Como um peixe fora de água: A descoberta de uma nova vocação.

Relatório de Estágio

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, daFaculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, naredação 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 Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Luís Carlos dos Santos Almeida

Porto, setembro 2022

Ficha de catalogação

Almeida, L. (2022). Como um peixe fora de água: A descoberta de uma novavocação.

Relatório de Estágio Profissional. Porto: L. Almeida. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Físicanos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade de Porto

PALAVRAS-CHAVE: Ensino, Curso profissional, Estágio Profissional

Dedicatória

Às três mulheres da minha vida, mãe, avó e namorada, faço este tributo.

Obrigado pelas pessoas que são e pela pessoa que me tornaram. Serãosempre os meus pilares.

Agradecimentos

Com o término desta minha etapa e fazendo a introspeção do meu percurso académico, concluo que não podia terminar sem deixar de agradecer a todos osque de alguma forma me ajudaram e auxiliaram a nível académico ou pessoal.

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha coordenadora de estágio, Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva, por ter confiado emmim e se disponibilizar a supervisionar o meu processo de estágio. Agradeço porsempre se ter mostrado disponível para me ajudar em todo este longo processo.

Em segundo lugar, gostaria de agradecer também à professora cooperante, Professora Manuela Maria Rodrigues Machado, por me ter acolhido. Desde o primeiro dia, quis que todo este processo fosse muito mais do que um estágio e deu-me todas as oportunidades ao longo do ano para me poder expressar relativamente às minhas ideias. Agradeço ainda a coragem que teve em colocar-me em desafios, os quais não pensava realizar tão cedo, e toda a motivação e incentivo que me deu nos mesmos.

Quero dar um grande agradecimento a toda a equipa de professores que me acompanhou neste processo, uma vez que tiveram o cuidado de evitar que o estágio pudesse ser entediante, mostrando-se sempre disponíveis para qualquercolaboração e/ou orientação.

Agradeço também a toda a minha família (avó e mãe) e namorada. Sem estas três Senhoras nada disto seria possível.

À turma residente, um agradecimento pela entrega e pelo auxílio neste meu primeiro ano como docente.

Ao Pedro Morais que, para além de ser o meu patrão, é muito mais que isso, umamigo e conselheiro que está sempre presente.

Não podia esquecer-me de agradecer àqueles que foram os meus companheirosdurante estes dois anos: os colegas que me ajudaram e apoiaram, Tiago Mota, Diogo Seixas e Miguel Seabra.

A todo o corpo docente, muito obrigado pela partilha dos vossos conhecimentosque me vai inspirar a serum melhor profissional.

Por fim, agradeço a todos os que estiveram envolvidos, direta ou indiretamente,contribuindo para a realização desta conquista.

Índice

Índice de imagens VII
Índice de tabelas VIII
Índice de gráficos IX
Índice de anexos X
Lista de siglas XI
RESUMO XII
INTRODUÇÃO 1
1. ENQUADRAMENTO PESSOAL 2
1.1. Das vivências à Educação Física 2
1.2. Importância da Educação Física na criação do indivíduo 4
1.3. O "eu", enquanto professor 4
2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL 7
2.1. Análise do envolvimento 7
2.2. Escola 8
2.3. Pavilhão 9
2.4. Piscina 10
2.5. Caraterização da turma 10
2.6. Caraterização dos módulos 13
2.6.1. Módulo: Ginástica Localizada 13
2.7. Expectativas iniciais 15
2.8. Relações interpessoais 16
2.9. O primeiro impacto 16
2.10. Adversidades 17
2.11. Planeamento 18
2.12. Desporto escolar 19
2.13. Conversas de café 20
3. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem 22
3.1. Oferta educativa e formativa no ensino secundário 22
Organização do sistema de ensino em Portugal 22
3.2. Ensino Secundário 23
3.3. O curso Profissional Técnico de Desporto 27
3.4. Planos Curriculares 28
3.5. Planeamento 29
3.6. Planeamento Anual 30
3.7. Unidade didática 32
3.8. Plano de aula 35

3.9. Realização do ensino ... 39
3.10. Primeira aula lecionada ... 39
3.11. Instrução ... 40
3.12. Gestão da aula ... 41
3.13. Demonstração ... 42
3.14. Dificuldades ... 43
3.14.1. Trabalho em grupo ... 43
3.14.2. Gestão do material ... 44
3.14.3. Gerir o tempo ... 44
3.15. Adaptações ... 45
3.16. Avaliação ... 46
4. Participação na Escola e Relações com a Comunidade ... 49
4.1. Contextualização ... 49
4.2. Semana Europeia do Desporto ... 49
4.3. Corta-Mato ... 51
4.4. Jornadas Técnico Desportivas ... 52
4.5. Mostra da Educação ... 53
4.6. Caminhada Cultural ... 53
4.7. Dia de Geão ... 54
5. Desenvolvimento Profissional ... 56
O impacto da atividade física nas escolhas dos alunos ... 56
5.1. Resumo ... 56
5.2. Abstract ... 57
5.3. Introdução ... 58
5.4. Objetivo do estudo ... 59
5.5. Metodologia ... 59
5.6. Amostra ... 59
5.7. Análise dos resultados ... 60
5.8. Discussão e resultados ... 65
5.9. Conclusão ... 66
Discussão final ... 67
Bibliografia ... 69
Anexos ... X

3.

Índice de imagens

Figura 1: Cartaz da Semana Europeia do Desporto ..... .- 51 -
Figura 2: Cartaz de promoção do corta mato .....- 53 -
Figura 3: Percurso do corta-mato.....- 53 -

Índice de tabelas

Tabela 1:Organização do sistema de ensino em Portugal. Fonte: Portal da Oferta Formativa .- 29 -

Tabela 2: Cursos Científicos-Humanísticos. Fonte: ANQEP e DGEC .....- 30 -Tabela 3: Cursos Profissionais. Fonte: ANQEP e DGEC .....- 31 -Tabela 4: Cursos do Ensino Artístico Especializado. Fonte: ANQEP e DGEC.....- 32 -

Tabela 5: Cursos com Planos Próprios (designados por Cursos Científico- Tecnológicos).. Fonte: ANQEP e DGEC.....- 33 -

Tabela 6: Planos curriculares do curso profissional de técnico de desporto.....- 35 -Tabela 7: Distribuição matérias por período.....- 37 -

Tabela 8: Planeamento anual do Módulo de GL .....- 37 - Tabela 9: UD 1º período .....- 39 -

Tabela 10: UD 2º período 1ª e 2º versão .....- 40 -

Tabela 11: UD 3º período .....- 40 -

Tabela 12: UD 1º período completa .....- 35 -

Tabela 13: UD 2º período completa .....- 35 -

Tabela 14: Legenda da UD .....- 35 -

Tabela 15: UD 3º período completa .....- 35 -

Tabela 16: Cabeçalho da aula .....- 36 -

Tabela 17: Plano de aula 25 de março .....- 39 -

Tabela 18: Escalão para competir.....- 57 -

Índice de gráficos

Gráfico 1: Constituição do agregado familiar dos alunos ..... .- 14 -

Gráfico 2: Valor percentual dos alunos com irmãos .....- 15 -Gráfico 3: Número de irmãos .....- 15 -

Gráfico 4: Número de irmãos a frequentar a mesma escola que o aluno da turma .- 16 -Gráfico 5: Frequência da idade dos Encarregados de Educação.....- 16 - Gráfico 6: Profissão de EE.....- 17 -

Gráfico 7: Frequência dos alunos praticam desporto fora da escola .....- 17 -Gráfico 8: Valores percentuais quanto a participação masculinos e femininos.....- 63 -Gráfico 9: Valores percentuais de alunos que praticam desporto regularmente.....- 63 -

Gráfico 10: Valores percentuais de alunos do 12º ano que praticam desporto regularmente .....- 64 -

Gráfico 11: Valores percentuais de alunos do 9º ano que praticam desporto regularmente .....- 64 -

Gráfico 12: Valores percentuais quantos alunos praticam desporto escolar .....- 64 -Gráfico 13: Nº de alunos do 9º ano que praticam desporto escolar.....- 65 -

Gráfico 14: Nº de alunos do 12º que praticam desporto escolar .....- 65 -

Gráfico 15: razões apresentadas pelos alunos dos motivos pelos quais gostam da escola .....- 65 -

Gráfico 17: Nº de alunos do 12º que pretendem praticar desporto no futuro.....- 66 -Gráfico 16: Nº de alunos do 9º ano que pretendem praticar desporto no futuro.....- 66 -

Índice de anexos

Anexo 1: Ficha Caracterização do Aluno..... .- 76 -
Anexo 2: Planeamento das Aulas por Módulos.....- 82 -Anexo 3:
Avaliação Formativa .....- 84 -
Anexo 4: Avaliação teórica de conhecimentos.....- 90 -
Anexo 5: Avaliação prática das capacidades.....- 92 -

Lista de siglas

EF- Educação Física

CMST- Câmara Municipal de Santo TirsoPEM-

projeto Educativo municipal

PIICIE- Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso EscolarESDD-

Escola Secundária D.Dinis

TMB- Taxa de Metabolismo Basal

QNQ- Quadro Nacional de Qualificações

EPET- Escola profissional de Estudos TécnicosUD-

Unidade Didática

GL- Ginástica LocalizadaGA-

Ginástica Aeróbica

CEF- Grupo Estudos Fitness

AGCL- Aulas de Grupo e Centros de LazerPC-

Professora Cooperante

NE- Núcleo de Estágio

GCST- Ginásio Clube de Santo Tirso

ANQUEP- Agência Nacional para a Qualificação de Ensino ProfissionalCE-

Certificação Escolar

DC- Dupla Certificação

DET- Diploma de Especialização TecnológicaCP-

Cursos Profissionais

RESUMO

O presente relatório tem por objetivo relatar o trabalho desenvolvido ao longo daunidade curricular de Estágio, umas das fases mais importantes no Mestrado emEducação Física no Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este relatório visa dar a conhecer todo o processo de estágio, bem como as suas caraterísticas. No meu caso, o estágio foi realizado na Escola Secundário D. Dinis pertencente ao Agrupamento de Escolas D. Dinis, Santo Tirso.

Estão apresentados neste relatório: os objetivos, tanto específicos como gerais,a atingir no decorrer do estágio; perceções obtidas ao longo do mesmo através das diversas relações interpessoais; dúvidas que surgiram através de um processo reflexivo, bem como o planeamento e ainda o trabalho desempenhado ao longo desta unidade curricular, demonstrando, assim, o meu trabalho e os pontos sobre os quais incidiu.

O estágio foi anual, estando a par dos meus colegas e da professora cooperante,responsável pela turma do 11ºG do curso profissional de Desporto.

Desempenhei funções de orientação, planeamento anual, avaliações diagnóstica, formativa e sumativa, planeamento e lecionação de aulas de ginástica localizada, lecionação de aulas referentes ao desporto escolar de natação e acompanhamento em atividades pontuais realizadas pela escola.

Com o decorrer do estágio consolidei algum do conhecimento adquirido ao longodos cinco anos da licenciatura e mestrado e tive a oportunidade de colocar todoo meu conhecimento e ideias em prática. Tratou-se de uma experiência muito enriquecedora do ponto de vista técnico e humano. Percebi que, por vezes, a maior dificuldade não reside na aplicação dos conhecimentos adquiridos, mas, surpreendentemente, na gestão das relações interpessoais. Considero que estatalvez tenha sido uma das maiores aprendizagens desta experiência.

Em suma, neste relatório está descrito o processo pelo qual passei ao longo desta unidade curricular, evidenciando os pontos fundamentais.

INTRODUÇÃO

O processo de estágio visa colocar os estagiários num ambiente que se vá enquadrar o máximo possível com as vivências que estes terão no futuro a nívelprofissional.

Neste processo, o estagiário tem o acompanhamento de um orientador de estágio e de um professor cooperante com um nível de formação mais elevado do que o seu, o que lhe permite obter vivências, técnicas, formas de comunicar e outras valências que não são possíveis de conseguir a nível exclusivamente teórico e académico. O processo de estágio será tanto mais vantajoso quanto maior for a possibilidade do estagiário se colocar à prova, ter a hipótese de errare receber a correção, analisar as ideias com alguém mais experiente, aperfeiçoá-las e aplicá-las de modo a testar e verificar a sua viabilidade, saindo da zona de conforto de apresentar uma aula à turma ou ao professor e partir para uma salaou para um pavilhão em contexto real de ensino, onde existem alunos com diversas personalidades que estão a ter um processo também eles de aprendizagem e de crescimento individual.

É fundamental, durante o decorrer do estágio, termos sempre presente o verdadeiro objetivo e responsabilidade da profissão. Ao assumirmos esta função passamos a ser responsáveis pela criação e/ou desenvolvimento do indivíduo, aceitando a tarefa de colocar ao dispor dos alunos as mais-valias da educação física para a sua educação integral.

É importante haver uma clarificação do que pretendemos ser como professorese aquilo que queremos desenvolver nos alunos, procurando sempre a valorização da nossa função, tentando providenciar o melhor serviço aos diferentes alunos que vão passando pelo nosso raio de influência através da vivência prática da educação física.

No término do estágio, é essencial que se sistematize o trabalho desenvolvido, na tentativa de mostrar como o estágio foi vivido e como os objetivos foram sendo cumpridos. Este documento, representa, assim, um importante momentode reflexão conclusiva do processo de estágio, permitindo obter uma consciencialização de como este decorreu, bem como, qual o caminho por nós percorrido.

1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

1.1. Das vivências à Educação Física

A minha mãe sempre esteve ligada ao atletismo e, por conseguinte, queria que o filho praticasse desporto desde cedo. Aos quatro anos, iniciei essa mesma ligação ao desporto, começando pelas aulas de natação para bebés. Desde aí pratiquei apenas duas modalidades natação e futebol.

Os 8 anos eram a idade de entrada para a competição de natação. Aqui surge odilema: sigo a modalidade que tinha o apoio a cem por cento do meu avô, o futebol, ou natação que era uma modalidade em que tinha obtido alguns resultados muito bons no primeiro ano de escolinha?

A decisão recaiu para a natação e, apesar de ainda ser bastante jovem, estou ligada à mesma há 20 anos.

Os primeiros anos foram difíceis. Quatro e cinco treinos semanais não são fáceispara uma criança tão nova, mas o apoio que recebi do meu núcleo familiar, mãe,avô e avó, permitiram-me ver o lado positivo de tudo o que se passava à minhavolta e de todas as experiências que estava a retirar para o futuro indivíduo queainda está a ser construído nos dias de hoje.

Dois valores que me foram passados e ficaram marcados dessa época foram disciplina e compromisso. A disciplina remete para algo que sabemos que temosde realizar, pelo que, é necessário direcionar as nossas energias para a realização de determinada atividade, mas sempre numa vertente individual. O compromisso acaba por ter uma definição idêntica à disciplina, mas relativo a alguém, por exemplo, comprometer-me com o treinador que irei estar presente em todos os treinos da semana.

Com a subida para o escalão de juvenil, os treinos passaram a ser em conjuntocom o grupo de absolutos do clube, onde, ao mesmo tempo, na piscina e na pista, estávamos com adolescentes e adultos mais velhos e mais fortes do que nós e que queriam mostrar que ali havia uma hierarquia e que era necessário respeitá-la. Não havia afetos entre atletas mais velhos e mais novos, mas haviagestos. Esses gestos podiam ser apenas chamar-nos para nos juntarmos ao grupo deles ou atiçar-nos para fazer um sprint contra nós. Estes gestos permitiram-nos que nos fossemos integrando e que, no final de meio ano,

eramos um só grupo, uma equipa. Criámos naquele ano, palavras do treinador atualmente,

o melhor grupo de treino que alguma vez passou por aquela piscina, quer ao nível da qualidade, dos elementos femininos e masculinos, quer da união.

Aos dezasseis anos, terceiro ano a treinar no grupo de absolutos, experienciei oano mais difícil para nós enquanto equipa. Praticamente todos os elementos mais velhos, que eram o elemento de coesão de todo o grupo e que mais qualidade individual tinham, desistiram da natação. Nesta fase, eu e os colegasdo meu ano, já competíamos nos treinos de igual para igual com os mais velhos,mas a maior perda não foi no treino, foi no balneário, a união, as conversas entrecolegas, o apoio. C r i á m o s , com muita ajuda do treinador, um novo grupo muito
unido, que lutou com afinco e dedicação para a manutenção na segunda divisão,o que se tornou possível. Essa mesma união e espírito de luta e de grupo mantiveram-se e, no ano seguinte voltamos a lutar, e regressámos à segunda divisão.

Esse ano, com a perda dos atletas mais velhos, não foi apenas um ano de reformulação individual e de reclamação do meu ano de atletas como os líderesde balneário, sendo nós agora os mais velhos, mas foi, sim, uma abertura de questões. Quis perceber como funcionava todo o processo de treino, como era o planeamento, como priorizar o mesmo e em especial o que podia ser feito paraprecaver lesões, visto que tinha sido essa a causa de muitos desistirem nessa época.

Foi esta minha ligação à natação juntamente com todas estas questões que mesurgiram que me levaram a estudar Desporto, curso no qual me licenciei em 2020.

O meu estágio em Exercício Físico e Bem-Estar foi um enorme ponto de viragemna maneira como via o treino. Apesar de ter estagiado na entidade que me acolheu e acolhe como atleta, e os professores/treinadores serem meus treinadores já há alguns anos, sempre que era momento de “fora de estágio” e de convívio eram discutidos diversos temas entre formação de professores, as mudanças que estes trazem na vida dos alunos, bem como outros temas relacionados com o ensino de desporto. Já tendo em mente que queria fazer
mestrado, todas estas conversas foram provocando em mim momentos de reflexão que me conduziram ao ensino. Sendo todos eles formados em educação, via que a maneira como agiam, ensinavam e direcionavam algumas atitudes dos alunos das escolas de natação, vinha de um processo de aprendizagem, reflexões e conceções que eles tinham adquirido nas suasformações em educação e que, pensava, de certa forma, me completariam

enquanto ser, instrutor e professor.

Na minha opinião, a determinação acaba por ser uma caraterística essencial para se ser um vencedor na vida, isto deve-se ao facto de ser necessário estabelecer objetivos e trabalhar para os atingir. Esta máxima encontra-sesintetizada nas palavras de Mike Tyson: Tornei todos os meus objetivos em sonhos e tornei todos os meus sonhos em realidade.

1.2. Importância da Educação Física na criação do indivíduo

A educação física em contexto escolar é extremamente importante, pois podemos considerar que se trata de uma disciplina que insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento. Com efeito, a educação físicaé fulcral para os alunos obterem as capacidades necessárias para a resolução de problemas, para adquirirem as capacidades cognitivas, físicas, motoras e psíquicas para utilizarem como alicerce no futuro das suas vidas.

As escolas têm contribuído para a formação baseada na aquisição e reprodução de conhecimentos, que necessitam de espaços flexíveis, que contemplem a criatividade e a inovação. Esta conceção de educação, remete para uma valorização, quase exclusiva do conhecimento (McNamee, 2005), o que representa assim um dos maiores entraves à valorização da EF.

A liberdade de desenvolver aptidões físicas, intelectuais e morais, por meio da educação física e do desporto, deve ser garantida dentro do sistema educacional, assim como em outros aspetos da vida social.

Na EF não contempla só o desenvolvimento físico do aluno, mas também o seu desenvolvimento psicológico e social. Mais do que a teoria e prática física, importa a progressão do aluno ao longo das aulas. Esta é essencial para o seu

desenvolvimento social. Queremos formar um individuo na sua totalidade. Paraque isto aconteça, é fundamental, adaptar os objetivos da aula a cada aluno, bem como conseguir motivá-lo para conseguir compreender e realizar as tarefas.

1.3. O “eu”, enquanto professor

Podia identificar diversas caraterísticas na minha maneira de ser e de agir, querpositivas como negativas. Porém, escolhi uma caraterística que me carateriza em determinados

momentos de forma positiva e noutros de forma negativa. Trata-se da determinação.

Como referi, é uma caraterística que, em mim, representa os dois lados da moeda, o bom e o mau.

Enquanto qualidade, a determinação permite que me foque para alcançar os meus objetivos e, em ambientes escolar/ginásio, que lute para não perder um aluno/cliente, que tente recuperá-lo da maneira mais correta e procure que elespróprios atinjam os seus objetivos pessoais. Encaro esta caraterística desta forma na maneira como estou, presentemente, a trabalhar com a minha mãe noseu objetivo de perda de peso.

