



De sonho a realidade, um ano de conquista rumo à Profissão de Professor

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Marcelo Almeida Fernandes

Porto, setembro de 2022

Ficha de catalogação

Fernandes, M (2022). De sonho à realidade, um ano de conquista rumo à profissão de professor. Relatório de Estágio Profissional. Porto: M. Fernandes. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO-APRENDIZAGEM, FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por ter estado presente nesta última fase da minha vida, enquanto estudante e por me ter proporcionado dois anos fantásticos de mestrado com professores competentes, que contribuíram para o meu crescimento enquanto pessoa e docente. Por isso mesmo, o meu muito obrigado a todos estes docentes.

À escola cooperante e comunidade escolar, que sempre me acolheram da melhor forma e me deram as bases necessárias para conseguir vivenciar esta experiência do que é ser um Professor de Educação Física, da melhor maneira possível.

Ao Professor Cooperante Pedro Marques, pela postura que adotou neste meu processo e por se ter revelado um pilar na minha evolução enquanto docente. Através das suas críticas, que foram sempre expressas de forma construtiva, obrigou-me a crescer, a querer melhorar cada vez mais ao longo de todo o ano letivo. Além disso, realço que o mesmo suscita o interesse nos seus alunos pela procura de uma prática mais reflexiva. E por tudo isto, afirmo convictamente que o Professor Pedro tem o que é necessário para guiar os alunos ao longo deste processo que é a Prática de Ensino Supervisionado.

À Professora Orientadora Paula Batista, pela disponibilidade que foi demonstrando ao longo do ano letivo para nos ajudar em qualquer momento e também pela forma como nos orientou. Adicionalmente, é de realçar que me senti um sortudo por ter a Professora Paula a orientar-me ao longo deste período de formação.

Às minhas turmas, e a todos os alunos que as frequentaram, pois tiveram um papel importantíssimo durante este estágio. Afirmo que, com todos os elementos da turma, vivi uma panóplia de situações que me influenciaram a ser um melhor professor. É de realçar, também, a colaboração e o empenho de

todos os elementos das turmas durante este percurso. Um imenso obrigado porque, sem eles, nada disto seria possível.

Ao meu colega do núcleo de estágio André, pela forma como sempre me auxiliou nos momentos de dúvida e pelo suporte que foi dando ao longo deste estágio. Por isso mesmo, sinto que foi um elemento-chave para a tomada de certas decisões, ajudando-me sempre a ir pelos caminhos mais corretos.

Ao meu colega do núcleo de estágio Daniel, pela diversão que foi espalhando ao longo de todo este trajeto, pela forma positiva como perceciona tudo e sobretudo pela maneira como me acolheu nesta nova etapa.

À minha colega do núcleo de estágio Tracy, por me fazer ir em busca de uma melhor identidade enquanto professor, uma vez que ao demonstrar a sua experiência e competência, elevou a fasquia, fazendo-me querer saber mais e, consequentemente, a evoluir mais.

Aos meus pais, pelos sacrifícios que realizaram, não só neste ano, mas em todo o meu processo de formação. Declaro de forma convicta que, o que sou hoje, se deve inteiramente ao suporte que me prestaram nestes meus 22 anos e, por isso mesmo, não existem palavras para expressar a minha enorme gratidão por estes dois elementos que fizeram de tudo para que eu atingisse a minha melhor versão.

À minha irmã, por ser um dos grandes pilares da minha vida, passando-me um excelente exemplo de trabalho e superação. Através dela aprendi que para alcançarmos algo temos de trabalhar para tal, não basta sermos bons naquilo que fazemos. Devemos ir sempre em busca de mais, porque o bom é inimigo da excelência.

Aos meus amigos, por se terem mostrado sempre presentes e por me fazerem viver a vida permanentemente com um sorriso na cara.

Em último lugar, agradecer a todos os familiares que fizeram parte deste meu percurso académico.

Um muito obrigado a todos.

