novembro de 2021	
Os Professores, Helga Jesus/ Rita Silva	
Jc- _____ (Assinar e enviar ao Professor Responsável)	
AUTORIZAÇÃO	
Autorizo o(a) meu/meinha educando(a) _____ Aluno(a) n.º _____ da turma TD do 12.º ano, a participar nas aulas de campo com as atividades "Aula de Desportos Coletivos e Atividades de Animação e Lazer: Praia de Matosinhos", e realizar nas que se seguem, neste primeiro período, dias 17/11 e 24/11 desde que as condições climáticas sejam adequadas. A saída será feita da Escola Secundária António Nobre (ESAN) durante o período da manhã, assumindo os alunos, todas as responsabilidades decorrentes do seu comportamento durante e por todo o tempo que perdurar a atividade, desde o início até ao final.	
Mais declaro que assumo toda a responsabilidade pelo(a) meu/meinha educando(a), na eventualidade de desobedecer às ordens do(a)s professor(a)s responsável(is), ao(a)s qual(is) reconheço competência, desonerando-os, no caso de desobediência, de quaisquer responsabilidades.	
Porto, ____ de novembro de 2021	
01.03.01.01 - Portfólio da atividade Página 6 de 10	

Anexo IX: Exemplo do Relatório Final de Atividade/ Visita de Estudo


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

Relatório Visita de Estudo

Fenda da Calcedónia e Geira Romana



No dia 22 de novembro de 2021, pelas 8h25m partiram da ESAN, todos os alunos do 12ºAI e do 11ºTD acompanhados pelos professores, João Lago, Júlia Gomes, Maria João Esteves, Tiago Mendes e os 4 professores estagiários da FADEUP.



A viagem realizou-se de autocarro e decorreu de forma tranquila e ordeira, chegamos a Terras do Bouro- Gerês por volta das 10 horas.



Em seguida fizemos o Trilho até à Fenda da Calcedónia, depois das explicações cuidadosas e técnicas do Professor Tiago Mendes, todos os alunos iniciaram a subida da Fenda.



Os alunos que por motivo de lesões não subiram a Fenda desceram a Serra do lado Norte da Fenda, acompanhados pela Professora Júlia Gomes.

Almoçamos por volta das 14 horas e em seguida realizamos o Trilho da Geira Romana, foi explicado a todos os alunos a história e a importância deste caminho do tempo dos Romanos na Península Ibérica. Todos desfrutaram das paisagens encantadoras das serras e do Rio Homem.



Regressamos à ESAN por volta das 17 horas, a viagem foi tranquila e segura, todos satisfeitos porque foi um dia repleto de novas experiências e vivências com a natureza. A chegada à ESAN foi às 18h30m.



É importante proporcionar aos alunos vivências fora da Escola e apetrecha-los de competências que só se adquirem quando são realmente vivenciadas nos "palcos reais".



Concluímos que esta Visita de Estudo cumpriu todos os Objetivos e Metas inicialmente propostas.

Os alunos mantiveram sempre um comportamento exemplar, é de realçar o espírito de entre ajuda, cooperação, superação e cidadania que todos os alunos revelaram.

Os Professores Responsáveis:

João Lago

Júlia Gomes

Maria João Esteves

Tiago Mendes

Professores Estagiários da FADEUP

Anexo X: Questionário 1



Questionário sobre a prática de exercício físico em alunos de uma turma do Ensino Regular

O objetivo deste questionário é recolher dados para a realização de um Estudo Científico no âmbito do Estágio Profissional Integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Com o questionário pretende-se recolher informações sobre a importância que os alunos atribuem à prática de exercício físico, bem como se estes o praticam de forma regular e ainda as suas motivações.

Lembra-te que este questionário não é um teste e que o mesmo não será usado para qualquer componente da tua avaliação. Não existem respostas certas ou erradas para nenhuma das questões. Por favor, responde da forma mais honesta que conseguires.

Obrigado!

João Mateus Santos, up202003794@edu.fade.up.pt

1. Nome

Resposta curta

Texto de resposta curta

Obrigatório ☐

2. Sexo

☐ Feminino

☐ Masculino

3. Idade

A sua resposta

4. De 1 a 5 quanto gostas de praticar exercício físico?

Muito Pouco ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Adoro

5. De 1 a 5 qual a importância que atribuis à prática de exercício físico?

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

6. De que modo preferes praticar exercício físico?

☐ Sozinho

☐ A pares

☐ Em grupo

7. Excluindo as aulas de Educação Física, costumas praticar exercício físico regularmente?

☐ Sim

☐ Não (De seguida avança para a questão 9)

8. (Se sim) O que costumas fazer? De seguida avança para a questão 12.

A sua resposta

9. (Se não) Qual o motivo para não praticares exercício físico regularmente?