Porém, se não tiver foco, esta determinação rapidamente pode levar-me a tomar más decisões, na medida em que pretendo levar as minhas ideias até ao fim e, por vezes, posso perder algum discernimento. Verifico esta situação na minha própria evolução de treino, uma vez que, durante muito tempo, insisti nos mesmométodos mesmo sem resultados.

Apesar de ser uma caraterística que está bem presente, penso que a posso melhorar em vários aspetos. Neste sentido, tenho como objetivo melhorar a minha capacidade de ouvir, diminuir a teimosia, selecionar melhor a informaçãoe respirar fundo mais vezes de forma que me permita abrir a mente vendo outrosparâmetros e outras perspetivas. Como tal, pretendo fazer mais passeios ao ar livre, sair do meio urbano e sair da zona de conforto, explorando novas vertentes.Em suma, penso que serão atividades que me permitirão evoluir como pessoa ecomo profissional, já que possibilitarão dispor de mais tranquilidade e clareza depensamento.

Várias temáticas foram abordadas ao longo da nossa formação, de entre as quais destaco a Liderança, Desenvolvimento positivo e Comunicação.

Segundo a minha perspetiva, a liderança é a arte de motivar e comandar um grupo de pessoas a atuar na busca de um objetivo comum a fim de atingir o objetivo pretendido.

Por outro lado, para ser um bom líder, é fundamental ser capaz de estabelecer uma comunicação eficaz, porque sem ela um líder não consegue fazer-se entender, o que põe em risco os objetivos definidos. Assim, verifica-se entre liderança e comunicação uma relação próxima e indispensável.

Contudo, é importante realçar que só existe liderança quando existe um indivíduoque inspira respeito ou autoridade em relação a outro, ou seja, um Líder. Este, não é alguém que diz que é líder, mas sim alguém em quem os outros reconhecem competências que lhe atribuem

o direito a ser designado como líder.

Não é quem fala mais alto ou o mais politicamente correto, é alguém que sabe falar no momento correto da forma assertiva. A liderança provém das ações queo indivíduo pratica, que ajudam o grupo a evoluir e a crescer como um só. O lídernão manda fazer apenas, o líder ajuda no processo.

Tome-se o exemplo do professor de Educação Física no contexto de aula. Numeventual momento de aula, se um aluno se mostra desmotivado por não conseguir fazer o exercício, o professor terá de tirar o aluno do ambiente inseridoe procurar perceber o motivo daquela desmotivação. De seguida, o docente deverá adotar outras estratégias que permitam solucionar o problema do aluno,incluindo adaptar a aula de maneira que este se sentisse mais motivado pela modalidade e, simultaneamente, incentivando toda a turma a trabalhar para o mesmo objetivo, como um só.

ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1.4. Análise do envolvimento

Como já referido anteriormente, o estágio foi realizado na Escola Básica e Secundária D. Dinis, que se localiza no Município de Santo Tirso, no distrito do Porto.

Reconhecendo que a Educação é o pilar de desenvolvimento de uma região, a Câmara Municipal de Santo Tirso (CMST) tomou a iniciativa de investir em doispontos que considera fulcrais para o desenvolvimento do município: a aposta nodesenvolvimento de políticas educativas que visam promover o acesso a recursos educativos de melhor qualidade e a criação de condições para que todos possam ter acesso às oportunidades de igual forma.

Será importante destacar alguns projetos relacionados com a educação nos quais a CMST tem vindo a trabalhar.

O Projeto Educativo Municipal consiste num documento orientador que pretendereferenciar, congregar e potenciar a ação educativa e formativa do território, no qual as pessoas e as instituições se revejam. Este projeto surgiu no âmbito de um desafio colocado pela Área Metropolitana do Porto em 2012 com o objetivo último de contribuir para a construção do PEM, relevante para a definição de umcompromisso ao nível de políticas e estratégias educativas locais.

A Carta Educativa constitui a nível municipal um instrumento de planeamento e ordenamento prospetivo de edifícios e equipamentos educativos a localizar no concelho. O documento permite, assim, orientar de forma correta a expansão dosistema educativo num determinado território, tomar decisões sobre a construção de novos equipamentos, o encerramento de escolas e a reconversão e adaptação do parque, bem como definir prioridades e evitar ruturas e inadequações da rede educativa em relação à dinâmica social e aodesenvolvimento urbanístico.

O projeto “Ag(Ir) para o Sucesso Escolar” surge no âmbito de combater o problema do insucesso escolar. Partindo de uma estratégia metropolitana, materializada num Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar(PIICIE), Santo Tirso apresentou uma candidatura à obtenção de fundos comunitários para o desenvolvimento de um projeto que permitisse melhorar a

qualidade das aprendizagens e assim reforçar os níveis de sucesso escolar, pese embora estes já se situarem acima das médias regionais e nacionais.

Também inseridos nestes projetos, os transportes escolares visam garantir a deslocação dos alunos de ensino básico e secundário, residentes no concelho, entre o local de residência e o estabelecimento de ensino da área de influência pedagógica que frequentam, cuja distância seja superior a 3km. São igualmenteabrangidos os alunos da educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico que necessitem de ser deslocados, por efeito de encerramento de escolas e de outras situações especiais devidamente definidas no regulamento municipal.

É de relevar que existem outros projetos educativos na qual a CMST está envolvida, como o Projeto Mimar e a Universidade Júnior, que é uma parceria com a Universidade do Porto.

Conhecedora da importância que o Desporto assume nos dias de hoje, oMunicípio de Santo Tirso tem feito uma forte aposta na promoção e apoio a diversas iniciativas desportivas, nas mais variadas modalidades. Deste modo, oDesporto apresenta-se como uma importante ferramenta de intervenção e transformação social, permitindo a orientação moral das ações dos agentes desportivos em função da ética desportiva reconhecida, estabelecida e desenvolvida com base em determinados valores pessoais, interpessoais e cívicos.

1.5. Escola

O Agrupamento de Escolas D. Dinis surgiu da agregação da Escola Secundária
D. Dinis com o Agrupamento de Escolas D`Agrela e Vale do Leça a 24 de abril de 2013.

Inclui neste momento oito estabelecimentos de ensino: Escola Básica e Secundária D. Dinis (Escola Sede); Escola Básica da Agrela e Vale do Leça (2ºe 3º Ciclos do Ensino Básico); Escola Básica de Arcozelo, Água Longa – com JIe 1º Ciclo (Centro Escolar); Escola Básica de Campinhos, Agrela – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Cantim, Reguenga – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de
S. José, Refojos – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Parada, Carreira – com JI e 1º Ciclo; Escola Básica de Igreja, Guimarei – com JI e 1º Ciclo.

Atualmente, a escola apresenta infraestruturas em excelentes condições para a prática desportiva, contendo: pavilhão gimnodesportivo para a prática das diversas modalidades coletivas, tendo ainda um piso apto para atividades com patins; sala específica para atividades gímnicas, sala de cross training, ringue com pista externa e caixa de areia para atletismo. Em acréscimo a todo este espaço, a escola ainda usufrui da piscina do Ginásio Clube de Santo Tirso e doParque Geão para a prática de mais modalidades como a

natação. Ambos os espaços localizam- se nas imediações da escola.

A escola assume que o aluno é, inegavelmente, o núcleo de todo o trabalho desenvolvido na mesma. Esta existe, cresce, adapta-se e muda de acordo com as caraterísticas, realidades, ambições, sonhos e necessidades dos seus alunos. Consequentemente, a escola não se limita a apostar nas múltiplas variantes do saber académico, seja ele científico, linguístico, artístico, cultural, tecnológico, ecológico ou outro, mas deve, também, apostar na formação de cidadãos providos de valores ancorados na democracia e no humanismo, tais como a liberdade, a solidariedade, a partilha, a tolerância, a responsabilidade, oespírito crítico, a autonomia, o respeito pela diferença e o rigor. Todo o trabalhodesenvolvido na escola tem um impacto e reflete-se, inevitavelmente, noscidadãos adultos interventivos, criativos e cívicos que os alunos irão ser.

A ESDD apresenta como missão principal “formar cidadãos bem preparados, informados e criativos, capazes de pensar e agir de forma autónoma, recetivos à inovação e preparados para a mudança, respeitadores de estilos de vida saudáveis e exigentes na sua conduta ética e no seu desempenho profissional”(D. Dinis, 2020, p.8-9).

1.6. Pavilhão

Integrado no Complexo Desportivo Municipal, desde a sua abertura ao público em 2001, tem servido como espaço de atividades para treino e jogos das equipas com quadro competitivo nacional, atividades no âmbito do desporto municipal, desporto escolar e desporto adaptado. Devido às suas características, o Pavilhão Desportivo Municipal já foi palco de eventos internacionais em várias

modalidades desportivas e, dadas as possibilidades de adaptação, de espetáculos musicais e mostras.

O pavilhão é aqui referido neste relatório devido ao facto de ter sido o local no qual decorreu a maioria das aulas. Foram utilizados por nós os seguintes espaços: sala de conferência para as aulas teóricas; nave principal, quando se concentravam todos os alunos na mesma hora sendo necessário um espaço mais amplo para o bom funcionamento da aula; sala de aulas de grupo. Este último espaço foi aquele onde decorreram maioritariamente as aulas. Com boascondições ao nível do espaço, material para a prática, material de apoio à lecionação e espelhos para correções, estavam reunidas as circunstâncias necessárias para que todo o processo educativo ocorresse.

1.7. Piscina

Outro dos locais no qual exercemos a profissão de docente foi a piscina do Ginásio Clube de Santo Tirso.

O local era uma piscina de 25m com 6 pistas, na qual decorriam as aulas da modalidade de natação, porém, no nosso caso, esse espaço estava limitado à lecionação do desporto escolar de natação que decorria todas as quartas-feirasentre as 15h e as 17h30.

Na minha opinião, foi o local onde ocorreu o maior número de desafios, visto que, num curto espaço de tempo, estávamos em contacto com uma média de 60alunos com idades variadas entres os 12 e os 18, incluindo momentos de balneário que se aproximaram muito ao que teríamos num pavilhão com diversasturmas a frequentar os mesmos espaços.

1.8. Caraterização da turma

O processo de caraterização dos alunos é essencial para a nossa perceção do aluno enquanto indivíduo, das suas fragilidades e das suas virtudes.

Com o intuito de conhecer os nossos alunos, foi realizada uma ficha individual do aluno através do Google Forms.

A turma era constituída por 29 alunos, 22 do sexo masculino (75,9%) e 7 do sexofeminino (24,1%). A média de idades dos alunos era de 16,14 anos de idade.

O questionário incluía dados de contactos próprios e do encarregado de educação. De forma a nos ajudar a perceber melhor o contexto dos nossos alunos, visto que nenhum dos estagiários conhecia a escola, seguiu-se uma série de questões que visavam dar-nos informações sobre os contextos socioeconómicos e culturais dos discentes.

As primeiras questões foram de enquadramento familiar, as quais nos permitiramsaber o contexto interno de cada um dos elementos.

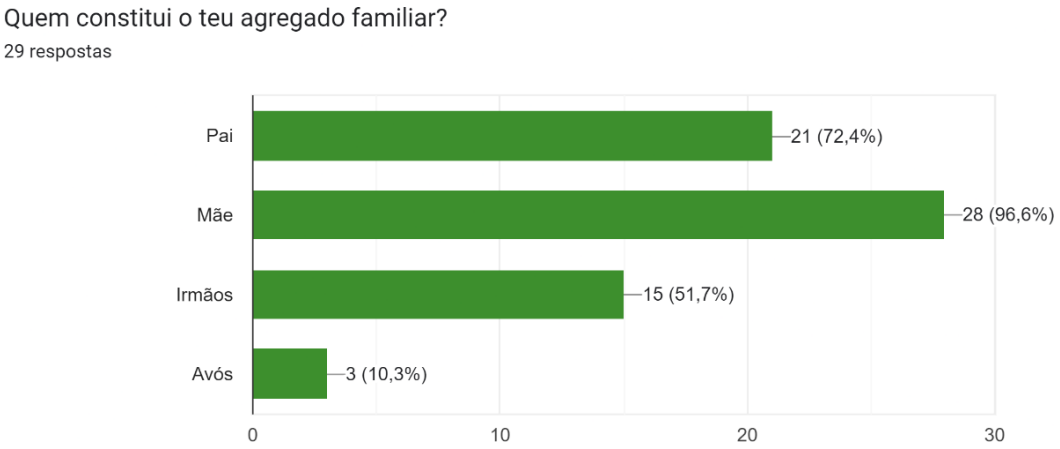


Gráfico 1: Constituição do agregado familiar dos alunos

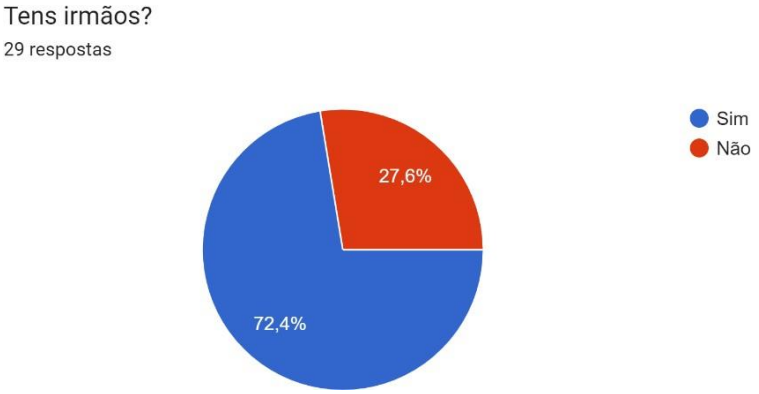


Gráfico 2: Valor percentual dos alunos com irmãos

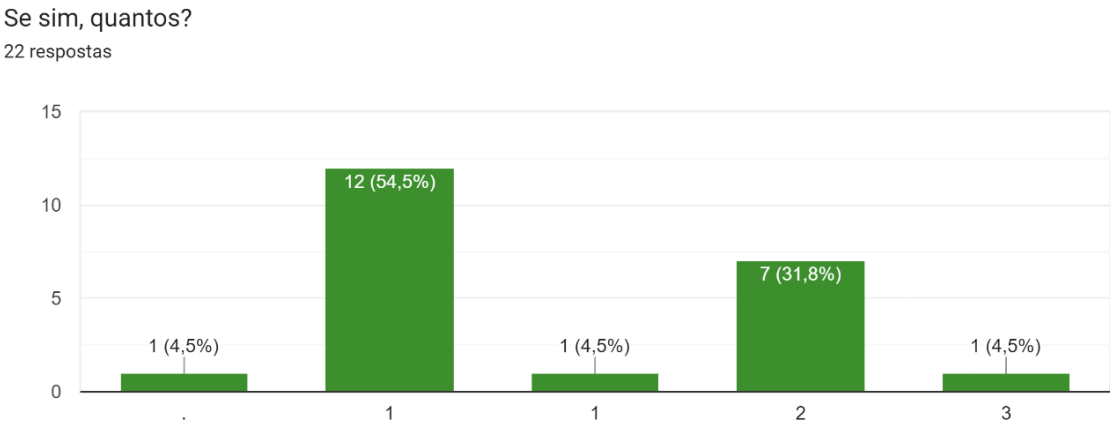


Gráfico 3: Número de irmãos

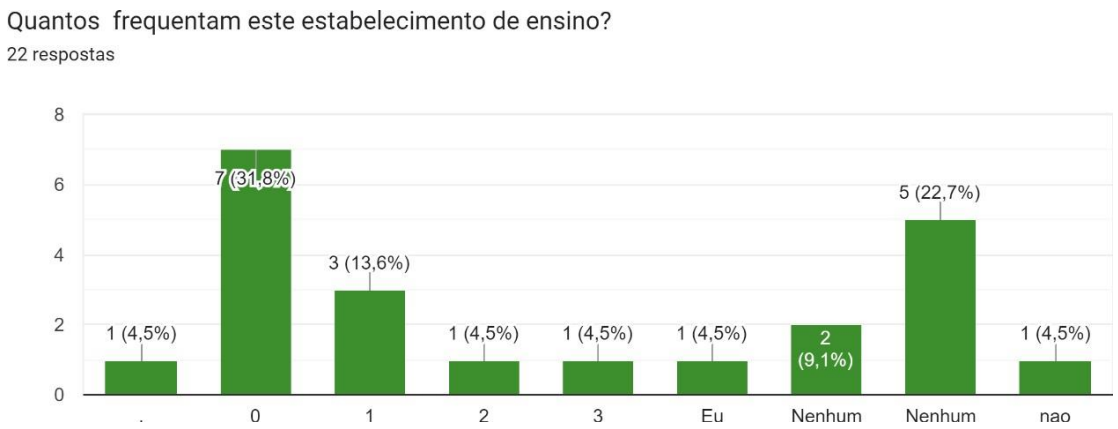


Gráfico 4: Número de irmãos a frequentar a mesma escola que o aluno daturma

Em seguida foram colocadas questões relativas ao encarregado de educação eà sua formação.

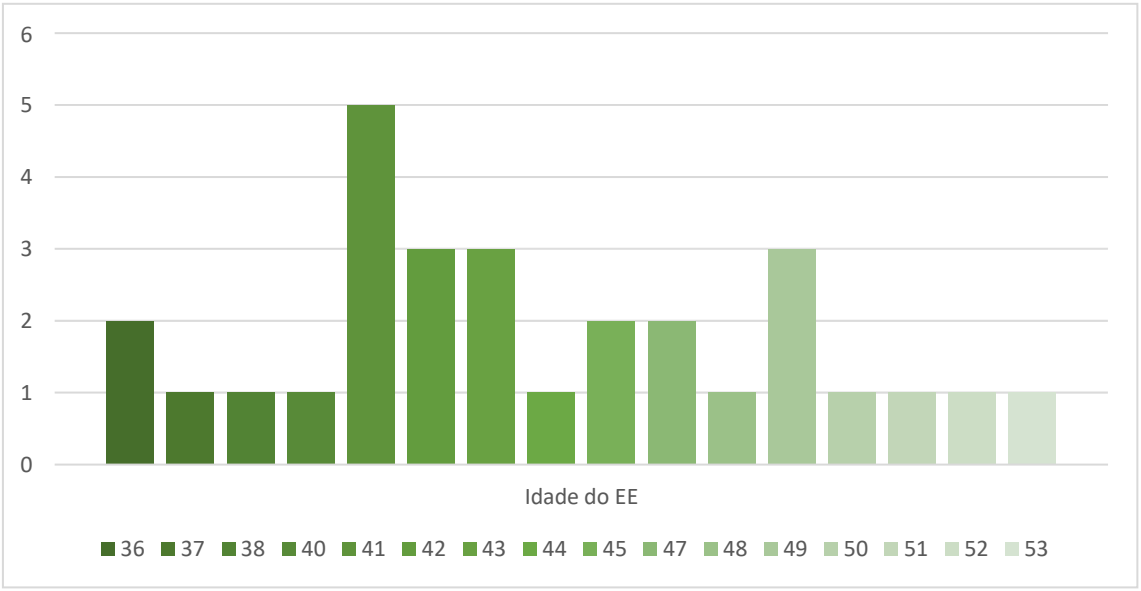


Gráfico 5: Frequência da idade dos Encarregados de Educação

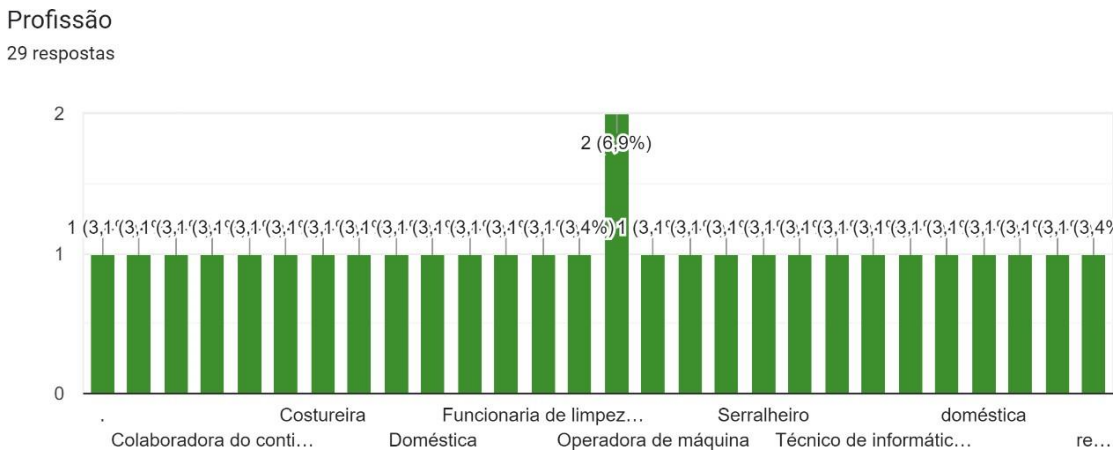


Gráfico 6: Profissão de EE

Foram colocadas também questões relacionadas com a saúde com o objetivo de identificar alguma limitação que necessitasse de uma atenção especial.