Índice

Agradecimentos	III
Índice de Gráficos	IX
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
Lista De Abreviaturas	XIX
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	5
2.1 A minha identidade.....	5
2.2 A minha relação com o Desporto	7
2.3 Expectativas iniciais e o impacto desta nova experiência de estágio ...	9
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	13
3.1 A escola cooperante.....	13
3.2 O Núcleo de Estágio Profissional e o grupo de Educação Física	15
4. Realização da prática Profissional.....	17
4.1 As turmas residentes.....	17
4.2 Do planeamento à realização do Ensino.....	19
4.2.1 O Planeamento Anual	19
4.2.2 As Unidades Didáticas	21
4.2.3 Os Planos de Aula	23
4.2.4 Os Testes FITescola.....	24
4.2.5 A lecionação	26
4.2.6 Avaliação	31
4.2.6.1 Avaliação Diagnóstica	31
4.2.6.2 Avaliação Formativa	32

4.2.6.3	Avaliação Sumativa.....	33
4.2.7	Dificuldades e Desafios.....	34
5.	Participação na escola e relação com a comunidade.....	37
6.	Desenvolvimento profissional: A Frequência Cardíaca nas aulas de Educação Física em função da modalidade.....	39
6.1	Resumo.....	39
6.2	Abstract.....	39
6.3	Introdução	40
6.4	Frequência Cardíaca.....	41
6.5	Objetivo	41
6.6	Metodologia.....	42
6.6.1	Desenho do estudo.....	42
6.6.2	Participantes	42
6.6.3	Instrumento de recolha	42
6.6.4	Procedimentos de recolha e de análise.....	42
6.7	Apresentação e Interpretação dos Resultados	43
6.8	Conclusão	45
6.9	Referências.....	46
7.	Considerações Finais e Perspetivas Futuras.....	49
8.	Referências bibliográficas.....	51
9.	Anexos.....	XVII

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Avaliação da FC nas diferentes turmas Erro! Marcador não definido.44

Gráfico 2 – Avaliação da FC em MC e MI Erro! Marcador não definido.44

Gráfico 3 – Avaliação da FC nos diferentes sexos Erro! Marcador não definido.45

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Planificação anual	<u>Erro! Marcador não definido.</u> 29
-------------------------------------	--

Índice de Anexos

Anexo 1 - Unidade Didática.....	<u>Erro! Marcador não definido.</u> XXI
Anexo 2 - Plano de aula	<u>Erro! Marcador não definido.</u> XXIII

Resumo

O presente documento tem como objetivo relatar as vivências na primeira pessoa de um estudante estagiário, que realizou o Estágio Profissional num contexto real de ensino, na disciplina de Educação Física. O Estágio Profissional está inserido no segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e tem como objetivo: providenciar, ao estudante estagiário, um contacto direto com a profissão de docente, de forma a adquirir conhecimentos para, no futuro, embarcar numa instituição enquanto professor. Ao longo deste relatório, irão ser relatadas, de forma reflexiva, as vivências que ocorreram nesta etapa académica. Ao longo de todo o ano letivo, foram vários os desafios, dificuldades e conquistas que foram acontecendo. Desde os desafios da organização dos vários torneios das mais variadas modalidades, até à dificuldade da elaboração de um plano de aula, como também a exposição dos exercícios perante os alunos. A maior conquista que obtive foi o desenvolvimento da minha liderança perante um grupo. Na última parte do relatório surge o desenvolvimento profissional, no qual está presente um estudo que pretende avaliar a Frequência cardíaca (Frequência cardíaca de repouso, média e máxima) em alunos do mesmo/diferentes sexos, em função do tipo de modalidades praticadas, coletivas e individuais. O objetivo foi o de perceber se existem diferenças de intensidade no tipo de modalidades praticadas. Os resultados indicaram que a Frequência Cardíaca apresentava valores superiores em modalidade coletivas, comparativamente com as modalidades individuais. Além destes resultados, conseguimos perceber que os elementos do sexo masculino conseguiram atingir valores mais altos.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO-APRENDIZAGEM, FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Abstract