☐ Falta de tempo

☐ Não tenho vontade nem motivação

☐ Lesão

☐ Razões monetárias

☐ Preciso de estar focado na escola

☐ Outros

10. Qual a probabilidade de começares a praticar exercício físico regularmente nos próximos tempos?

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

11. Se tivesses de começar a praticar exercício regularmente o que escolherias?

☐ Correr ao ar livre

☐ Ir para o ginásio

☐ Entrar para um desporto federado

☐ Treinar em casa ou no parque

☐ Outro

12. O que gostas de fazer nos teus tempos livres?

☐ Ver televisão

☐ Jogar videojogos

☐ Estar no telemóvel

☐ Fazer exercício físico

☐ Estar com a família e amigos

☐ Ler

☐ Outros

13. Em casa, quanto tempo costumas passar a ver televisão, estar no computador ou em qualquer aparelho eletrónico?

☐ Até 30 minutos por dia

☐ Entre 30 minutos a 1 hora por dia

☐ Mais de 1 hora por dia

14. Selecciona 2 atividades pelas quais tens mais interesse

- ☐ Futebol
- ☐ Basquetebol
- ☐ Andebol
- ☐ Voleibol
- ☐ Artes Marciais
- ☐ Natação
- ☐ Desportos de Raquetes
- ☐ Atletismo
- ☐ Atividades de Academias

15. Se tivesses de pensar num treino para realizares em casa ou no ginásio, achas que terias autonomia?

- ☐ Não
- ☐ Talvez
- ☐ Sim

- ☐ Atletismo
- ☐ Atividades de Academias

15. Se tivesses de pensar num treino para realizares em casa ou no ginásio, achas que terias autonomia?

- ☐ Não
- ☐ Talvez
- ☐ Sim

16. É possível fazeres exercício físico em casa?

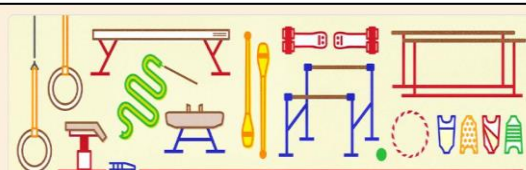
- ☐ Sim é possível
- ☐ Não, porque não tenho material
- ☐ Não, porque não tenho espaço

17. O que gostavas de fazer nas aulas de Educação Física?

A sua resposta _____

Muito Obrigado pela tua colaboração!
Professor Estagiário João Mateus Santos.

Anexo XI: Questionário 2



Questionário Final

O objetivo deste questionário é perceber os efeitos que a intervenção nas aulas de Educação Física em uma turma do 11º ano do Ensino Regular teve para que os alunos ganhassem hábitos e motivação para a prática de exercício físico regular.

Lembra-te que este questionário não é um teste e que o mesmo não será usado para qualquer componente da tua avaliação. Não existem respostas certas ou erradas para nenhuma das questões. Por favor, responde da forma mais honesta que conseguires.

Obrigado!

João Mateus Santos, up202003794@edu.fade.up.pt

1. Nome

Resposta curta

Texto de resposta curta

Obrigatório ☐

2. De 1 a 5 indica como foi a experiência das aulas de treino funcional.

1 2 3 4 5

Muito má ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Muito boa

3. De 1 a 5 classifica a experiência de realizar o método de treino tabata?

1 2 3 4 5

Muito má ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Muito boa

4. Indica o que mais gostaste durante as aulas de treino funcional?

A sua resposta

5. Se tivesses de pensar num treino para realizares em casa ou no ginásio, achas que terias autonomia?

☐ Não

☐ Talvez

☐ Sim

6. Achas que é possível treinares em casa?

☐ Não, porque não tenho material

☐ Não, porque não tenho espaço

☐ Sim é possível

7. Dos seguintes motivos quais é que te podem impedir de praticar exercício físico?

☐ Falta de tempo

☐ Não ter vontade nem motivação

☐ Estar doente ou ter uma Lesão

☐ Razões monetárias

☐ Ter de estar focado na escola

☐ Outro

8. Qual a probabilidade de começares a praticar exercício físico regularmente nos próximos tempos?

1 2 3 4 5

Pouco provável ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Muito provável

8. Qual a probabilidade de começares a praticar exercício físico regularmente nos próximos tempos?

1 2 3 4 5

Pouco provável ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Muito provável

9. Ao começares a praticar exercício físico regularmente qual é a tua ideia?

☐ Frequentar um ginásio

☐ Realizar treinos em casa/ar livre

☐ Juntar regularmente com amigos no parque a praticar uma modalidade

☐ Entrar num desporto federado

☐ Outros

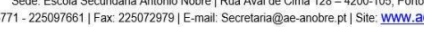
10. As aulas de Educação Física contribuíram para o teu desenvolvimento em que aspeto?

A sua resposta

Muito Obrigado pela tua colaboração!

Anexo XII: Fichas de registo aulas de treino funcional

[illegible]



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

Nome: _____ Equipa: _____

Nº	Exercício	Dia							
1	Elevação dos joelhos alternados								
2	Agachamentos								
3	Burpees								
4	Mountain Climbers								
5	Ski Hops								
6	Abdominal sentado								
7	Abdominal oblíquo								
8	Elevação das pernas								