Ainda no seguimento da saúde foi abordado o tema mais pertinente, a prática deexercício físico.

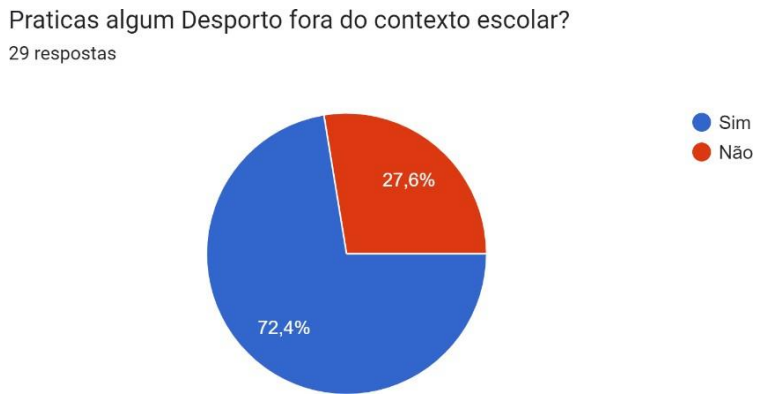


Gráfico 7: Frequência dos alunos praticam desporto fora da escola

Relativamente à alimentação, é de realçar que 72,4% dos alunos consideram que se alimentam bem, visto que, de uma forma regular ingerem bastante águae tentam ter uma dieta equilibrada e saudável.

1.9. Caraterização dos módulos

A apresentação das unidades curriculares a serem lecionadas por nós constituiuum desafio, uma vez que não as tínhamos abordado durante o Mestrado.

A professora cooperante deixou ao nosso critério a decisão de quem assumia cada um dos módulos. Desde início, ficou claro que o módulo de aeróbica seriao que exigiria mais técnica individual, ficando atribuído ao Gonçalo Garcez por já ter praticado dança. Sobrando o módulo de *step* e o de ginástica localizada para mim e para o Diogo, conversámos e decidimos que eu ficaria responsável pelo módulo de ginástica localizada e o Diogo pelo de *step*.

1.9.1. Módulo: Ginástica Localizada

A Ginástica Localizada constituiu uma evolução das aulas de "Manutenção", tendo como objetivos a melhoria da postura corporal e o fortalecimento dos principais grupos

musculares. Atualmente, as aulas de Localizada podem ser uma boa opção para treinar a força e resistência muscular de uma forma menosmonótona e mais funcional do que o tradicional trabalho na sala de musculação.

Nos ginásios esta modalidade sofreu inúmeras alterações, entre elas:

- "Musculação" em grupo — outra grande tendência que tem vindo a arrebatar inúmeros adeptos são os programas de treino de força pré- concebidos como o Body Pump, Rep Reebok, Lift Training, Push power, entre outros. Este tipo de treino, também baseado no uso das pré- coreografias, veio dar resposta às necessidades dos alunos que desejavam obter os resultados até então apenas alcançados nas salas de musculação, mas que não se sentiam motivados com o treino individual. Esta proposta de exercício permite, ao mesmo tempo, a realização de um treino com intensidade e motivação, com a utilização debarras, discos e halteres com pesos diferentes, permitindo um ajuste individual de carga para cada série de exercícios;
- Treino funcional — esta é a mais recente tendência encontrada nas aulas de condicionamento músculo-articular. O treino tradicional é transformado num treino «funcional», ou seja, um treino que fornece aos alunos força eflexibilidade capazes de serem utilizadas nas mais diferentes tarefas diárias. Através da imitação de movimentos do quotidiano as aulas

  incluem exercícios que treinam o corpo humano para o desempenho dasatividades da vida real, evitando movimentos repetitivos passíveis de causar lesões de sobrecarga.
- Core Training — seguindo também a linha de orientação do treino funcional, estas aulas visam o desenvolvimento da postura, estabilizaçãoe alinhamento corporal, através de exercícios que trabalham amusculatura profunda do tronco. Este trabalho é baseado nas técnicas de recuperação cinestésica da fisioterapia e utiliza equipamentos (por exemplo, Reebok Core Board) que promovem desequilíbrios e instabilidade, obrigando todo o corpo a adaptar-se a desequilíbrios, inclinações, oscilações laterais, torções, etc. Aumenta a força e a flexibilidade funcionais, com especial ênfase no controlo da musculatura profunda das regiões abdominal e pélvica e na transmissão aí gerada para os apoios (membros superiores e/ou inferiores);

A ginástica localizada tem como objetivo primário o treino da força de resistência ou

endurance muscular, associada ao trabalho de alongamento das estruturas musculo tendinosas e articulares.

Este tipo de trabalho apresenta benefícios para a saúde, contribuindo, tal como o treino cardiovascular, para a modificação da composição corporal, a prevenção de alterações metabólicas próprias do envelhecimento tais como, a redução da taxa de metabolismo basal (TMB), a diminuição de densidade mineral óssea (osteoporose) e as doenças osteoarticulares, como a arterite. O treino de força de resistência pode ainda contribuir para a redução de alguns dos fatores de risco da doença coronária (pressão arterial, perfil lipídico, metabolismo da glucose, obesidade) bem como provocar alterações na duração do trânsito gastrointestinal. Por último, o trabalho de força influencia positivamente a autoimagem e a autoestima, fatores importantes para o equilíbrio psíquico e social dos nossos alunos.

1.10. Expectativas iniciais

Ano de muita ânsia. Entrada num ano de formação e de formador. Ano de aprendizagens e de crescimento pessoal. Última etapa de um caminho que durou 5 anos.

Assim como diz o título do meu relatório “Como um peixe fora de água” porque era como me sentia na altura. Completamente afastado da minha área de conforto. Passagem de um meio de ginásio onde o trabalho é maioritariamente com adultos para um ensino básico e secundário para formar crianças e adolescentes.

Esperança que fosse um ano repleto de experiências que me permitissem desenvolver enquanto pessoa.

Já tendo feito um estágio profissional, estava familiarizado com o trabalho que se avizinhava, bem como com a necessidade constante da procura do próximo passo e da aplicação de novas ideias. Foi com esta predisposição que iniciei o meu estágio.

O estágio profissional tinha os seguintes objetivos:

Objetivos gerais:

- Consolidar competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil necessário de um professor de EF;
- Aperfeiçoar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias,

enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;

- Analisar, aperfeiçoar e aplicar ideias reajustando procedimentos sempre que necessário;

Objetivos específicos:

- Avaliar espaços e materiais para lecionar uma aula;
- Colocar em prática os conhecimentos obtidos nas unidades curricularese em formações;
- Observar e analisar técnicas utilizadas por profissionais da área ao níveldo ensino, da relação com alunos e com a escola;
- Estruturar planos de aula adequados;
- Ensinar a razão da escolha de cada exercício a ser aplicado;
- Promover e captar o interesse dos alunos para a disciplina;
- Aprender métodos novos de ensino das técnicas de nado;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras daatividade física e de captação de alunos para o desporto escolar;

1.11. Relações interpessoais

No início do processo de estágio, o mundo deparava-se com um ano e meio depandemia. Alguns destes meses foram em isolamento. Os alunos vinham de umdécimo ano realizado na sua maioria por ensino à distância, em casa.

Nas primeiras aulas, era notória a falta de ligações interpessoais e a formação de grupos pequenos na turma. Porém, a maior surpresa não foi essa, mas sim, a falta de aptidão motora e capacidade cardiovascular em alunos de 11º ano deum curso de desporto.

Para além de se esperar que os níveis dos indicadores referenciados fossem baixos, ainda houve um acréscimo da pouca predisposição para atividade.

1.12. O primeiro impacto

O primeiro contacto com os alunos não foi difícil. Foi uma aula teórica de apresentação em que estivemos os três estagiários, o que tornou tudo mais fácil.Houve algumas questões que foram colocadas aos alunos e que serviram para quebrar o ambiente mais tenso que poderia surgir.

Ao definirmos que na aula seguinte seriam lecionados os conteúdos de step e em seguida

ginástica localizada, também tornou a primeira aula mais fácil para a integração. Os alunos já tinham realizado a ativação geral e predispostos paraa atividade.

Relativamente à relação com os outros professores, reconheço que, inicialmente, sentia alguma inibição. Penso que se tratava de um constrangimento inerente à condição de recente ex-aluno. Porém, todos os colegas me receberam com grande amabilidade e facilitaram enormemente a minha integração. A relação com a professora cooperante, Manuela Machado, foi sempre pautada por um grande respeito, tendo a sua generosidade constituído um fator determinante para o nosso sucesso.

Estando a lecionar no pavilhão municipal e o desporto escolar a ocorrer na piscina do Ginásio Clube de Santo Tirso, o próprio contacto com os funcionáriosda escola foi, de certa forma, único e especial. Vindo de uma pandemia, o caminhar pelos corredores da escola tinha de ser num determinado sentido e havia locais que só os professores podiam circular. Só em março é que já todosos funcionários nos conheciam e não nos confundiam como alunos.

1.13. Adversidades

Ao perceber que o que ia lecionar durante o período de estágio seria o módulo de Ginástica Localizada, logo fiquei mais tranquilo e com certezas de que tudo seria mais fácil do que inicialmente tinha previsto. Este pensamento devia-se aofacto de a minha profissão ser técnico de exercício físico e estar envolvido em aulas de grupo. O estágio afigurava-se como um simples prolongamento de todoo trabalho que já desenvolvia enquanto profissional, mas não podia estar mais enganado.

Demorei cerca de duas, três semanas a perceber que assim não era. Não bastava debitar todo o conhecimento que tinha, mas criar uma linha orientadora,um planeamento, que me guiasse ao longo do ano letivo.

Surgiu então outra contrariedade: como planear um módulo de ginástica localizada que não tinha sido abordado no mestrado e fazer um planeamento anual apenas de uma modalidade?

A ajuda da professora cooperante, Manuela Machado, foi essencial, não só no material que nos disponibilizou, mas também no *feedback* que foi dado. Apesarda incerteza do que seria o dia seguinte, estando ainda em época de pandemia,este *feedback* ajudou a criar um guia que nos levasse a um fim. Após definirmosqual seria o fim, apresentação de um plano de aula de ginástica localizada, o trabalho seguinte foi definir, de acordo com os documentos,

o que era importanteavaliar na apresentação do mesmo. Definir etapas e progressões de ensino, transformando, assim, um módulo anual em diversos compartimentos, como as diversas fases de aprendizagem de uma modalidade desportiva.

Para um professor, o processo reflexivo é tudo. Há mais de duas décadas e notoriamente nos últimos anos, “a questão da reflexão tem sido uma das tónicas

centrais na área de formação de professores em contextos nacionais e internacionais.” (SILVA, ROCHA e SANDEI, 2005, p. 24).

Devido à falta de formação de professores, este processo reflexivo tem um pesoainda maior. Liberali (1996, p.22) afirma que “para que haja a possibilidade de que o praticante experiencie um conflito que inicie o processo de tomada de consciência, é necessária a mediação.”, surge então outro contratempo, oprocesso reflexivo. Ao longo do ano, sempre nos foi sugerido o registo de dúvidas e/ou destaques que fossemos identificando durante as aulas, e, à *posteriori*, a realização de duas reuniões semanais onde teríamos o momento deexposição desses mesmos registos. No início do segundo período, os registos passaram a ser muito idênticos. Inclusive, em algumas das aulas, deixei mesmode fazer reflexões sobre a minha prestação enquanto professor, anotando apenas momentos dos meus colegas.

Deixei de ter a capacidade de fazer momentos de introspeção de tudo o que estava a ser feito, estava estagnado no processo refletivo. Para superar esta dificuldade, foi essencial o trabalho que os meus colegas estavam a fazer também a meu respeito, o registo de momentos e dúvidas que surgiam durantea minha aula, de forma que todo o processo de reflexão não fosse perdido e houvesse sempre uma constante evolução como indivíduo e professor.

Resumidamente, estas não foram as únicas adversidades com as quais me deparei ao longo do ano, mas foram as mais marcantes, que me permitiram fugirde um panorama fechado para um panorama aberto.

1.14. Planeamento

Como referido no ponto anterior foi necessário perceber o que queria avaliar naavaliação final do plano de aula, para estabelecer o que seria abordado ao longodo ano.

Posto isto, foram estabelecidos alguns parâmetros que foram distribuídos da seguinte forma ao longo do ano.

- Exercícios de localizada;
- Componentes críticas;
- Controlo postural;
- Desequilíbrios Musculares;
- Força;
- Cadências;
- Metodologias específicas (treino funcional, gap, body pump e localizada);
- Construção da faixa musical;
- Construção do plano de aula;

1.15. Desporto escolar

O desporto escolar é uma atividade complementar do plano curricular. Considera-se o desporto escolar como o conjunto das práticas lúdico- desportivas e de formação com o objetivo de complemento curricular e de ocupação de tempos livres.

A escola na qual realizei o processo de estágio valoriza imenso o desporto escolar, em contraste com as escolas da minha formação.

Durante o 5º e 6 ano frequentei a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Paços deFerreira na qual não tive qualquer contacto nem referência ao desporto escolar.Do 7º ao 12º ano, participei no desporto escolar entre o 10º e o 11º. Esta participação foi escassa também devido à falta de divulgação e apenas surgiu no seguimento de conversas entre os atletas de natação da escola com o treinador do clube e verificámos que era uma experiência muito interessante coma possibilidade de participação em provas internacionais.

Posto isto, foi com enorme surpresa que verifiquei que havia cerca de 40 alunosinscritos no desporto escolar apenas na modalidade de natação.

Ficamos responsáveis pelo horário de quarta-feira à tarde entre as 15 horas e as 17h15, que foi dividido em 3 blocos de 45 minutos.

No primeiro bloco estariam os alunos do 5º e 6º anos; no segundo bloco os alunos do 7º, 8º e 9º; no terceiro Bloco os alunos do secundário. Todos os turnosestariam divididos em 3 grupos, 2 grupos de adaptação ao meio aquático que estavam à responsabilidade do Gonçalo Garcez e do Diogo Ferreira e um grupo de natação que estava à minha responsabilidade, devido ao facto de já trabalharcomo treinador de natação em escalões de formação.

As aulas de desporto escolar foram momentos de aprendizagem, principalmente em questões como a adaptação ao meio, isso graças à variedade de alunos e idades num tão curto espaço de tempo.

Apesar do pouco tempo que tínhamos para lecionar as aulas de natação, foi possível verificar progressões na maioria dos alunos. Porém, nas idades mais jovens existiam imensas faltas de concentração e falta de disciplina, tendo de repetir várias vezes o exercício, inclusive, ter de parar os alunos a meio da piscina porque não estavam a executar com o mínimo de rigor e atenção o exercício proposto.

Ao longo do ano, foi possível a realização de torneios. Os alunos participaram em dois torneios de técnicas simultâneas: a nível regional, realizados na piscinamunicipal da Póvoa de Varzim, e um torneio realizado por nós nas piscinas do Clube Ginásio de Santo Tirso. Consigo fazer um balanço positivo das três competições. Nas provas a nível regional, os alunos perceberam que existem alunos que já nadam muito bem sendo muito novos, e que eles próprios tinhamde se aplicar mais nas aulas para que eles próprios melhorassem e conseguissem atingir outros níveis. O torneio realizado por nós criou entre os alunos um ambiente competitivo que resultou numa transferência positiva paraa aula, na medida em que foi possível verificar essa competitividade nos exercícios que eram realizados, tais como exercícios relacionados com o batimento de membros inferiores ou de apneia.

Em síntese, o desporto escolar trouxe experiências únicas e enriquecedoras à unidade curricular de estágio, permitindo um trabalho com os alunos fora do currículo escolar que permitiu uma maior proximidade e um aumento da confiança dos alunos em nós, visto que, não seguimos um alinhamento no ensino da natação.

1.16. Conversas de café

O professor iniciante defronta-se com diversos desafios e dilemas, marcado pordebates intrínsecos e adversidades: Será que sei o que estou a fazer? Os alunosestão a aprender o que necessitam? As conceções estão a ser formadas da maneira mais correta? Estou a passar uma imagem de segurança e confiança na mensagem? Todas estas incertezas e outras derivam da insegurança, medo, ansiedade, nervosismo que são sentimentos representativos desta fase (Cavaco, 1995; Gonçalves, 1992; Huberman, 1992).

Um professor para ser bem sucedido tem de saber lidar com três problemas que,para mim, são essenciais para o sucesso na carreira: os problemas relativos aosalunos, que, de um

modo geral, são os que aparecem primeiro e têm a ver coma disciplina, ou falta dela, e à motivação; o problema relativo à insuficiência no conhecimento profissional, que se relaciona com a falta de conhecimento, estratégias e adaptabilidade para subjugar problemas disciplinares, intervenções pedagógicas e o tratamento das diferenças individuais; o problema relativo às condições de trabalho, referente aos espaços, material, pressão do tempo, motivação dos pais para a disciplina, a pressão que é feita sobre a disciplina porcausa das médias e, por vezes, a falta de informação sobre os alunos e sobre escola.

Quando iniciamos a experiência de estágio, encontramos muito longe de estarmos bem informados sobre a realidade escolar e os desafios que se nos irão colocar. Felizmente, tive a oportunidade de partilhar impressões, ideias, experiências e receios com outros colegas em situação semelhante à minha, mas em outras escolas. Esta interação e troca de experiências suscitou uma reflexão sobre o contexto dos alunos e as oportunidades que a escola oferece para colmatar algumas das falhas desse contexto.

Num contexto de turma problemática em difícil ambiente, entre alunos que querem aprender e outros para quem a escola é apenas um sacrifício que tem de ser feito querendo destruir tudo à volta, devemos direcionar o foco para os alunos que ainda têm alguma capacidade de lutar pela positiva e deixamos queos outros nos destruam a sala ou reeducamos os alunos problemáticos e

esperamos que os alunos interessados consigam fazer os possíveis para manterem no foco?

O desporto e a atividade física é uma das principais formas de combater o abandono escolar, de forma a motivar os alunos a continuarem na escola, a começarem a praticar desporto regularmente, dentro e fora da escola.

2. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

2.1. Oferta educativa e formativa no ensino secundário

A título introdutório, importa desde logo referir, ainda que sucintamente, a diferente tipologia de percursos formativos em Portugal, descrevendo, comparando e distinguindo os mesmos tendo em conta o Quadro Nacional de Qualificações e respetiva certificação.

Organização do sistema de ensino em Portugal

De acordo com o QNQ, passa-se a apresentar os diferentes tipos de cursos e percursos formativos, por nível de educação e consequente certificação.

Nível de educação	Ciclo	Ano	Oferta formativa (certificação)	Nível QNQ
Superior	3º		Doutoramento	8
	2º		Mestrado	7
	1º		Licenciatura	6
Superior (não conferente de grau)			CteSP (Diploma de Técnico Superior Profissional)	5
Pós-Secundário			CET (Diploma de Especialização Tecnológica)	5
Secundário		12º	Cursos Científico-Humanísticos (CE)	3/4
		11º	Ensino Artístico Especializado (CE/DC)	
		10º	Cursos com Planos Próprios (DC)	
			Cursos Profissionais (DC)	
			Cursos de Educação e Formação (DC)	
			Cursos Vocacionais (DC)	
			Cursos de Aprendizagem (DC)	
			Cursos de Especialização (DC)	
			Cursos de Educação e Formação de Adultos (DC)	
			Formações Modulares Certificadas (DC)	

			Processo RVCC (DC) Ensino Secundário Recorrente (CE)	
Básico	3º	9º	Ensino Básico Geral (CE)	2
		8º	Ensino Artístico Especializado (CE)	
		7º	Cursos de Educação e Formação (DC)	
		6º	PCA (CE)	
		5º	PIEF (CE)	
	2º		Cursos EFA (DC) Formações Modulares Certificadas (DC)	
			Processo RVCC (DC)	1
	1º	4º	Ensino Básico Geral (CE)	
		3º	Ensino Artístico Especializado (CE)	
		2º	Cursos EFA (DC)	
		1º	Processo RVCC (DC)	
Pré-Escolar			Educação Pré-Escolar	

Tabela 1:Organização do sistema de ensino em Portugal. Fonte: Portal da OfertaFormativa

2.2. Ensino Secundário

Relativamente ao ensino secundário, que é o enfoque deste relatório, apresenta-se de seguida uma breve descrição da oferta formativa presente no respetivo ensino, a considerar, os **cursos científico-humanísticos**, os **cursos profissionais**, os **cursos do ensino artístico especializado** e os **cursos complanos próprios** (designados por cursos científico-tecnológicos). De forma a não ser exaustivo, apenas irei focar nos cursos que considero terem uma maior procura e adesão de toda a oferta formativa que o ensino secundário em Portugaltem para oferecer, daí apresentar apenas os quatro cursos referidos. Posto isto,realiza-se uma análise comparativa entre os demais, realçando as diferenças e/ ou ofertas que cada curso tem para oferecer aos estudantes.