This document aims to report the experiences in the first person of a preservice teacher, who carried out the school placement in a real teaching context, in the subject of Physical Education. The school placement is part of the second year of the Master of Teaching Physical Education in the Basic and Secondary School System at the Faculty of Sports of the University of Porto, which aims: to provide the trainee student a direct contact with the teaching profession, in order to acquire knowledge to be integrated in an institution as a teacher in the future. The experiences that occurred in this academic stage will be reported throughout this report, in a reflective way. During this entire school year, there have been many challenges, difficulties, and achievements. From the challenges of organizing the various tournaments in a wide variety of sports, to the difficulty of drawing up a lesson plan, as well as exposing the exercises to the students. The greatest achievement I have had is the development of my leadership in front of a group. In the last part of the report there is the professional development, which includes a study that intends to evaluate the Heart Rate (resting, average and maximum Heart Rate), in students of the same/different sexes according to the type of sports discipline, team and individual sports. The goal was to understand if there are differences in intensity in the type of sports practiced. The results indicated that the Heart Rate presented higher values in team sports, in comparison with the individual sports. In addition to these results, we could see that the male elements managed to reach higher values.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT, TEACHING-LEARNIG PROCESS, PHYSICAL EDUCATION, HEART RATE.

Lista De Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

BPM – Batimentos por minuto

CT – Conselho de Turma

DB – Diário de Bordo

E/A – Ensino-Aprendizagem

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FC – Frequência Cardíaca

FCM – Frequência Cardíaca Média

FCMX – Frequência Cardíaca Máxima

FCR – Frequência Cardíaca de Repouso

ISMAI – Universidade da Maia

MC – Modalidade Coletiva

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimentos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBES – Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MI – Modalidade Individual

MID – Modelo de Instrução Direta

NEP – Núcleo de Estágio Profissional

PA – Plano de Aula

PC – Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PES – Prática do Ensino Supervisionado

PO – Professora Orientadora

PT – *Personal Trainer*

RE – Relatório de Estágio

TB – Turma de Badminton

TF1 – Turma de Futebol 1

TF2 – Turma de Futebol 2

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

UTAD – Universidade de Trás-os-Monte

1. Introdução

A elaboração deste Relatório de Estágio (RE) surge no âmbito da Unidade Curricular (UC), Estágio Profissional (EP), inserido no plano de estudos do segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este mestrado tem como objetivo a exposição reflexiva e crítica do estudante estagiário (EE), quanto ao seu desenvolvimento profissional, durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES), na disciplina de Educação Física (EF).

O EP proporciona o ambiente ideal para que o EE tenha a oportunidade de experienciar os mais variados contextos de ensino e aplicar, na prática, o que foi aprendido ao longo do primeiro ano do mestrado. Esta experiência é supervisionada por um Professor Cooperante (PC) e um Professor Orientador (PO), que são detentores de um papel fulcral na incentivação, ao EE, de uma prática reflexiva e de intencionalidade pedagógica.

Esta prática de ensino fornece aos futuros professores a possibilidade de se imergirem na cultura escolar e nas suas mais diversas componentes, desde os seus valores e hábitos, até às práticas, costumes e normas daquela comunidade em específico (Batista et al., 2014).

As primeiras experiências vividas pelo professor, no início da sua carreira, têm uma influência direta sobre a decisão de permanecer ou não nesta profissão, visto que é um período marcado pelos mais variados sentimentos, que desafiam frequentemente o professor e, como tal, a sua prática de docente (Batista et al., 2014).

A profissão de docente é algo bastante complexo, dado que ocorrem várias ações inesperadas, para as quais podemos não ter capacidade de resposta imediata. Ao longo de todo o ano, existiram vários momentos de reflexão que necessitaram de um grande investimento da minha parte, com o intuito de prosseguir caminho. Como advogam Batista et al. (2014), ser professor passa pela compreensão dos sentidos da instituição escolar, pela integração

numa profissão e, também, pela aquisição de conhecimentos com os colegas mais experientes.