Cursos Científico-Humanísticos	
Enquandramento legal	D.L. nº 139/2012 de 5 de julho, alterado pelo D.L. nº 91/2013, de 10 de julho, e pelo D.L. nº 176/2014, de 12 de dezembro e pela Portaria nº 243/2012 de 10 de agosto, retificada pela Declaração de Retificação nº 51/2012, de 21 de setembro
Nível QNQ	Nível 3
Certificação	Diploma de conclusão do Ensino Secundário (12º ano)
Destinatários	Estudantes com o 9º ano de escolaridade concluído ou equivalente
Duração	3 anos letivos (10º, 11º e 12º anos de escolaridade)
Descrição	São vocacionados para o prosseguimento de estudos de nível superior (universitário ou politécnico), englobando quatro modalidades de cursos: Ciências e Tecnologias; Ciências Socioeconómicas; Línguas e Humanidades; Artes Visuais. Os planos de estudos são constituídos por duas componentes: a formação geral (disciplinas comuns a todos os cursos) e a formação específica (disciplinas relacionadas com a área do saber de cada curso)

Tabela 2: Cursos Científicos-Humanísticos. Fonte: ANQEP e DGEC

Relativamente ao ensino profissional ou técnico, o mesmo é definido pelaUNESCO como "ensino concebido principalmente para permitir aos participantes a aquisição de competências práticas, saber-fazer e compreensão necessária para trabalhar numa determinada profissão ou ofício ou grupo de profissões ou ofícios" (UNESCO, 1997, p. 26). Estamos perante uma oferta formativa direcionada prioritariamente para a inserção no mercado de trabalho, ou seja, cursos com uma vertente profissionalizante.

Cursos Profissionais	
Enquandramento legal	Portaria nº 74- A/2013, de 15 de fevereiro; D.L. nº 55/2018, de 6 de julho
Nível QNQ	Nível 4
Certificação	Dupla Certificação
Destinatários	Estudantes com o 9º ano de escolaridade concluído ou equivalente
Duração	3 anos letivos

Descrição	Os Cursos Profissionais, da responsabilidade da ANQEP, são caracterizados por uma forte ligação com o mundo profissional. Visam o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o tecido empresarial local, adequando-o ao perfil do aluno. Podem ser lecionados em escolas profissionais públicas ou privadas e em escolas secundárias da rede pública. O seu objetivo é contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais para o exercício de uma profissão, sem descartar a possibilidade do aluno aceder a formações pós-secundárias ou ao ensino superior (prosseguimento de estudos). Estes cursos estão distribuídos por 39 áreas de formação e o seu plano de formação é organizado por módulos, de acordo com referenciais de formação. Inclui três componentes de formação: Sociocultural, Científica e Técnica. Esta última componente inclui obrigatoriamente uma Formação em Contexto de Trabalho. A conclusão destes cursos implica a apresentação de um projeto final, a Prova de Aptidão Profissional (PAP), através do qual os estudantes demonstram competências adquiridas ao longo da formação, quer relacionadas com as componentes sociocultural e científica como com a sua componente técnica.

Tabela 3: Cursos Profissionais. Fonte: ANQEP e DGEC

	Cursos do Ensino Artístico Especializado
Enquadramento legal	D.L. nº 139/2012 de 5 de julho; Portaria nº 229-A/2018, de 14 de agosto; D.L. nº 55/2018, de 6 de julho
Nível QNQ	Música - Nível 3 Dança, Artes Visuais e Audiovisuais e da Dança - Nível 4
Certificação	Certificação Escolar ou Dupla Certificação
Destinatários	Estudantes com o 9º ano de escolaridade concluído ou equivalente

Duração	3 anos letivos
Descrição	Os Cursos Artísticos Especializados são regulamentados pela ANQEP e subdividem-se em 3 domínios: Música, Dança e Artes Visuais e Audiovisuais, sendo lecionados em estabelecimentos de Ensino Público, Ensino Particular e Cooperativo. Podem ser frequentados na modalidade de regime integrado, articulado ou supletivo. Os cursos do ensino artístico especializado ao nível do ensino secundário permitem o prosseguimento de estudos ao nível superior, mas na condição de serem cumpridos os requisitos relativos à avaliação sumativa externa (i.e. apresentação e defesa, perante um júri, de um projeto, designado por Prova de Aptidão Artística, para além da necessidade de realização dos exames nacionais). Estes cursos estão orientados, consoante a área artística, para o prosseguimento de estudos (área da Música) ou orientados na dupla perspetiva da inserção no mundo do trabalho e do prosseguimento de estudos (áreas das Artes Visuais, Audiovisuais e Dança).

Tabela 4: Cursos do Ensino Artístico Especializado. Fonte: ANQEP e DGEC

Cursos com Planos Próprios (designados por Cursos Científico-Tecnológicos)	
Enquadramento legal	D.L. nº 47 587, de 10 de março de 1967; D.L. nº 553/80, de 21 de novembro; D.L. 139/2012, de 5 de julho; D.L. nº 55/2018, de 6 de julho
Nível QNQ	Nível 4
Certificação	Dupla Certificação
Destinatários	Estudantes com o 9º ano de escolaridade concluído ou equivalente
Duração	3 anos letivos
Descrição	Os cursos com planos próprios, atualmente designados cursos científico-tecnológicos, referem-se à realização de experiências pedagógicas em estabelecimentos de ensino definidos. Estes cursos eram inicialmente lecionados maioritariamente em estabelecimentos de ensino particular e cooperativo, mas com a última revisão curricular, têm a possibilidade do seu alargamento a escolas públicas. Apesar da sua componente de formação tecnológica, estes cursos são orientados para o prosseguimento de estudos. Sendo cursos que dão abertura à comunidade, à família, a autarquias e empresas, a nível local e regional, de participar ativamente na construção do sucesso dos estudantes, considera-se, assim, pertinente incluir este tipo de cursos nos cursos de educação e formação profissional. Assim

	como os cursos científico-humanísticos, os planos de estudos dos cursos científico-tecnológicos são constituídos por uma componente de formação científica e por uma componente de formação tecnológica, para além da componente de formação geral. A formação tecnológica é reforçada com a integração da componente de Formação em Contexto de Trabalho (FCT) e contempla, ainda, uma Prova de Aptidão Tecnológica (PAT). A componente de formação tecnológica enquadra este tipo de cursos no Ensino e Formação Profissional. No entanto, o facto da componente de formação geral e científica ser a mesma dos cursos científico-humanísticos tem como objetivo essencial garantir uma sólida formação de base e a possibilidade de realização de exames nacionais para acesso ao ensino superior na área de formação de cada curso.

Tabela 5: Cursos com Planos Próprios (designados por Cursos Científico-Tecnológicos).. Fonte: ANQEP e DGEC

Feita esta observação, conclui-se que os cursos científico-humanísticos correspondem a diferentes domínios do conhecimento e têm como objetivo principal a preparação dos estudantes para continuar os respetivos estudos no ensino superior. Já os cursos profissionais preparam os jovens para uma mais fácil inserção qualificada no mercado de trabalho. Os cursos artísticos especializados proporcionam uma formação destinada a estudantes que revelem aptidões ou talento para progressão numa via de estudos artísticos. Porúltimo, os cursos com plano próprios diferem dos demais, uma vez que são criados através de Portaria publicada para cada estabelecimento de ensino e, talcomo os cursos profissionais, preparam os jovens para uma fácil inserção no mercado de trabalho.

2.3. O curso Profissional Técnico de Desporto

O Curso Profissional Técnico de Desporto identifica-se, segundo a EPET, comocapaz de formar um “profissional que está apto a participar no planeamento, naorganização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.”

Após a finalização do curso o técnico é capaz de:

- Colaborar com um técnico de grau superior na elaboração de um planeamento anual da modalidade que representa;
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino e aconselhamento

aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana;

- Organizar a participação e orientar, com supervisão de um técnico de grausuperior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva;
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais oude grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo;
- Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de temposlivres;

2.4. Planos Curriculares

O currículo tem como objetivo garantir que todos os alunos, independentementeda oferta educativa e formativa, tenham a capacidade de atingir as competênciasjá pré-definidas do perfil do aluno aquando da saída da escolaridade obrigatória.

O currículo deve procurar a constante aprendizagem de forma progressiva. Segundo Veiga (2002), o currículo é uma parte importante da organização escolar e faz parte do projeto-político-pedagógico de cada escola. Por isso, deveser pensado e refletido pelos sujeitos em interação que têm um mesmo objetivoe a opção por um referencial teórico que o sustente. Assim, é essencial que hajauma variabilidade de opções educativas na transição para o Ensino Secundário.

As ofertas educativas e formativas têm como objetivo proporcionar aos alunos uma formação de aprendizagens diversificadas, de acordo com os seus interesses reconhecendo que todos têm a capacidade e tem opção de escolha na oferta educativa. Atualmente as ofertas educativas são: cursos científico- humanísticos, cursos profissionais, cursos artísticos especializados e cursos com planos próprios.

Presentemente, os planos curriculares do curso profissional de técnico dedesporto são, de acordo com o Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho, constituídospelas seguintes disciplinas:

		1º ano		2º ano		3º ano	
Formação	Disciplinas	Total de horas	Tempos 50 min.	Total de horas	Tempos 50 min	Total de horas	Tempos 50 min
Sociocultural	Português	105	4	107	5	108	5
	Língua Estrangeira	75	3	72	3	73	4
	Área de Integração	72	3	72	3	76	4
	Educação Física	50	2	50	2	40	3
	Tecnologias da Informação	100	4	-	-	-	-
	EMRC	30	1	30	1	21	1
Científica	Estudo do Movimento	110	4	90	4	0	0
	Matemática	75	3	75	3	50	2
	Psicologia	50	2	50	2	-	-
Técnica	Desporto	200	8+8	200	8	150	6
	Modalidades Coletivas	100	4+4	100	4	50	2
	Modalidades Individuais	50	2+2	50	2	50	2
	Animação e Lazer	-	-	50	2	100	4
	Formação em Contexto de Trabalho	140	-	225	-	335	-
	Cidadania e Desenvolvimento	Área Transversal					
Totais		1127		1141		1032	
Total Geral do Plano de Formação		3300					

Tabela 6: Planos curriculares do curso profissional de técnico de desporto

2.5. Planeamento

O planeamento é essencial para um bom professor e para proporcionar uma aprendizagem eficaz e adequada às caraterísticas dos espaços e da comunidade na qual leciona. É o que nos permite definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções.

Planificar ou planear, significa descrever e organizar antecipadamente, tanto osobjetivos a atingir, como também os meios e os métodos a aplicar (Garganta, 1991). É de realçar que este não deve ser de alguma forma intransigente/ inflexível, tem de estar preparado para sofrer alterações a qualquer momento, quer por questões de espaço, materiais ou alunos.

Para tal, para pôr em prática a construção do planeamento, é essencial recolhero máximo de informação possível. Isto deve-se ao facto de o planeamento envolver tudo o que está relacionado com a escola, ambiente escolar, ambienteem casa, horários, material, espaço, regulamento interno da escola e planeamento (no meu caso) do curso profissional de desporto.

Matos (2012) defende que, apesar de interligados, o planeamento está dividido em três partes: macro (planeamento anual), meso (unidades didáticas) e micro (planos de aula).

2.6. Planeamento Anual

Segundo Bento (1987, p.58), “A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.” Acrescenta ainda, “umplano anual é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas” (Bento, 2003).

Como já referido, ao nosso grupo de estágio foi atribuída a disciplina de AGCL, a qual estava dividida em 3 módulos: Ginástica Aeróbica (Gonçalo Garcez), Step(Diogo Ferreira) e Ginástica Localizada (Luís Almeida).

UFCD	Horas	Tempos	Somas
Módulo 9456 - Ginástica aeróbica montagem coreográfica	50	67	
Módulo 9453 – Step a aula	50	67	
Módulo 9458 - Ginástica localizada metodologia	25	33	

Tabela 7: Distribuição matérias por período

Irei então debruçar-me sobre o módulo que lecionei, neste caso a GL, na qual não segui um plano previamente definido. Partindo da base que a professora cooperante nos deu para a conclusão do respetivo módulo, tivemos de desenvolver toda uma estratégia tendo em vista o prosseguimento da UD.

Módulos/ UFCD	Objetivos	Conteúdos	Competências	Atividades/ Estratégias	Materiais/ Equipamentos	Avaliação	Calenda-rização
Módulo 9458 - Ginástica Localizada - metodologia	Aplicar as técnicas de progressão de exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes. Planificar as aulas para cada tipo de atividade de Ginástica Localizada. Aplicar os princípios do treino na aula de Ginástica Localizada. Definir os conceitos básicos na organização do treino em Ginástica Localizada.	**Conceitos básicos**: Duração, volume e intensidade. Carga, densidade e frequência. **Princípios do treino**: Individualização – sobrecarga. Progressão / adaptação, especificidade. Continuidade, reversibilidade, ciclicidade. **Força e resistência muscular** Força dinâmica e força estática Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia. **Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada** Planificação da aula em ginástica localizada. Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo. **Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada** Treino em circuito Treino intervalado Treino em uníssono	Conhecer e aplicar em situação de prática os métodos de treino de força solicitados nas diferentes formas de aulas de Ginástica Localizada .	Aulas teóricas e práticas com suportes audiovisuais Situações de descoberta guiada	Computadores com ligação à internet e software para edição de texto, criação de apresentações. Projetor e computador portátil. Sala de Ginástica com espelhos. Aparelhagem de som. Músicas de localizada. Videos sobre a matéria	Trabalhos de grupo com apresentação prática, oral e/ou escrita.	25 HORAS 33 Tempos de 45 minutos 1º, 2ºe3º períodos

Tabela 8: Planeamento anual do Módulo de GL

Antes da construção da UD, foi necessário conhecer os recursos espaciais de que iríamos

dispor. Tínhamos acesso ao Pavilhão Municipal de Santo Tirso (no qual decorreram praticamente todas as aulas). Este pavilhão contava com uma sala de aulas de grupo que continhas o material que seria utilizado nas aulas: halteres, colchões, barras, bolas, steps e uma parede com espelho, que era extremamente importante na lecionação das aulas.

Tive acesso à UD do professor estagiário do ano anterior, porém, prefericonstruir, com a professora cooperante, de raiz a UD deste ano, porque achei que podíamos chegar à avaliação final através de uma metodologia e abordagemdiferente, o que tornou o meu trabalho ainda mais desafiante.

Para tal, todo o planeamento e construção da UD foi com base no CEF do módulo de localizada e com as necessidades e debilidades que ia observando no decorrer das aulas.

Foi necessário definir etapas. A planificação anual foi definida pela escola. Na minha opinião, penso que foi uma forma organizativa e eficaz, pois permitiu uma maior individualização e respeito pela diferenciação de ritmos de aprendizagem,além de permitir a operacionalização de aulas polimáticas que acabam por ser mais motivantes para os alunos, assim como a formação de UD como forma deorganizar as aulas com objetivos didáticos semelhantes.

O terceiro período ficou reservado para a lecionação e prática dos planos de aula, pelo que, era essencial chegar ao início do mesmo com todas as temáticase componentes do plano de aula já adquiridas pelos alunos.

Posto isto, o primeiro período ficou reservado para as componentes transversaisao curso e à disciplina de forma específica. Conteve temáticas como lista de exercícios para cada grupo muscular, componentes críticas, controlo postural, desequilíbrios musculares e força e suas componentes.

O segundo, teve um caráter mais redirecionado para a disciplina/aula de GL, incidindo nas componentes e variantes essenciais durante uma aula de GL, assim como, nas caraterísticas a ter em conta durante a mesma.

2.7. Unidade didática

Para Bento (1998), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina, pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”, acrescenta ainda que “as unidades temáticas não deverão ser meramente o distribuir dos conteúdos ao longo das aulas, mas [devem] funcionar como uma base sólida para um nível dequalidade elevado no processo real de ensino” (Bento, 2003).

Vickers (1990) interpreta a abordagem aos conteúdos de duas formas: realizar um planeamento de ensino da base para o topo, partindo de uma desfragmentação das habilidades motoras em pequenas partes ou passar por ensinar com um planeamento e estruturação do ensino do topo para base.

A abordagem selecionada identifica-se com a primeira abordagem de Vickers, da base para o topo. Esta situação ocorreu devido à falta de identificação dos alunos sobre o que era a modalidade de GL e suas componentes, pelo que, era essencial demonstrar todo o processo desde as componentes transversais à prática de exercício físico, como os desequilíbrios musculares e os exercícios aserem abordados, até à construção da aula em si.

A construção da UD começou como algo muito simples, que procurava apenas satisfazer as necessidades que o curso exigia, porém, com o passar dassemanas, tornou-se evidente a necessidade de organizar a UD de uma outra forma, não só para acrescentar eventos que surgiram, mas também paracompletar lacunas que estavam a ser evidentes por parte dos alunos.

	Conteúdos		
2º PERÍODO	Avaliação Formativa		
	Cadências	Temática	
		Colocação na música	
	Metologias Específicas	Treino Funcional	Construção da aula
			Componentes Críticas
			Tipologia
		GAP	Construção da aula
			Componentes Críticas
		Body Pump	Construção da aula
			Componentes Críticas
	Posturas corporais		

Relativamente ao primeiro períododa UD, tudo correu como planeado, sem que tenha sido necessário acrescentar componentes de aprendizagem.

O segundo período foi o queteve mais mudanças. A necessidade de acrescentar temáticas, que não estavam previamente definidas, foi imperativa, em específico a componente das transições

dentro da música. Os alunos tinham a perceção durante amúsica que o ritmo e as batidasiam mudar, mas não sabiam como fazer essas transições,preparar o momento seguido dafaixa, pelo que foi essencialdedicar duas aulas estatemática.

	Conteúdos		
2º PERÍODO	Avaliação Formativa		
	Cadências	Temática	
		Trasições dentro da música	
		Colocação na música	
	Metologias Específicas	Treino Funcional	Construção da aula
			Componentes Críticas
			Tipologia
		GAP	Construção da aula
			Componentes Críticas
		Body Pump	Construção da aula
			Componentes Críticas
		Localizada	Construção da aula
			Componentes Críticas
	Mostra da Educação		
	Construção de faixa musical		
	Posturas corporais		

Tabela 10: UD 2º período 1ª e 2º versão

Resultante das atividades que foram surgindo por parte da escola, foi também necessário despender algum tempo na preparação do evento, na qual foram utilizadas 3 aulas.

No terceiro período houve essencialmente um ajuste nas datas que estavam previstas de apresentação dos planos de aula. Os conteúdos não sofreram qualquer alteração.

	Conteúdos	
3º PERÍODO	Plano de aula	Construção
		Fase de extensão
		Fase de refinamento
		Fase de aplicação

Tabela 11: UD 3º período

	Conteúdos			Aulas																
				22/set	24/set	29/set	01/out	08/out	13/out	15/out	17/out	20/out	03/nov	05/nov	12/nov	19/nov	24/nov	26/nov	03/dez	10/dez
1º PERÍODO	Exercícios de Localizada	Trem Superior		Aula de Apresentação	Aula teórica de introdução a módulos	Semana Europeia do Desporto	Avaliação Diagnóstica	I/E		E	E	C								
		Trem Inferior							I/E	E	E	C								
		Cardio e isometria							I/E	E	E	C								
	Componentes Críticas							I	I	E	E	C								
	Controlo Postural	Noções	Posição Bipede										I/E			E	C			
			Posição Bipede c/ projeção do tronco										I/E			E	C			
			Posição Sentado										I/E			E	C			
			4 Apoios										I/E			E	C			
			Decúbito Ventral											I/E		E	C			
			Decúbito Lateral											I/E		E	C			
			Decúbito Dorsal											I/E		E	C			
	Desequilíbrios Musculares														I	E	C			
	Força	Definição													I	E	C			
		Tipos													I	E	C			
		Linhas Orientadoras																I	E	E/C
		Princípios do treino																I	E	E/C
		Condicionamentos da produção de força																I	E	E/C
	INTERRUPÇÃO LETIVA																			

Com as datas e conteúdos já definidos a UD do módulo de GL teve a seguinte apresentação.

	Conteúdos			Aulas																									
				12/jan	14/jan	19/jan	21/jan	26/jan	28/jan	02/fev	04/fev	09/fev	11/fev	16/fev	18/fev	23/fev	25/fev	02/mar	04/mar	09/mar	11/mar	16/mar	18/mar	23/mar	25/mar	30/mar	01/abr	06/abr	08/abr
2º PERÍODO	Avaliação Formativa							X																					
	Cadências	Temática		I	E	E	E		E	E	E	E	E				E/C												
		Trasições dentro da música															E/C	C											
		Colocação na música							I	E	E	E	E				E/C												
	Metologias Específicas	Treino Funcional	Construção da aula																				I	E					
			Componentes Críticas																				I	E					
			Tipologia																				I	E					
		GAP	Construção da aula											COVID	COVID	Jornadas da Cidadania							I		E			Avaliação Formativa	Auto e Hetero Avaliação
			Componentes Críticas																				I		E				
		Body Pump	Construção da aula																				I						
			Componentes Críticas																				I						
		Localizada	Construção da aula																			E							
			Componentes Críticas																			E							
	Mostra da Educação																		E	E	C								
	Construção de faixa musical																									E	E		
	Posturas corporais			E	E	E	E	E	E	E	E	E	E				E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
INTERRUPÇÃO LETIVA																													

	Conteúdos		Aulas					
			20/abr	22/abr	27/abr	29/abr	11/mai	13/mai
	Plano de aula	Construção	I/E	E	E	E	Avaliação Sumativa GL	Avaliação Sumativa Step
		Fase de extensão	I/E	E	E	E		
		Fase de refinamento	I/E	E	E	E		
		Fase de aplicação	I/E	E	E	E		
FINAL DE ANO								

Tabela 15: UD 3º período completa

I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
	Aula teórica
AF	Avaliação formativa da temática

2.8. Plano de aula

Relativamente à componente micro de todo o processo de planeamento, procedeu-se à construção do plano de aula que tem como por objetivo sistematizar todos os elementos que estarão presentes durante a aula. Tal como o planeamento na perspetiva macro, este é também flexível, servindo de guião para o professor que está a dar a aula e, ainda, estando nós inseridos num núcleo de estágio, permitia que os restantes elementos do grupo rapidamente entendessem o que estava a ser abordado e com que finalidade.

Segundo Bento (2003), "antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento de matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal da ideias e procedimentos metodológicos".

O plano de aula deve estar estruturado em três partes: Parte Preparatória; Parte Principal e Parte Final. Bento (2003).

Ainda antes da estrutura acima referida, é fundamental um cabeçalho que contenha a informação essencial sobre onde vai ocorrer a aula, os elementos que vão lecionar a mesma, funções didáticas, objetivo da aula, material necessário e horário da aula. Posto isto, segue a estrutura de cabeçalho que foi seguido pelo nosso núcleo de estágio ao longo do ano.

Plano de aula						
Professores:	Diogo Ferreira; Luís Almeida; Gonçalo Garcez;					
Ano/turma:		**Data:**			**Hora:**	
Aula nº		**Nº alunos:**		Turno	**Duração:**	
Unidade didática:	AGCL: Ginástica Localizada				**Espaço:**	Pavilhão Desportivo Municipal de Santo Tirso
Função didática:						
Objetivo geral da aula:						
Material fixo:	Computador ou Telemóvel, toalha, água e caderno;				Material:	

Tabela 16: Cabeçalho da aula

Segundo o ponto de vista de Bento (2003), a aula de EF está dividida em três partes: parte preparatória, parte principal e parte final. Assim sendo, este foi o modelo que foi adotado pelos elementos do nosso núcleo de estágio. Era

essencial que todos estivéssemos em concordância, visto que, todos os planos de aula foram construídos pelo menos por dois elementos.

Apesar do plano orientar a prática, era essencial que no plano de aula houvesse espaço para ajustes.

A aula estava dividida em três partes, sendo que o Gonçalo Garcês e o Diogo Ferreira estavam responsáveis pela ativação geral e eu ficava encarregue do retorno à calma. A parte fundamental estava sempre dividida em dois momentos Step+GL ou GA+GL.

Apesar de sumariarmos apenas Ginástica Localizada em 45 minutos por semana, ela era lecionada, na prática, nos dois dias de aulas AGCL na semana por um tempo médio entre 35 a 40 minutos em cada dia.

Plano de aula						
Professores:	Os alunos que serão questionados são: Carlos Diogo Ferreira; Luís Almeida; Gonçalo Garcez;					
Ano/turma:	Amaral, Angelo,	**Data:**	Catarina,	Luís,	**Hora:**	8:30 / 10:25
Aula nº	Cri[illegible]ro C[illegible],	**Nº alunos:**	15 Francisco	Turno 1	**Duração:**	135 min
Unidade didática:	AGCL: Ginástica Aeróbica e Ginástica Step				**Espaço:**	Pavilhão Desportivo Municipal de Santo Tirso
Função didática:	Iniciação e consolidação das frases cruzadas; Consolidação Plano de aula; Exercitação de uma aula de localizada;					
Objetivo geral da aula:	Iniciação e consolidação das frases cruzadas; Consolidação Plano de aula; Os alunos terem prática efetiva de o que é uma aula de localizada, no módulo					
Material fixo:	Computador ou Telemóvel, toalha, água e caderno;				Material:	

Parte da aula	Tempo	Objetivo específico	Descrição da situação de Aprendizagem	Critério de Êxito	Esquema
P	15' 8:30/8:45	Diálogo com os alunos por parte da professora cooperante sobre temas a serem abordados.			
	5' 8:45/8:50	Sumario: Iniciação e consolidação das frases cruzadas; Consolidação Plano de aula; Exercitação do método de montagem coreográfica;			

	30' 8:50/9:20	Ensinar os alunos sobre cruzadas, identificação de oitos e nomenclatura	A partir de um PowerPoint apresentado pelo professor, este vai falar sobre os conteúdos, frases cruzadas, identificação de oitos e nomenclatura Guimarães, Francisco Pinto, Vânia e Beatriz	Estarem atentos ao que dito pelo professor e realizarem apontamentos	Os alunos têm liberdade para se sentarem onde quiserem na sala. Esta distribuição poderá sofrer alterações se não estiver a resultar.
Parte Fundamental	7' 9:20/9:27	Realização de passos de ginástica aeróbica durante a reprodução de uma música, estando estes passos dentro das cadencias da mesma	- Professor de frente para a turma orienta a mesma e executa os exercícios que terão de ser replicados pelos alunos, em que todos os passos dados serão inseridos na coreografia. - Passos realizados na coreografia: Step Touch, Step Calcanhar, Step Joelho, Chuto, Passo em V, Passo em A e Grapevine, Step Repetidor de 4 joelhos, Duplo Step Touch, Mambo, Toca à frente, Toca atrás, Toca ao lado, Marcha, - Será utilizado MS e salto para aumento da intensidade.	Aumento da frequência cardíaca; Ativação muscular;	• o, • • • • • • • • • • • • •
	5' 9:27/9:32	Realização das coreografias do método de montagem coreográfica associativo dos alunos Cristiano e Francisco Guimarães.	Durante este tempo estes alunos iram ensaiar as suas sequências coreográficas realizadas em casa.	Os movimentos têm de ser realizados com fluidez, "Perna Pronta".	

Parte Fundamental	10’ 9:32/9:42	Realização das coreografias do método de montagem coreográfica associativo dos alunos Cristiano e Francisco Guimarães.	Durante este tempo estes alunos iram apresentar as suas sequências coreográficas realizadas em casa, como que se estivessem a dar a aula. Cada aluno irá ter 5 min para apresentar a sua parte. Os restantes alunos que estão a fazer aula iram realizar a aula dos colegas, os que não vão fazer a aula devem apontar melhorias das coreografias demonstradas.	Os movimentos têm de ser realizados com fluidez, “Perna Pronta”. -Registo das anotações no caderno;	
	5’ 9:42/9:47	Resumo e reflexão da aula;	Os alunos que não fizeram aula dizer o que apontaram sobre as melhorias das coreografias demonstradas pelos colegas.	-Participação ativa dos alunos;	,
	3’ 9:47/9:50	Transição para a aula de localizada;			
	10’ 9:50/10	Ativação geral	Revisão do trabalho que terá de ser entregue na próxima semana. O professor executa uma serie de exercícios, com o objetivo de fazer uma ativação geral para a atividade que se segue.	Aumentar o ritmo cardíaco; Ativar partes dos corpo que não foram tão solicitadas na aula anterior	
	20’ 10/10:20	Exercitação de uma aula de localizada em modelo de treino funcional	O professor aplica uma aula de gap, tendo em conta que o único feedback que dará será relativo ao que tem de ser feito e posturas;	Os alunos entenderem o que é uma aula de localizada; Como se desenrola a mesma; Posturas e cadências corretas;	C
Parte Final	5’ 10:20/10:25	Retorno à calma;	O professor executa uma serie de alongamentos que os alunos terão de replicar;	Posturas corretas; Redução do ritmo cardíaco;	

Tabela 17: Plano de aula 25 de março

2.9. Realização do ensino

A educação física em contexto escolar é extremamente importante, pois podemos considerar que se trata de uma disciplina que insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento.

A educação física é fulcral para os alunos obterem as capacidades necessárias para a resolução de problemas, para adquirirem as capacidades cognitivas, físicas, motoras e psíquicas que utilizarão como alicerce no futuro das suas vidas.

As escolas têm contribuído para a formação baseada na aquisição e reprodução de conhecimentos, que necessitam de espaços flexíveis, que contemplem a criatividade e a inovação.

2.10. Primeira aula lecionada

Como já referido anteriormente, a nossa primeira aula foi de caráter teórico no auditório da escola. A aula iniciou-se com a PC a fazer uma pequena introdução sobre quem era, quem nós eramos e o que estávamos ali a fazer. Logo depois, inverteram-se os papéis, sendo os alunos a fazer a sua apresentação. Posteriormente, houve a apresentação de um PowerPoint sobre a disciplina e foram colocadas questões com o intuito de perceber qual o nível em que se encontravam os alunos. Toda a aula foi lecionada por nós com algum apoio da PC. Apesar da simplicidade da aula, a ansiedade e o receio puderam transparecer na reflexão.

> *"Esta aula foi o nosso primeiro contacto com a turma. Pela minha experiência em aulas de grupo em ginásio, em escolas de natação e a dar aulas de AECS, pensei que seria fácil a adaptação. Porém, só de pensar que a educação daqueles alunos e as perceções que eles iram retirar para a sua vida dependia muito da informação e de como damos essa informação. Não se trata de uma aula em que nós fazemos ou mandamos fazer e eles executam, mas sim da sua formação. Esta consciência da responsabilidade que assumia fez surgir o nervosismo e a preocupação. De uma forma geral, penso que a aula correu bem por parte de todos os elementos do estágio e que houve bom diálogo entre nós e os alunos*."
>
> Diário de Bordo, 22/09/2021

A nossa primeira aula de prática efetiva realizou-se a 1 de outubro de 2021, na qual todos os elementos do núcleo trabalharam em conjunto para o bom

funcionamento da aula. Ainda com muitas incertezas e falta de controlo do tempo da nossa parte, a aula não ocorreu da maneira que planeámos.

> "A aula não correu como planeada devido ao facto de não termos tido tempo para realizar uma avaliação diagnóstica que tínhamos planeado. Porém, relativamente aos outros elementos que queríamos realizar correram muito bem. Penso que, entre nós, também trabalhámos bem na realização das avaliações."
>
> Diário de Bordo, 01/10/2021

A 6 de outubro de 2021, foi a minha primeira aula a lecionar sozinho. As incertezas já não estavam presentes, pois confiava na preparação e no planeamento e sabia que, se fosse necessário, estaria a PC pronta para dar um apoio. Revelaram-se, no entanto, outras dificuldades.

> "O essencial da aula foi relaxar e confiar no plano previamente delineado. Na minha parte, realizei o início da avaliação diagnóstica, que correu como prevista. Comprovou-se que os alunos têm algum conhecimento relativo a exercícios e grupo musculares, porém ainda é muito escassa. Relativamente à prática, os alunos demonstraram alguma capacidade física e capacidade aeróbia para a realização dos exercícios.
>
> Dificuldades: gestão do tempo de aula devido aos alunos terem de se deslocar da escola para o pavilhão."
>
> Diário de Bordo, 06/10/2021

Na realização do ensino, há que destacar alguns parâmetros que são essenciais para o bom funcionamento da mesma, entre eles: instrução, gestão da aula, demonstração, dificuldades e adaptações.

2.11. Instrução

A instrução está diretamente relacionada com a interpretação que os alunos têm de uma determinada tarefa (Mesquita, 2010). Pelo que, é essencial que esta seja clara e simples para facilitar a receção de informação por parte do aluno facilitando o processo de ensino-aprendizagem.

A nossa maneira de abordagem à aula e a forma como é dada a instrução pode

ser influenciada através de diferentes formas. Entre elas temos orientações concetuais: orientação concetual prática, mais do que explicar os comportamentos, o essencial é compreender as ações, a reflexão sobre a prática é fundamental; orientação concetual académica, concebe o ensino como um processo de transmissão do conhecimento e do desenvolvimento da compreensão; orientação concetual pessoal, perspetiva construtivista, baseia-se no autoconhecimento e desenvolvimento; orientação concetual tecnológica, abordagem behaviorista, aplica o modelo de racionalidade técnica, resultados e não processo; orientação concetual crítica/social, tenta desenvolver o conhecimento de forma a construir uma pessoa e possibilitando a sua emancipação.

Siedentop (1991) argumenta que a instrução tem 3 momentos: antes da tarefa na apresentação das tarefas, através da explicação verbal e demonstração; durante a prática, através dos feedbacks; após a prática, pela análise e revisão da prática.

Apesar da turma ser a mesma, de o plano de aula ter mesmo formato e as UD serem semelhantes, cada instrução era diferente entre os elementos do NE. Cada um tinha o seu toque pessoal e um background diferente. Até mesmo a hora da aula ia influenciar o nível de atenção dos alunos, obrigando-nos a ter uma atenção especial na maneira como instruíamos a mesma.

A maneira como o aluno interpreta o que estamos a dizer é essencial para o sucesso da aula. Segundo Siedentop (1991), existem duas regras que o professor deve seguir durante os períodos de transmissão de informação: evitar exposições demasiado longas por forma a utilizar o menor tempo possível da aula e utilizar um discurso claro e objetivo.

Em síntese, a instrução é a ligação que existe entre professor-aluno que permite que a passagem de informação seja feita, porém, para que esta fique interiorizada é necessária colmatá-la com outras componentes.

2.12. Gestão da aula

*"*A gestão de aula caracteriza-se como a capacidade de manter um ambiente favorável às aprendizagens. Envolve competências de comunicação,

organização, regras e atitudes" (Claro e Filgueiras, 2009, p. 9).

Esta está relacionada com a gestão do tempo de aula, gestão de atividades, gestão de material, gestão dos alunos e, no nosso caso em específico, transições de módulo que ocorriam durante a aula que implicavam sempre troca de material e/ou ajustes na sala.

Ao longo do ano, considero que o maior problema que o nosso NE encontrou foi a gestão dos tempos de aula, devido, inicialmente, ao atraso constante dos alunos na chegada à sala de aula e, depois, pela demora na instrução do pretendido. Porém, relativamente à minha parte, penso que esta dificuldade foi colmatada ainda cedo no ano letivo, o que possibilitou redirecionar as minhas preocupações para o que de facto era importante, nomeadamente, o processo de ensino-aprendizagem. O que ajudou muito na melhoria deste parâmetro foi o meu trabalho fora da escola, que implicava o cumprimento de tarefas num determinado período para que o objetivo da aula fosse cumprido.

> "No que compete à aula de localizada, no turno das 8:30 correu melhor do que esperava, pois, os alunos entenderam logo a dinâmica do exercício. No outro turno as dificuldades que esperava surgiram, mas penso que, tirando um elemento, a dinâmica foi a correta.
>
> Em ambos os turnos, considero que os grupos que foram organizados estavam bem distribuídos, gostei da maneira como se comportaram e como dinamizaram o exercício.
>
> Penso que atingiram o objetivo que tinha para a aula."
>
> Diário de Bordo, 15/10/2021

2.13. Demonstração

A demonstração tem um papel fulcral na passagem da mensagem entre professor e aluno, na medida em que permite complementar e cimentar essa mensagem através de um estímulo visual. Segundo Barreiros (2016), a demonstração e a instrução são duas vertentes da mesma função para transmitir a informação ao aluno.

Para o sucesso do exercício, a demonstração deve ser feita sempre que possível (Rosado e Mesquita, 2009), independentemente, de esta ser feita pelo professor ou pelos alunos. Se for feita por um aluno, permite ao professor fazer correções

e feedback, o que será ainda mais enriquecedor para os alunos que estão a fazer a prática, uma vez que têm a perceção do que tem de ser feito e, ao mesmo tempo, recebem ajustes e/ou indicações.

"No que se refere à aula de step, observo uma fluidez em progressão, os alunos já não perdem tempo a olhar para o professor a tentar decifrar o que está a ser feito, olham e tentam logo encaixar nos tempos e nos passos. A aula está cada vez mais automatizada, menos tempo de instrução e o professor não para para explicar o que é para fazer.

Esta automatização permite que o professor fique liberto para fazer correções.

Durante a aula, surgiu ainda a possibilidade de o Diogo colocar um aluno à frente a comandar a coreografia, deixando-o liberto para verificar questões posturais que estavam a ser um problema."

Diário de Bordo, Aula Observada, 13/12/2021

2.14. Dificuldades

2.14.1. Trabalho em grupo

Apesar de GL ser uma aula de grupo, mas em que o trabalho é individual, numa fase inicial do ano decidi promover muito trabalho em grupo com o objetivo de debater ideias e exercícios, mas sempre num ambiente em que estava a liderar e os alunos estavam focados em mim. Desta forma, os alunos estavam a fazer um trabalho que ia ao encontro ao que seria a avaliação final do ano, construção em grupo de um plano de aula.

Porém, quando passaram a ser aulas de trabalho de grupo em que os alunos tinham liberdade para se organizar, dentro dos grupos pré-definidos, e construir um treino do estilo tabata, rapidamente se verificou que tal não iria funcionar. Ainda se tentou na aula seguinte, mas foi infrutuoso, já que os alunos não tinham forma de se manter concentrados. Consequentemente, o trabalho de grupo foi abandonado nesta fase.

Relativamente à minha aula, apesar de já terem feito este modelo de exercício, não conseguiram organizar-se corretamente durante o circuito. A aula decorreu sempre com muito barulho, as dificuldades mantiveram-se e havia alunos perdidos.

> Tenho de encontrar uma metodologia em que eles não trabalhem em grupo a aula inteira e tentar colocar momentos de grupo a meio para ver se corre como planeado.
>
> Diário de Bordo, 27/10/2021

2.14.2. Gestão do material

Uma nova dificuldade que surgiu com o decorrer do ano letivo, foi a escassez de material. Tanto o Diogo como o Gonçalo não sentiram esse problema, uma vez que, o Gonçalo não utilizava qualquer tipo de material e o Diogo apenas usava os steps.

Apesar de existir material, este não estava adaptado às necessidades das aulas numa fase mais avançada das mesmas. Começou a tornar-se evidente esta lacuna, quando se tornou necessário trabalhar com a gestão de cargas e intensidades. Foi nesta fase que surgiu o meu maior erro, no meu ponto de vista. Na tentativa de mostrar que no exercício da leg extension na fase concêntrica do movimento existe contração dos quadricípites e alongamento dos isquiotibiais, fui buscar cadeiras de madeira, nas quais os alunos tinham de se sentar e fazer o movimento. Aquando do planeamento, não me surgiu nenhum entrave na execução da tarefa, todavia, na prática, apesar dos alunos perceberem onde eu queria chegar, porque também estavam a fazer outros movimentos com o mesmo objetivo, a sala estava muito cheia, houve muito barulho a ir buscar as cadeiras e a colocá-las no sítio. A sala parecia muito desorganizada.

2.14.3. Gerir o tempo

Apesar da gestão dos tempos da aula ter sido consomada cedo no ano, foi sempre um desafio tentar encaixar tudo num curto espaço de tempo. Como já referido anteriormente, tinha destinado para a aula de GL dois blocos de trinta e cinco minutos para cada um dos turnos, a aula nunca me era entregue a horas, especialmente à sexta-feira, sendo que, por vezes, nem de meia hora de aula dispunha. Desta forma, tornou-se um desafio maior conseguir condensar os tempos que estavam planeados. Ainda assim, houve momentos em que foram necessários mais um ou dois minutos fora do tempo de aula nem que fosse só para arrumar o material.

2.15. Adaptações

A procura da melhor aula possível é constante. Cumprir o plano, passar a mensagem e satisfazer os alunos e fazer com que eles gostem de vir às nossas aulas, porque torna todo o trabalho muito mais fácil.

Por esta razão, tinha como objetivo construir aulas dinâmicas e com o maior tempo possível de atividade motora. Aulas em que me colocava no papel do aluno e pensava “Eu ia gostar de fazer esta aula”. Desta forma, era essencial agrupar as temáticas que temos vindo a abordar: gestão do tempo, gestão das atividades, gestão dos alunos e gestão do espaço.

Rink (2014), afirma que as rotinas são uma forma habitual de lidar com uma situação e são um ingrediente essencial da boa gestão da aula. O mesmo autor entende que os professores devem estabelecer rotinas com os alunos nas situações mais frequentes para que possam dedicar mais tempo a partes substantivas da aula.

Como já referido, uma das adaptações foi o trabalho em grupo. Após perceber que o trabalho em grupo não estava a resultar, foi feita uma reunião com o NE e com a PC, na qual que foi debatida a temática. Era essencial resolver este problema o mais rapidamente possível, porque o trabalho final de GA e GL consistiam ambas na construção de um plano de aula em grupo para cada uma delas para, em seguida, haver uma apresentação. Uma das soluções foi reformular alguns dos grupos, o que resolveu a maioria dos nossos problemas. Outro dos ajustes foi trabalhar em grupo pequenos bloco de tempo, o que permitiu momentos de trabalho onde se retirou muito rendimento. Quando os alunos se começavam a entusiasmar, já o trabalho tinha sido finalizado, desta maneira, voltavam a separar-se e a aula voltava a ficar ordeira.

Referente à gestão do material, o fundamental foi arranjar variantes que permitissem fazer o mesmo trabalho sem usar o material ideal. Esta foi, sem dúvida, a maior adaptação que tive ao longo do ano, porque em todas as aulas era necessário o ajuste de dois ou três exercícios, o que tornava o planeamento mais desafiante e trabalhoso.

Relativamente à gestão do tempo de aula, adaptação que fiz foi na construção

do plano de aula, ou seja, procurei ajustar os tempos de exercício para um menor tempo de aula e se, durante a mesma, sobrasse tempo, fazia um aglomerado de ideias do que se tinha passado na aula.

2.16. Avaliação

Arends (2008), refere-se à avaliação como um processo de fazer juízos, atribuição de notas ou decidir sobre o mérito.

Para Aranha (1993), a avaliação é um processo sistemático em que se verifica se os objetivos delineados foram ou não atingidos pelos alunos e se as estratégias adotadas foram as mais adequadas ao seu contexto de aprendizagem.

Siedentop & Tannehill (2000) defende que nos momentos de avaliação são dadas aos alunos oportunidades de demonstrar conhecimentos, habilidades, compreensão e a aplicação de conteúdos num contexto real.

Segundo Bento (2003), existem três momentos de avaliação. A avaliação inicial ou diagnóstica, onde o principal objetivo é perceber as capacidades dos alunos e entender se estes já possuem algum conhecimento ou competência relacionados com matéria a ser tratada (Rosado,2002). A intermédia ou formativa serve para fornecer informações aos docentes, de forma que estes possam rever e adaptar o seu processo de ensino-aprendizagem e para os alunos interpretarem e conhecerem a sua evolução (Chang e Lung, 2018). Finalmente, a avaliação final ou sumativa tem o objetivo de classificar os alunos ao final da unidade, semestre, período ou ano letivo, segundo níveis de aproveitamento apresentados (Haydt, 2000), sendo esta última um balanço de todo o processo.

Ao longo do ano letivo, tivemos diversas formas de avaliação dos alunos, quer teórica quer prática, em diversos momentos do ano, ou seja, GL, GA e Step não faziam as avaliações no mesmo dia.

As três UD eram anuais, o que implicava que não houvesse uma avaliação no final de cada período. Deste modo, na construção da UD, cada um de nós colocou as avaliações num momento que se enquadrasse no seu planeamento.

Além do mais, não queríamos que as avaliações ficassem muito seguidas para não haver sobrecarga das mesmas.

Ainda assim, surgiram momentos em que as avaliações coincidiram, nomeadamente, no momento da Mostra da Educação, em que, em reunião com a professora cooperante, entendemos que seria um bom momento de avaliação, visto que, seria uma apresentação das três coreografias, numa fase avançada do ano em que os alunos já teriam de mostrar o suficiente a nível das habilidades motoras e entendimento do que eram os módulos. Com esta avaliação, ser-nos-ia possível estabelecer alguns parâmetros de avaliação para o final do ano.

Neste sentido, ao longo ano, foram efetuadas oito avaliações: uma de caráter diagnóstico, cinco da componente formativa e duas sumativas.

Das cinco avaliações formativas, três foram de caráter teórico e duas de caráter prático.

Referente às avaliações sumativas, uma foi da componente teórica e outra de componente prática.

De todas estas avaliações, tenho a destacar duas: o teste teórico e a Mostra da Educação, que constituíram duas avaliações de polos extremos. No teste teórico, os alunos obtiveram resultados muito baixos, mesmo aqueles que teriamplena capacidade de se destacarem. Por oposição, na Mostra da Educação, todos os alunos realizaram prestações exemplares.

Considero estes dois momentos de extrema importância, uma vez que suscitou uma profunda reflexão sobre a forma como a unidade tinha sido lecionada. Com efeito, os alunos obtiveram resultados muito inferiores às expetativas, incluindo aqueles que se tinham destacado quer nas aulas práticas quer nas teóricas. Os fracos resultados fizeram-me questionar a metodologia e as estratégias que tinha aplicado até então.

Na sequência deste momento avaliativo, decidi reformular a minha estratégia. Assim, optei por começar cada conteúdo programático com uma aula teórica, na qual era explanado quais eram as metodologias, como funcionavam, qual a sua funcionalidade. Durante esta aula, os alunos tiravam notas e a matéria era apresentada de forma oral com o suporte de materiais em PowerPoint. O objetivo

era aplicar de forma mais percetível a teoria à prática, ou seja, quando empregava um termo técnico ou solicitava ao aluno que realizassem um determinado exercício, era expectável que eles já estivessem familiarizados com os mesmos.

Considero que a alteração da estratégia e a adaptação às necessidades da turma foi bem-sucedida, na medida em que os alunos demonstraram maior facilidade em adaptar o conhecimento teórico ao exercício prático.

Será que os alunos recebem a mensagem como ela é transmitida? Estas foram questões que me surgiram na altura e que me levaram a ter uma abordagem diferente no processo de ensino-aprendizagem.

Enquanto este momento de avaliação foi importante para mim, para a adaptação à abordagem às aulas, a participação na Mostra da Educação foi uma avaliação importante para os alunos, uma vez que foi o momento em que tiveram a perceção de que eles eram capazes de fazer muito mais e de que podiam fazer algo que lhes traria orgulho.

> “Assim sendo, foi com extrema felicidade que observei os alunos a exibirem uma aula de localizada da forma que exibiram, coordenados, com posturas corretas e dedicados. Até mesmo o elemento da turma que ficou de fora demonstrou imensa maturidade e entendimento do espaço em que estava, do que era preciso fazer e de como motivar os colegas.
>
> Considero a Mostra um evento de sucesso.” (Diário de Bordo, 11/03/2022)

3. Participação na Escola e Relações com a Comunidade

3.1. Contextualização

Será que o professor de EF tem um papel fundamental na promoção das atividades realizadas pela escola e nas relações com a comunidade?

Esta área tem como objetivo facultar ao PE o papel do professor de EF na escola e na comunidade local, permitindo, ainda, expor todo o processo a que um professor está sujeito.

No local da minha formação, poucas eram as atividades realizadas pela escola em que houvesse uma relação efetiva entre a escola, docentes e funcionários com a comunidade.

Em contraste, a escola na qual realizei o estágio valorizava muito o desporto extracurricular assim como as relações com a comunidade. Não só as atividades habituais, como corta-mato e desporto escolar, mas em acréscimo a Semana Europeia do Desporto, Jornadas Técnico Desportivas, Mostra da Educação, Caminhada Cultural e o Dia de Geão.

3.2. Semana Europeia do Desporto

No âmbito do dia europeu do desporto, dia 24 de setembro, a escola na qual realizei o estágio, elaborou a Semana Europeia do Desporto nos dias 28, 29 e 30 de setembro.



Figura 1: Cartaz da Semana Europeia do Desporto

Esta atividade consistia emconhecer todas as modalidades do desporto escolar que faziam parte do agrupamento, entre elas: badminton, basquetebol, desportos gímnicos, natação, ténis, giravolei/voleibol, cross training- treino funcional.

A atividade estava organizada da seguinte forma:

- várias estações, em que cada uma delas seria uma modalidade

desportiva;

- os alunos que fariam a atividade seriam os alunos que no momento estariam a ter aula de educação física;
- desportos gímnicos decorriam no pavilhão de ginástica;
- na nave principal, decorriam as modalidades de basquetebol, voleibol e cross training;
- no campo exterior, realizava-se ténis;
- a natação era a única modalidade que era apenas teórica e decorria no corredor de entrada;
- No início da aula, cada turma ocupava o espaço que lhe estava destinado no mapa de rotação de instalações, com as necessárias adaptações (ex: piscina ou GCST = Exterior);
- Caso houvesse mais de 5 turmas no mesmo bloco letivo, uma das turmas ocupava a estação com menos alunos ou era dividida por várias estações (dependendo do tamanho das turmas);
- Cada espaço era uma estação: SG - Desportos gímnicos; 1 - Crosstraining; 2 - Voleibol; 3 - Basquetebol; Ext.- Ténis (esta será a ordem da rotação);
- A divulgação da natação era feita ao longo da atividade, aproveitando também o momento de rotação dos alunos;
- Os alunos/turmas passavam por todas as estações (exceto aulas de 45`);
- Cada estação tinha a duração de 12 minutos, exceto a primeira estação de cada turma que tem a duração de 17 minutos (aquecimento);
- As estações eram dinamizadas pelos responsáveis das modalidades do DE, com a colaboração dos restantes colegas;
- Em cada estação/modalidade havia uma folha para recolha de inscrições;

Juntamente com o professor José Soares, estivemos na estação de cross training. Esta era constituída por 12 exercícios com 45” de execução e 15” descanso + troca de: push press, bicep curl, pneu, corda, trx, vai vém com elástico, pike hold na bola, prancha, saltos para caixa, lunges com kettlebell, wall ball e wall sit.

Durante a atividade prestámos auxílio aos alunos de desporto que estavam a fazer os apoios, montagem e desmontagem de material e algum feedback.

Pontualmente, estivemos também presentes na estação de natação, onde assistimos à informação que a nossa professora cooperante transmitia aos alunos sobre a modalidade de natação.

Penso que toda a atividade foi muito bem conseguida. Os alunos que a fizeram divertiram-se a praticar desporto, os alunos que estavam a auxiliar aprenderam novas técnicas de instrução e metodologias de ensino.

Para nós, enquanto estagiários, foi vantajoso, na medida em que nos permitiu conhecer o contexto escolar em que estávamos inseridos, assim como os docentes com os quais iríamos trabalhar ao longo do ano.

3.3. Corta-Mato



O corta-mato é uma atividade que é realizada em todas as escolas com o intuito de promover o desporto e a atividade física.

A prova de corta-mato foi abertaa todos os alunos da Escola Básica e Secundária D. Dinis que se inscreveram até ao dia 12 de novembro de 2021.

De acordo com o Programa Horário, os alunos saíram acompanhados pelo professor responsável para a “câmara de chamada” (Parque de Geão) que se encontrava delimitada atrás da zona de partida. Tinham de comparecer com a devida antecedência. Todo o traçado do percurso foi realizado dentro do Parque de Geão e estava convenientemente assinalado e delimitado. No final da prova, depois da entrega de prémios, os alunos foram acompanhados pelo professor responsável para a escola onde entregaram o dorsal e os alfinetes. Em cada volta, foi distribuído um cordel de controlo de passagem. Os participantes deviam conservar os cordéis até à verificação pelos juízes de chegada.

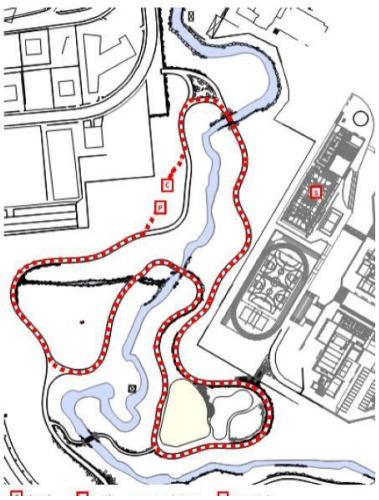


Figura 3: Percurso do corta-mato

Nesta atividade, estiveram envolvidos 503 indivíduos, das quais 487 foram alunos (407 correram e 75 participaram).

Durante a atividade, exercemos funções de controlo da chegada de atletas e de cronometragem.

Toda a experiência foi bem-sucedida.

3.4. Jornadas Técnico Desportivas

Decorreram no dia 23 de fevereiro as Jornadas Técnico Desportivas no Agrupamento de Escolas D. Dinis com a seguinte ordem de trabalhos:

- 8:50 - Sessão de abertura (com a presença da Senhora Vereadora da Educação, da Diretora do Agrupamento de Escolas D.Dinis e do Presidente da Associação de Pais do Agrupamento de Escolas D.Dinis)
- 9:15 – Ética no Desporto (palestras sobre valores da ética no desporto, inclusão no desporto, estratégias práticas de inclusão no contexto do exercício físico e do desporto), com os seguintes oradores:
    - Jorge Machado (Embaixador da Ética no Desporto):“Valores da ética no desporto”
    - Paulo Magalhães (Professor de Educação Física e Diretor Artístico do Projeto A_ju dança) “A Inclusão do deficiente no desporto”
    - Fátima Sarmento (Docente do ISMAI): Estratégias práticas para lidar com atletas surdos
    - Moderação de Sara Moreira - Atleta Olímpica e Vereadora do Desporto
- 11.15 – Desporto e mercado de trabalho, com a participação de:
    - Ana Rita Ferreira / Daniel Carneiro (PT e Gestor do Ginásio D`alma e Corpo) – “Novas tendências do fitness - mercado de trabalho associado aos ginásios e centros de lazer”
    - Carlos Fernandes (Treinador de Futebol e Coordenador da Formação no FC Tirsense) – “A carreira de treinador”
    - Paulo Roriz (Docente do ISMAI) – “Desporto e mercado de trabalho - As tecnologias no desporto”
    - Moderação de Miguel Santos (Assessor da Direção no Agrupamento de Escolas D.Dinis)
- 14.30 – Desporto, Saúde e bem-estar (nutrição no desporto, benefícios e riscos associados à prática desporto), com a participação de:
    - André Oliveira (Nutricionista no F.C de Famalicão) – “Nutrição no

desporto”

- Rui Garganta (Docente na FADEUP) – “Benefícios e riscos associados à prática desportiva”
- Moderação de José Soares (Professor de Educação Física na Escola Básica e Secundária D.Dinis)

Apenas estivemos presentes na parte da manhã, visto que, da parte da tarde estaríamos no desporto escolar.

A atividade foi bem organizada e dirigida, porém, penso que a mensagem não passou na totalidade aos realmente interessados, que são os alunos que mantiveram na sua maioria um bom comportamento.

Foi uma boa iniciativa que, na minha perspetiva, deveria ser realizada mais vezes para dinamizar o curso e as profissões. Considero ainda que uma atividade como esta deve ser aberta para todas as turmas.

3.5. Mostra da Educação

A Mostra da Educação foi a nossa possibilidade de mostrar à cidade e quem visitou a fábrica nestes dias o que a Escola Básica e Secundária D. Dinis consegue agregar.

À semelhança das aulas, cada elemento ficou responsável pela apresentação do seu módulo.

Assim sendo, foi com extrema felicidade que observei os alunos a exibirem uma aula de localizada da forma como o demonstraram, ou seja, coordenados, com posturas corretas e dedicados. De registar que mesmo uma das alunas que não tinha sido selecionada para a *performance* revelou um enorme interesse pela atividade e demonstrou-se solícita a todas as requisições. Considero a Mostra da Educação um evento de sucesso.

3.6. Caminhada Cultural

Esta atividade surgiu no âmbito do projeto Open Day, que consiste na elaboração de uma atividade que cumpra os seguintes objetivos:

- Combater a inatividade física pelo exercício;
- Dinamizar e motivar a família através do compromisso com um estilo de vida ativo;
- Abrir a escola à sua comunidade;
- Integrar antigos alunos, professores e assistentes da escola;
- Estimular parcerias com instituições públicas e privadas da área da comunidade educativa;

Este ano, a atividade do Open Day foi a Caminhada Cultural, que compreendia um percurso até ao Monte Padrão com paragem em diversos pontos culturais.

Infelizmente, não pude estar presente nesta atividade.

3.7. Dia de Geão

No ano letivo 2021/2022, a escola voltou a viver o tradicional Dia de Geão. Através das informações que nos foram transmitidas, este foi um dia que sempre deixou boas recordações nos alunos que passaram pela escola.

Este dia tem como propósito o desenvolvimento desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva orientada, regular e continuada. Trata-se de uma festa em que os alunos podem conviver em grupo de forma a aumentar a vontade de participar e motivar cada um deles para a prática desportiva.

Correr, saltar e lançar são os desafios propostos a todos os alunos, não discriminando capacidades ou limitações, mas incentivando o desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se.

Esta atividade conteve as seguintes provas:

- Velocidade- 40m;
- Estafetas;
- Lançamento do peso;
- Quilómetro;
- Salto em comprimento;

Escalão Etário	Ano de Nascimento
Infantis A	2011 a 2013

Infantis B	2009 a 2010
Iniciados	2007 a 2008
Juvenis	2004 a 2006
Juniores	2000 a 2003

Tabela 18: Escalão para competir

Durante o dia, fomos responsáveis pela prova de velocidade, na qual desempenhamos a função de cronometristas, acumulando as funções de organizar os alunos pelos números, ensinar as regras e fazer a gestão do espaço.

4. Desenvolvimento Profissional

O impacto da atividade física nas escolhas dos alunos

4.1. Resumo

A atividade física e o desporto são cada vez mais um fator importante na vida quotidiana, estando diretamente relacionados com diversos benefícios que podem trazer para a saúde. Porém, nem todas as escolas têm em conta a importância da realização da prática desportiva e o impacto da mesma. Posto isto, no seguimento da realização de um estudo científico integrado no estágio profissional do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi elaborado um questionário com o propósito de perceber qual a importância que a escola atribui ao desporto escolar e à atividade física e qual o impacto nas escolhas dos alunos. A amostra foi constituída por 89 alunos, com idades compreendidas entre os 13 e os 19. Foram criados 2 questionários, um respetivo ao 9º ano e outro ao 12º. Todos os alunos realizaram o questionário no final do ano.

Os dados obtidos foram analisados e comparados entre as duas escolas envolvidas: Escola Básica e Secundária D. Dinis e Escola Básica e Secundária do Cerco.

Através dos resultados obtidos, foi possível chegar a algumas conclusões pertinentes.

Palavras-Chave: Atividade Física, Perspetiva de futuro, Importância da EF nas escolas.

4.2. Abstract

The Physical activity and sport have become increasingly an important factor in the daily life of human being, being directly related to several benefits that it can bring to health.

However, not all schools take into account the importance of carrying out sports and the impact that Physical Education can have on the students' lifes. That said, following the realization of an integrated scientific study in the 2nd year professional internship Master's degree in Physical Education teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto, a questionnaire was prepared to understand the importance that the school attaches to school sports and physical activity and what impact it has in the students' choices. The sample consisted of 89 students, aged between 13 and

Two questionnaires were created, one for the 9th grade and the other for the12th one. All students took the questionnaire at the end of the year.

The results were analised and compared between two secondary schools:School Elementary and Secondary D. Dinis and School Elementary and Secondary Cerco. Through these results we get some important conclusions.

Key words: Physical Education, future perspective, the importance of PE at school

4.3. Introdução

O seguinte estudo tem como objetivo comparar a realidade de duas escolas e como a importância do desporto pode variar conforme os objetivos de cada escola.

Ao longo do tempo, foi-se verificando uma diversificação do ensino, já que cada escola tem a sua realidade, o seu próprio contexto. Assim, apesar de as disciplinas e programas serem transversais, as estratégias de cada escola são bastante diferentes consoante os seus objetivos e a sua realidade.

Por este motivo, consideramos relevante comparar as duas escolas, as suas realidades, os seus problemas, as suas estratégias e como usam ou não o desporto como parte da sua estratégia, bem como perceber as perspetivas de futuro dos alunos, de forma a entender a influência que a escola e o desporto têm na escolha dos alunos. Este é um ponto essencial para conseguir entender que impacto as estratégias da escola têm nas escolhas e perspetivas futuras dos alunos.

As escolas selecionadas são os estabelecimentos de ensino onde estamos a estagiar, que são o Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto e o Agrupamento de Escolas D. Dinis. Nestes dois agrupamentos, foram selecionadas duasturmas de cada escola do 9ºano e do 12º ano. Escolhemos estes anos de escolaridade, porque são aqueles em que os alunos tomam algumas decisões que terão influência no seu futuro, já que no 9ºano os alunos terão de decidir o curso que querem seguir no secundário e no 12ºano escolhem o que querem fazer em relação ao seu futuro, quer seja prosseguir os estudos na universidade ou começar a sua vida profissional.

Aplicámos um questionário a quatro turmas de forma a recolher os dados e, posteriormente, fazer uma análise dos mesmos para perceber que influência as estratégias da escola e o desporto manifestaram nas escolhas dos alunos.

4.4. Objetivo do estudo

O seguinte estudo tem como objetivo comparar a realidade de duas escolas e analisar a forma como a importância do desporto pode variar conforme os objetivos de cada escola.

A escolha destes anos de escolaridade está relacionada com o ano em que são tomadas decisões importantes e que terão influência no seu futuro. Os aluno do nono ano terão de escolher qual o curso que querem seguir no secundário, enquanto os de décimo segundo escolhem o caminho no qual pretendem seguir os estudos superiores.

Aplicou-se um questionário a quatro turmas de forma a recolher os dados e posteriormente fazer uma análise dos dados.

4.5. Metodologia

O instrumento utilizado para a obtenção dos dados foi um questionário que incidiu sobre diversas perguntas. O questionário foi aplicado num único momento, com a nossa presença, de forma a ser possível ser realizado com seriedade.

4.6. Amostra

Participaram neste estudo 89 alunos (n=89), dos quais 44 (49,5%) são do sexo masculino e os restantes 45 (50,5%) são do sexo feminino.

Dos 41 alunos participantes da Escola Básica e Secundária D. Dinis, 22 são do 12º ano e os restantes 19 do 9º ano.

Referente à Escola Básica e Secundária do Cerco, participaram 48 alunos, dos quais 23 são alunos do 12º ano e 25 são alunos do 9º ano.

Os sujeitos analisados foram previamente informados sobre o objetivo do estudo, pelo que, participaram voluntariamente no mesmo.

4.7. Análise dos resultados

A primeira questão diz respeito ao género dos alunos. Num total de 89 alunos, (100%), 44 são do sexo masculino (49,5%) e 45 do género feminino (50,5%).

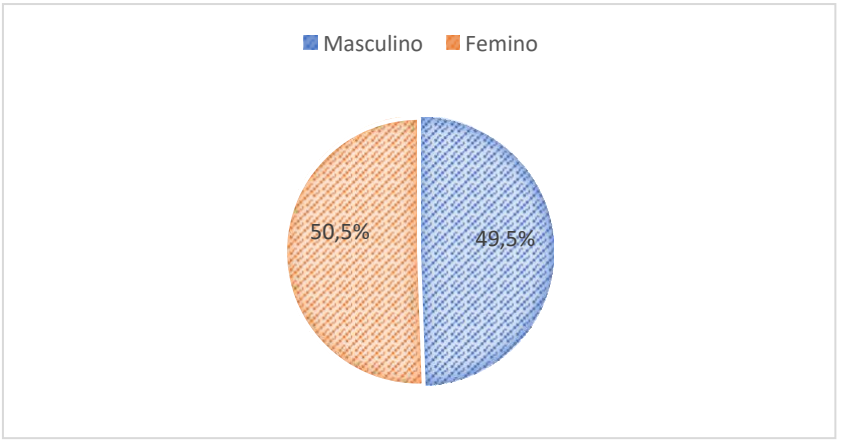


Gráfico 8: Valores percentuais quanto a participação masculinos e femininos

A segunda questão foi sobre a prática regular de desporto. Como é possível verificar no gráfico 2, num total de 89 alunos (100%), 67 alunos (75%) responderam que sim e 22 alunos (25%) que não.

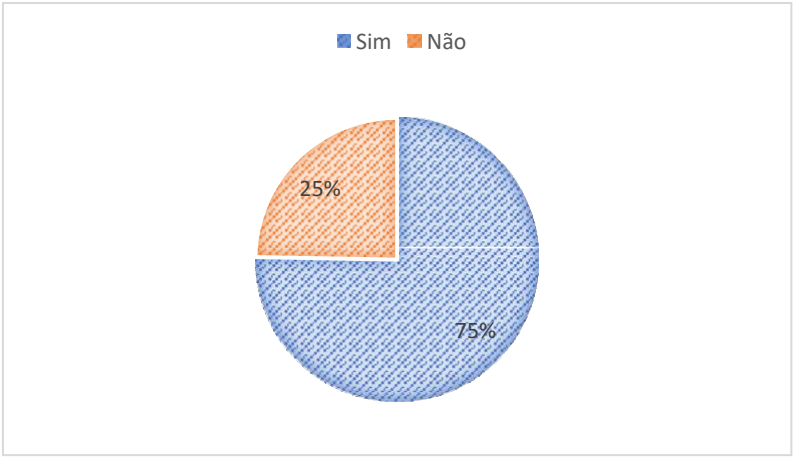


Gráfico 9: Valores percentuais de alunos que praticam desporto regularmente



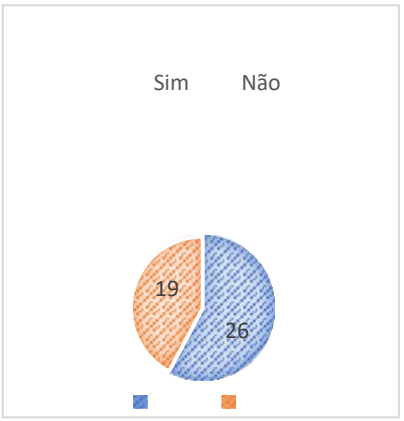


Gráfico 11: Valores percentuais de alunos do 9ºano que praticam desporto regularmente

Gráfico 10: Valores percentuais de alunos do 12º ano que praticam desporto regularmente

De realçar que no 9ºano existe uma prática mais regular de desporto comparativamente ao 12ºano.

A seguinte pergunta foi sobre a prática de Desporto Escolar. Sendo que, dos 89 alunos (100%), 52 afirmam que praticam (58,43%) e 37 alunos não praticam (41,57%).

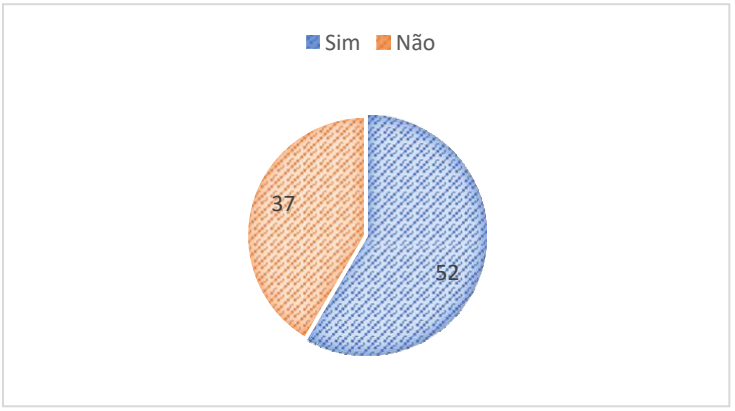


Gráfico 12: Valores percentuais quantos alunos praticam desporto escolar

Foi possível verificar uma discrepância na prática do Desporto Escolar, pois verificou-se que existem mais alunos do 9ºano a praticarem e aderirem ao Desporto Escolar do que no 12ºano.

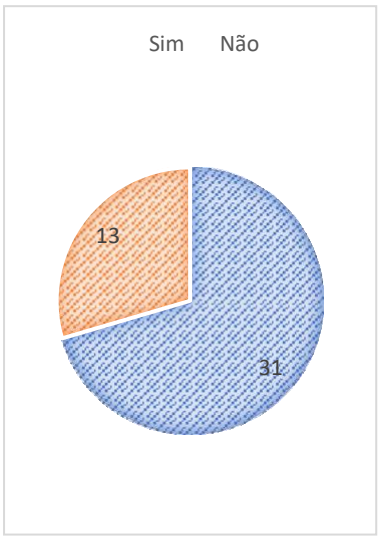


Gráfico 13: Nº de alunos do 9º anoque desporto escolar

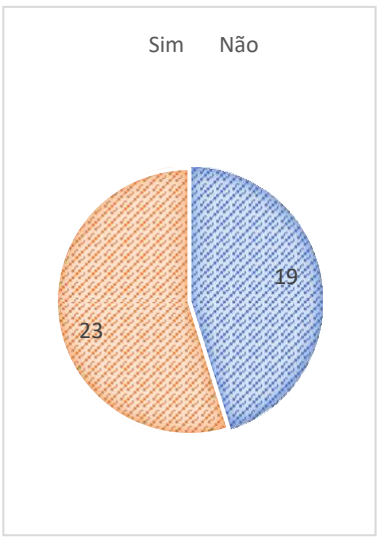


Gráfico 14: Nº de alunos do 12º quepraticam praticam desporto escolar

Achamos pertinente saber os motivos que sustentavam a resposta dos alunos que gostam da escola, sendo que as respostas mais obtidas foram: a localização, bom ambiente, poderem aprender, boas condições e bons professores.

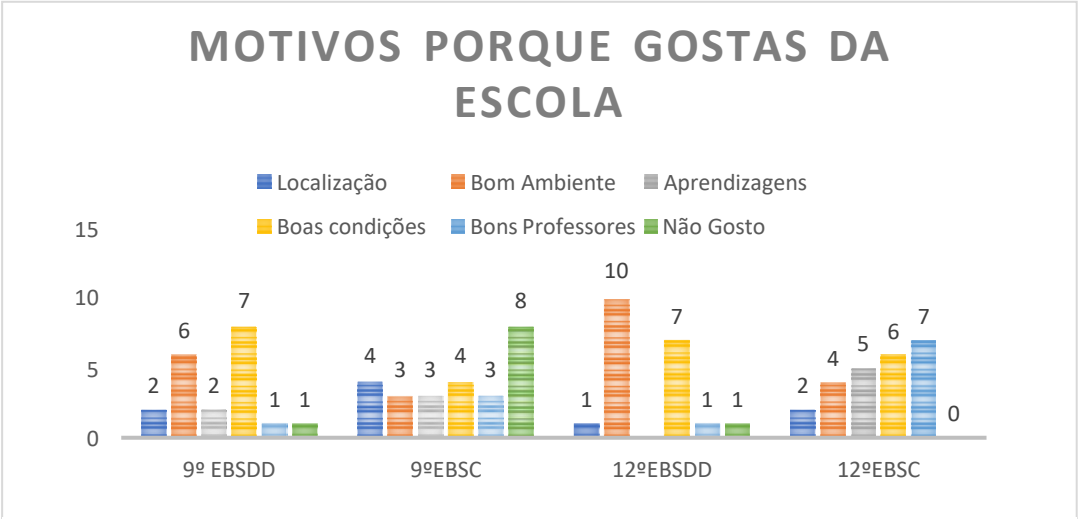


Gráfico 15: razões apresentadas pelos alunos dos motivos pelos quais gostam da escola

Em relação à influência que o Desporto teve nas suas decisões, 15 alunos disseram que teve um impacto grande nas suas escolhas.

Na questão sobre se os alunos queriam continuar a praticar Desporto no futuro, houve algumas diferenças encontradas entre o 9ºano e o 12º ano.

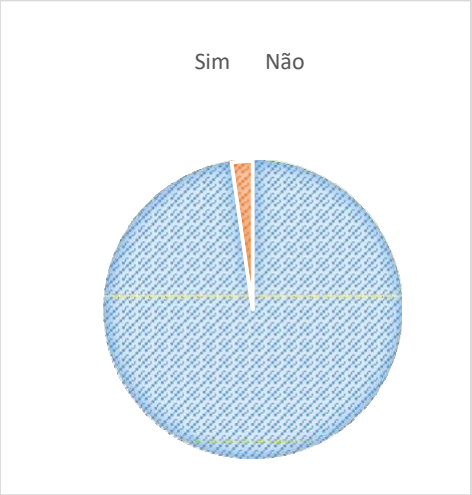


Gráfico 17: Nº de alunos do 9º ano que pretendem praticar desporto no futuro

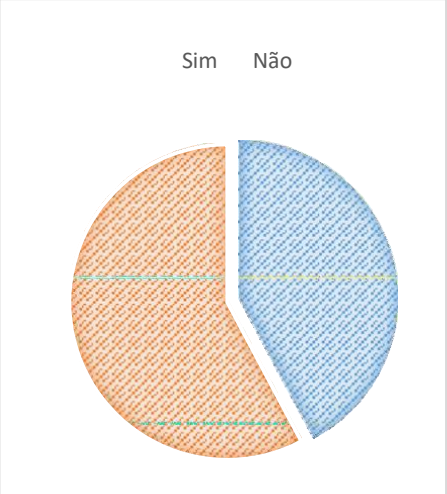
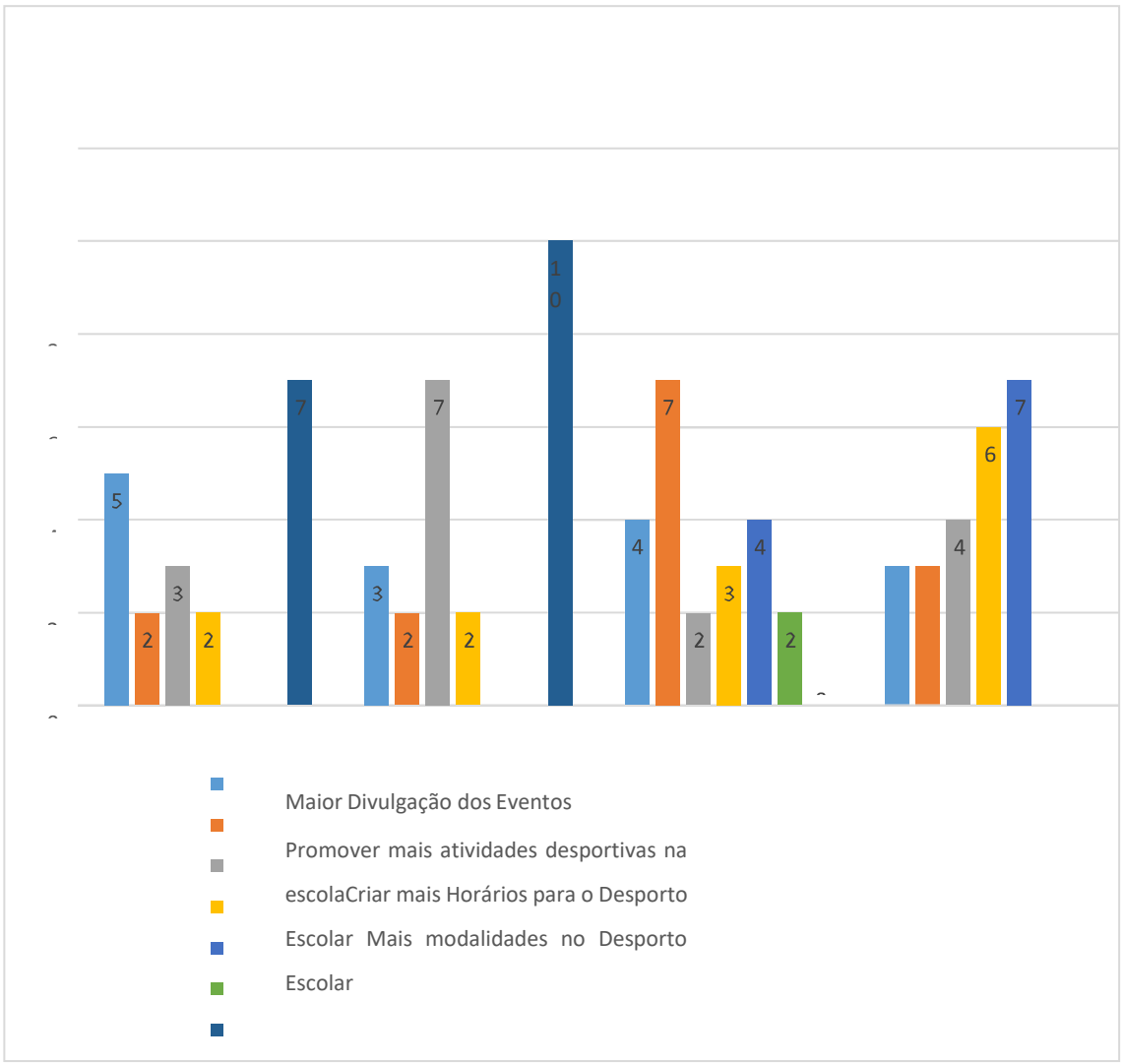


Gráfico 16: Nº de alunos do 12º que pretendem praticar desporto no futuro

Na última questão solicitavam-se aos alunos/as estratégias que a Escola podia implementar para aumentar a importância do Desporto. Onde os alunos manifestaram que deveriam existir mais horários e modalidades em relação ao Desporto Escolar, uma maior promoção dos eventos realizados, a criação de mais atividades relacionadas com o Desporto, a redução de número de horas que os alunos passam sentados, entre outras


5
2
3
2
7
3
2
7
2
10
4
7
2
3
4
2
4
4
6
7
Maior Divulgação dos Eventos
Promover mais atividades desportivas na escolaCriar mais Horários para o Desporto Escolar Mais modalidades no Desporto Escolar

4.8. Discussão e resultados

É possível verificar que ambas as escolas dão bastante importância ao Desporto e tentamutilizar diversas estratégias para que os/as alunos adquiram um estilo de vida ativo, paracombater o sedentarismo, e visando um papel ativo na formação através da transmissãode valores e princípios, como forma de evitar o abandono escolar e a utilização do Desporto como meio de socialização entre os alunos.

No entanto, torna-se preocupante as discrepâncias encontradas ao nível dos alunos do 9ºano e do 12ºano no que concerne a prática do Desporto Escolar, na prática do Desporto e na vontade de continuar a praticar Desporto no futuro.

Enquanto no 9ºano, 41 alunos praticam Desporto regularmente face a 3 que não praticam, 31 alunos praticam Desporto Escolar face a 13 que não praticam e 43 manifestam vontade de continuar a praticar Desporto e apenas 1 aluno não manifesta essa vontade. No 12º ano 26 praticam Desporto regularmente enquanto 19 não praticam Desporto, 23 praticam Desporto Escolar face a 19 que não praticam e por fim 19 manifestam vontade de continuar a praticar Desporto enquanto 26 não manifestam essa mesma vontade.

No ensino básico e nas turmas do 9ºano, verifica-se que o Desporto faz parte do quotidiano da vida dos alunos e embora grande parte dos alunos não pretenda seguir a área do Desporto, mostra vontade que o Desporto faça parte das suas vidas.

Com o ingresso no ensino secundário, o Desporto perde a sua importância e impacto ao longo do tempo, e questionamos se esta falta de reconhecimento é a nível curricular. É preocupante a quantidade de aluno que à saída do ensino secundário não pretende praticar Desporto.

Um dos problemas que não tivemos em consideração na realização do estudo é os motivos por que os alunos não querem continuar a praticar Desporto e por isso não conseguimos analisar de uma forma mais incisiva e as estratégias que podiam ser utilizadas para que isso não acontecesse.

4.9. Conclusão

Podemos concluir que , a perceção dos alunos que realizaram o questionário é de que as escolas estão a fazer um bom trabalho na promoção da atividade física, do desporto e do desporto escolar. Todavia é possível verificar que com o passar dos anos os alunos vão perdendo o interesse na prática desportiva.

Foi possível averiguar também o papel que o Desporto Escolar assume na Escola, sendo que tem uma grande adesão por parte dos alunos, onde teremos de continuar a desenvolver o Desporto Escolar para que continue a crescer e permita aos alunos ter uma complementaridade em relação às aulas de EF.

O Desporto Escolar surge como complemento às modalidades desportivas que são lecionadas na escola, trazendo para a equação a componente de competição, o que permite aos alunos inseridos no Desporto Escolar adquirir mais conhecimentos e uma evolução de diversas competências da parte dos alunos tornando-os mais completos, ativos e dinâmicos, pelo que é interesse no alunopara que ingressem nessa modalidade num contexto fora da escola.

Seria de enorme interesse identificar os motivos por que esse desinteresse surge, no entanto, cabe-nos a nós, professores de todas as disciplinas, trabalhar e remar contra a maré, contra a perda do interesse na atividade física porque só assim teremos mais alunos saudáveis, organizados e ativos.

Discussão final

Em suma, consigo afirmar que, sem dúvida alguma, estou mais rico com toda a experiência que adquiri, tanto a nível pessoal como a nível profissional. Posso dizer que não foi um trajeto fácil e que não foi, de facto, algo de que estivesse à espera. Porém, foi excelente ter trabalhado com este núcleo de estágio e professora cooperante, que sempre me facilitou o trabalho, ajudou e incentivou. Penso ainda que, de todo o processo, a produção deste documento foi o mais complicado, devido à fraca gestão de tempo e ao número de horas dedicadas à sua elaboração no computador. Todavia, considero que superei este obstáculo.

Com o desenrolar do processo, fui tendo certezas de que era mesmo este o caminho que queria seguir. As aulas foram excelentes, quer devido aos meus colegas quer por causa dos alunos que faziam as aulas, tendo talvez sido os momentos mais prazerosos de trabalhar.

Relativamente à EF, tenho pena de não ter podido colocar mais em prática todo o processo que aprendemos durante o mestrado nas várias disciplinas de planeamento e planeamento de aula. Porém foi o possível devido às circunstâncias.

No que se refere à escola, sempre fui bem acolhido pelos professores e funcionários, que sempre me trataram como se já fosse professor há anos.

No que diz respeito às surpresas que fui tendo ao longo deste percurso, devo destacar a Mostra da Educação que, na minha opinião, correu muito bem e, sem dúvida, que o risco de colocar os alunos a fazer uma apresentação feita por nós, núcleo de estágio, à frente de várias pessoas de forma a apresentar o que a Escola Básica e Secundária D.Dinis tem para oferecer, foi um risco, mas que correu tudo pelo melhor. Não estando só o NE de parabéns, mas sim a PC e a turma.

Relativamente aos objetivos que me propus a atingir no início do estágio, posso dizer que os cumpri na íntegra. A nível pessoal, consigo ver em retrospetiva que as minhas noções do processo de planeamento são completamente distintas das que tinha quando comecei tendo estas evoluído com base na minha própria observação assim como com as conversas e discussões que tinham lugar depois e durante todos os treinos.

Estando presente nas aulas dos meus colegas, compreendi melhor o papel e a influência que os professores têm nas ações e no desenvolvimento de um adolescente.

Verifico ainda em retrospetiva que, com o desenvolvimento do processo, tudo se tornou mais fluído e fácil de trabalhar, desde o primeiro contacto com os alunos até ao último dia.

Por fim, concluo que estra experiência foi extremamente enriquecedora para mim, visto que pude perceber de forma integral todo o processo de planeamento que está por trás do que é visível ao aluno.

Bibliografia

Arends, R. (2008). Aprender a Ensinar (7ª ed). Espanha: Editora McGraw-Hill

Barreiros, J. (2016). Desenvolvimento Motor E Aprendizagem. Plano Nacional De Formação De Treinadores Manuais De Formação - Grau I, 1–43

Bento, J. (1987). Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa: Livros Horizonte.

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

Chng, L., & Lund, J. (2018). Assessment for learning in physical education: The what, why and how. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 89(8), 29-34.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino futebol. R. Revista Horizonte, Vol. VII – n.º 42.

HAYDT, Regina Cazaux. Avaliação do processo ensino-aprendizagem. São Paulo: Ática, 2000

https://www.edulog.pt/storage/app/uploads/public/5ee/94a/b74/5ee94ab7440cb365019630.pdf

Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach. Human Kinetics Publishers, Inc.

LIBERALI, F. C. As linguagens das reflexões. In: MAGALHÃES, M.C.C. (Org.) A formação do professor como um professional crítico: linguagem e reflexão. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2004. p. 87-117.

LIBERALI, F. C. O desenvolvimento reflexivo do professor. the ESPpecialist, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 19-37, 1996.

Rink, J. E. (2014). Teaching Physical Education for Learning (7ª ed.).

Rosado, A. (2002). Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education. Mayfield Publishing Company

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

Anexos

Anexo 1: Ficha Caracterização do Aluno

Nome *

A sua resposta

Idade *

A sua resposta

Cidade de residência *

A sua resposta

E-mail *

A sua resposta

Contacto Próprio *

A sua resposta

Contacto em caso de emergência *

A sua resposta

Quem constitui o teu agregado familiar? *

- [ ] Pai
- [ ] Mãe
- [ ] Irmãos
- [ ] Avós
- [ ] Outra:

Tens irmãos?

- ◯ Sim
- ◯ Não
- ◯ Outra: _____

Se sim, quantos?

A sua resposta

Quantos frequentam este estabelecimento de ensino?

A sua resposta

Em que ano(s)?

A sua resposta

Consideras que o teu ambiente familiar é calmo e propício ao estudo? *

- ◯ sim
- ◯ não

Encarregado de Educação

Nome *

A sua resposta

Idade *

A sua resposta

Grau de parentesco *

- ◯ Pai
- ◯ Mãe
- ◯ Outra: _____

Habilitações literárias *

A sua resposta

Profissão *

A sua resposta

Anamnese

Peso (Kg) *

A sua resposta

Altura (cm) *

A sua resposta

Tens problemas de visão? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Tens problemas de audição? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Tem ou teve recentemente uma ou mais das patologias abaixo? *

- ☐ Problemas cardíacos
- ☐ Problemas pulmonares
- ☐ Problemas osteoarticulares
- ☐ Diabetes
- ☐ Convulsões
- ☐ Dor de cabeça frequente
- ☐ Dor de costas frequente
- ☐ Indisposição após prática de exercício fisico
- ☐ Outra:

Já teve alguma lesão grave? Se sim, qual(ais)?

A sua resposta

Faz medicação regular? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se sim, qual?

A sua resposta

Estilo de vida

Praticas algum Desporto fora do contexto escolar? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se sim, qual modalidade?

A sua resposta

Se sim, quantas vezes por semana?

- ◯ 1x
- ◯ 2x
- ◯ 3x
- ◯ 4x
- ◯ 5x
- ◯ Outra:

Se sim, qual o contexto da prática desportiva?

- ◯ Federado
- ◯ Recriação
- ◯ Desporto escolar
- ◯ Outra:

Sabes nadar?

- ◯ Sim
- ◯ Não

Está interessado em praticar Desporto Escolar? *

- ◯ Sim
- ◯ Não
- ◯ Talvez

Se sim qual?

A sua resposta

Agregado Familiar/ prática desportiva

Alguém do teu agregado familiar pratica atividade física? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se sim, quem?

A sua resposta

Se sim, com que frequência semanal?

- ◯ 1x
- ◯ 2x
- ◯ 3x
- ◯ 4x
- ◯ 5x
- ◯ Outra:

Hábitos alimentares e outros

Achas que te alimentas corretamente? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Porquê? *

A sua resposta

Em média, por dia, quantas horas permaneces na posição sentado? *

A sua resposta

Resultados escolares

Como classificas o teu aproveitamento escolar? *

	1	2	3	4	5	
Muito fraco	◯	◯	◉	◯	◯	Excelente

Como classificas a tua motivação para este curso? *

	1	2	3	4	5	
Nada motivado	◯	◉	◯	◯	◯	Extremamente motivado

Anexo 2- Planeamento das Aulas por Módulos

			Quarta-feira					SEXTA-FEIRA				
	Mês	TEMPOS	Dia	Módulo	Módulo	Módulo	TEMPOS	Dia	Módulo	Módulo	Módulo
	TEMPOS PREVISTOS 72 t			30	30	12		DADOS			
	Módulos/UFC			9456	9453	9458			9456	9453	9458
	Siglas			GA	STEP	GL			GA	STEP	GL
1º Período	Set	1,2,3	9/22/2020	GA1	Step 1	GA 1	4,5,6	9/24/2020	GA 2	Step 2	GL2
		7,8,9	9/29/2020	GA 3	Step 3	GL 3	10,11,12	10/1/2020	GA 4	5	6
				SEMANA EUROPEIA DESPORTO							
	Outubro	13,14,15	10/6/2020	Step4	5	6	16,17,18	10/8/2020	GA 7	8	GL 4
		19,20,21	10/13/2020	STEP7	STEP8	STEP9	22,23,24	10/15/2020	GA 9	GA10	GL 5
		25,26,27	10/20/2020	STEP10	STEP11	STEP 12	28,29,30	10/22/2020	AULA DADA 29.11		
		31,32,33	10/27/2020	GA 11	GA 12	GL 6	34,35,36	10/29/2020	GA13	GA14	GA15
									GA 16	Step 13	GL 7
	Novembro	37,38,39	11/3/2020	STEP 14	**STEP 15**	**GL8**	40,41,42	**11/5/2020**	GA 17	GA 18	**GA 19**
		43,44,45	11/10/2020	FALTEI			43,44,45	11/12/2020	Step 16	Step 17	GL 9
		46,47,48	11/17/2020	STEP 18	STEP19	GA20	49,50,51	11/19/2020	GA 21	Step 20	GL 10
				CORTA MATO							
		52,53,54	11/24/2020	STEP 21	STEP 22	STEP 23	55,56,57	11/26/2020	GA 22	GA 23	GA 24
	Dezembro		12/1/2020	FERIADO	FERIADO	FERIADO	58,59,60	12/3/2020	Step 24	Step 25	Step 26
			12/9/2020	FERIADO	FERIADO	FERIADO	61.62.63	12/10/2020	GA 25	GA 26	**GL11**
		64,65,66	12/15/2020	STEP 27	STEP 28	**STEP 29**	67,68,69	12/17/2020	GA	GA	**GA 29**

	Mês		DIA	Modulo	Modulo	Modulo		DIA	Modulo	Modulo	Modulo
		PREVISTO		30	30	15			30	30	15
	1º PERIODO			**29**	**29**	**10-jan.**					
				9456	**9453**	**9458**			9456	9453	9458
				GA	STEP	GL			GA	STEP	GL
2º Período	JANEIRO	70,71,72	5	Step 1	Step 2	GL 1	73,74,75	7	GA 1	GA 2	GA 3
			12	Step 3	Step 4	Step 5	11	14	GA4	GA5	GL 2
			19	Step 6	Step 7	GL 3		21	GA6	GA7	GA8
			26	Step 8	Step 9	Step 10		28	GA9	GA10	GL 4
	FEVEREIRO		2	Step 11	Step 12	GL 5		4	GA11	GA12	GA13
			7	Step 13	Step 14	Step 15		11	GA 14	GA 15	GL 6
			14	Step 16	Step 17	GL 7		18	GA 16	GA 17	GL 8
			21	Step 18	Step 19	Step 20		25	GA18	GA19	GL 9
	MARÇO		2	CARNAVAL				4	GA20	GA21	GL 10
			9	Step 21	Step 22	Step 23		11	GA 22	GA 23	GL 11
			17	Step 24	Step 25	GL 12		18	GA 24	GA 25	GL 13
			23	Step 26	Step 27	Step 28		25	GA 26	GA 27	GA 28
			30	Step 29	**Step 30**	GL 14		1 ABRIL	GA 29	**GA 30**	**GL 15**

	Mês		Dia	Modulo	Modulo	Modulo			Modulo	Modulo	Modulo
				7	7	6			7	7	6
	1º PERIODO			**7-jan.**	**8**	**7**			**8**	**8**	**7**
				9456	**9453**	**9458**			9456	9453	9458
				GA	STEP	GL			GA	STEP	GL
3º Período	ABRIL	20		Step 1	Step 2	GL 1		22	GA 1	GA 2	GL2
		27		Step 3	Step 4	GL3		29	GA3	GA4	GL4
	MAIO	4		Step 5	Step 6	GL5		6	GA5	GA6	GL6
		11		**Step 7**	**Step 8**	**GL7**		13	**GA7**	**GA8**	**GL8**

Anexo 3- Avaliação Formativa

Atividades de Ginásio e Centros de Lazer – AGCL Prof. Manuela Machado Módulo de Ginástica Localizada (Luís Almeida)		
Nome:	Ano:_____	Turno:_____
	Turma:_____	Nº:_____
Nota:_____ valores	Data: ___/___/_____	

Avaliação formativa de Ginástica Localizada

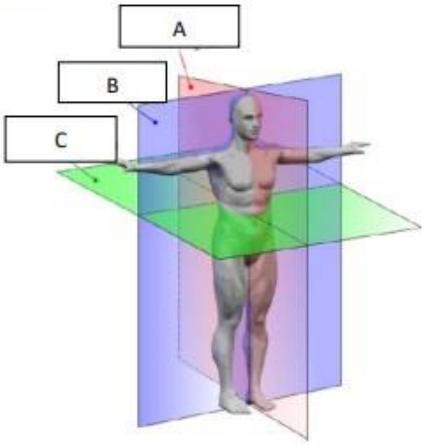
O teste será constituído por 4 grupos: um grupo para completar os espaços, um segundo grupo com 6 questões de escolha múltipla, um quadro para relacionar conhecimentos e um grupo de desenvolvimento. Este teste está cotado para 200 pontos (20 valores).

Deverá reponder de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado. Tem a duração de 20 minutos mais 5 de tolerância.

Grupo I (30 pontos)

1. Faz a legenda das figuras 1 e 2.

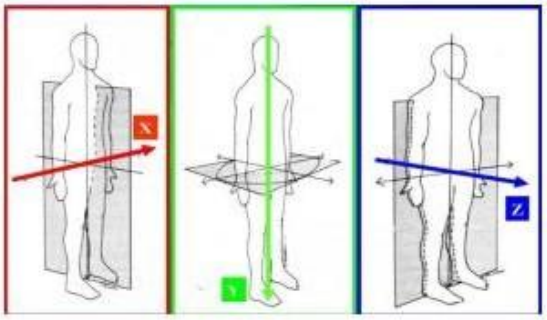
1.1.



A- _____
B- _____
C- _____

Figura 1: Planos do Movimento Humano

1.2.



X- _____

Y- _____

Z- _____

Figura 2: Eixos do Movimento Humano

1.3. Apresenta um exercício, para cada um dos planos identificados na figura 1.

1.3.1 _____

1.3.2 _____

1.3.3 _____

2. Faz a legenda da figura 3.

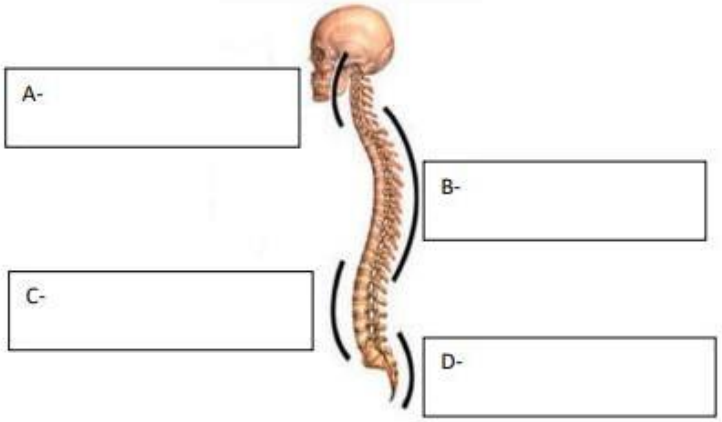


Figura 3: Curvaturas da Coluna Humana

Grupo 2 (30 pontos)

1. Escolhe apenas a opção correta.

1.1. Na execução de um agachamento, a partir da posição bípede:

a) Durante a flexão os joelhos têm de estar no alinhamento do centro do pé;

b) O olhar tem de estar direcionado para o chão;

c) A posição do MS não influencia o movimento;

d) Todas erradas;

1.2. Identifica o erro na realização de um agachamento:

a) Excessiva projeção to tronco;
b) Os joelhos passam a linha do pé;
c) Olhar para o chão;
d) Todas corretas;

1.3. Identifica o exercício adequado para fortalecer os músculos oblíquos:

a) Bicep curl;
b) Side heel touch;
c) Tricep Crunch;
d) Skull Crunches;

1.4. Quais os princípios do treino referidos na aulas de Ginástica Localizada:

a) Princípio da sobrecarga, pricípio da especificidade, princípio da progressão de carga, princípio da variabilidade inter individual e princípio da reversibilidade;
b) Princípio da subcarga, pricípio da especificidade, princípio da progressão de carga, princípio da variabilidade inter individual e princípio da reversibilidade;
c) Princípio da sobrecarga, pricípio da especificidade, princípio da progressão de carga, princípio da variabilidade intra individual e princípio da reversibilidade;
d) Princípio da sobrecarga, pricípio da especificidade, princípio do aumento de carga, princípio da variabilidade inter individual e princípio da reversibilidade;

1.5. Os fatores nervosos que condicionam a capacidade de produção de força são:

a) Nervosos, Biomecânicos, Ação concêntrica, Ação Excêntrica e Ação Isométrica;
b) Número de unidades motoras recrutadas, frequência de unidades motoras recrutadas e sicronização das unidades motoras recrutadas;
c) Nervosos, Bioquímicos, Ação concêntrica, Ação Excêntrica e Ação Isométrica;
d) Tamanho de unidades motoras recrutadas, frequência de unidades motoras recrutadas e sicronização das unidades motoras recrutadas;

1.6. Qual das seguintes afirmações não é uma linha orientador para o treino da componente muscular, segundo ACSM:

a) Cada exercício deve ser realizado com correto alinhamento postural;
b) 8 a 10 repetições para desenvolver força e resistência;
c) É essencial, para treino de hipertofia, aquecer de forma aeróbica;
d) Manter o padrão de respiração normal (não realizar o bloqueio respiratório), usar a recomendação geral de inspirar na fase excêntrica e expirar na concêntrica;

Grupo 3 (120 pontos)

1. Completa a tabela

Exercício	Grupo Muscular	Desequilíbrios Posturais	Correções
 Nome:_____			
 Nome:_____			
Half squat com deslocamento lateral			

Spider man ou Drangon walk			

Grupo 4 (20 pontos)

1. Descreve de forma sucinta o que é a Ginástica Localizada:

_____
_____
_____
_____
_____

Anexo 4- Avaliação teórica de conhecimentos

Avaliação Teórica de Conhecimentos						
Alunos		Questões de aula	Teste	Linhas Orientadoras	Plano de aula	Nota Final
		Val.	Val.	Val.	Val.	
1						0,0
2						0,0
3						0,0
4						0,0
5						0,0
6						0,0
7						0,0
8						0,0
9						0,0
10						0,0
11						0,0
12						0,0
13						0,0
14						0,0
15						0,0
16						0,0
17						0,0
18						0,0
19						0,0
20						0,0
21						0,0
22						0,0
23						0,0
24						0,0
25						0,0
26						0,0
27						0,0
28						0,0
29						0,0

Anexo 5- Avaliação prática das capacidades

Avaliação Prática das Capacidades					
Alunos		Mostra	Prática nas aulas	Plano de aula	Nota Final
		Val.	Val.	Val.	
1					0,0
2					0,0
3					0,0
4					0,0
5					0,0
6					0,0
7					0,0
8					0,0
9					0,0
#					0,0
11					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0
#					0,0