O EP teve lugar numa escola cooperante (EC), situada no concelho do Porto, no ano letivo 2021/2022, com um Núcleo de Estágio Profissional (NEP) formado por mais três colegas de estágio. No início do EP, fiquei responsável por uma turma de 10º ano de um curso de desporto, porém no segundo período ocorreu uma troca e a minha responsabilidade recaiu para duas turmas, uma do 10º ano e outra do 11º ano. Tendo em conta a enorme diferença de desempenho motor entre turmas, foi necessário adotar diferentes estratégias de ensino, para corresponder às necessidades de cada turma.

Este ano não se cingiu apenas à lecionação de aulas; fui participando em várias reuniões, como por exemplo: reuniões do Conselho de Turma (CT), reuniões intercalares e reuniões do grupo de EF. Desta forma, consegui perceber não só como funcionam esse tipo de reuniões, mas também como se organizam eventos escolares, entre outras situações, algo que até então me era desconhecido.

Este documento está dividido em oito capítulos, desde a Introdução às Considerações Finais e Perspetivas Futuras, passando pelo Enquadramento Pessoal, Enquadramento da Prática Profissional, Realização da Prática Profissional, do Planeamento à Realização do Ensino, Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Desenvolvimento Profissional. Na introdução, realizo uma breve síntese dos objetivos do EP e, consequentemente, do RE. Seguidamente, é retratada a contextualização pessoal, na qual consta um relato sobre a minha vida e a ligação ao desporto. Posteriormente, é descrito o enquadramento da prática profissional, com referências à instituição onde é realizado o estágio, ao NEP e às turmas residentes. Adicionalmente, é relatada a realização da prática profissional, na qual se descreve as turmas residentes. No planeamento da realização do ensino são abordados os vários documentos que foram realizados ao longo do EP, bem como a lecionação e as dificuldades e desafios que foram surgindo ao longo do ano. Posteriormente, temos a participação na escola e relação com a comunidade escolar. Em seguida, temos o Desenvolvimento Profissional, que conta com um estudo de carácter transversal, com o objetivo de estudar a Frequência Cardíaca (FC) dos alunos em Modalidades Individuais (MI) e Modalidades Coletivas (MC). Por último,

temos as Considerações Finais e Perspetivas Futuras, com uma reflexão dos momentos que foram vivenciados ao longo deste ano letivo e onde apresento o que espero do futuro.

Em suma, este documento tem como objetivo retratar as vivências de um Professor Estagiário (PE) ao longo de um ano letivo, com o propósito de ensinar aos alunos, não só as matérias de ensino, como também valores que sejam transversais à vida real.

2. Enquadramento Pessoal

Neste capítulo, constará uma autorreflexão sobre o percurso que realizei ao longo da vida, até atingir esta fase de formação inicial enquanto professor. Também abordarei a influência que os meus pais tiveram na formação da minha pessoa.

O que se segue reflete o caminho que percorri ao longo da minha formação, com principal ênfase na minha ligação ao desporto e na forma como esta paixão influenciou as minhas tomadas de decisão. Neste quadro, vou falar sobre as vivências, conhecimentos e capacidades de ação que adquiri ao longo da minha formação. Já numa fase final, irei comparar as expectativas iniciais que tinha para o EP, com o primeiro impacto que tive nesta nova experiência, em que deixei de ser o elemento passivo (aluno), que só recebe informação, para passar a ser um elemento ativo (professor), que também a transmite.

2.1 A minha identidade

O meu nome é Marcelo Almeida Fernandes, tenho 22 anos, sou natural de Arouca, sou licenciado em Ciências do Desporto pela FADEUP e, atualmente, encontro-me a finalizar o MEEFEBS.

Falar sobre mim, sem falar sobre as minhas origens e sobre como isso influenciou a pessoa que sou hoje, é uma tarefa extremamente complicada. Desde o dia em que nasci, numa pequena vila da Suíça, até aos dias de hoje, existiram sempre dois pilares na minha vida, que me forneceram todos os meios e recursos possíveis para eu me tornar a pessoa que sou hoje. Além disso, os meus pais, foram o grande veículo de transmissão dos valores pelos quais eu atualmente me rejo. Os meus primeiros cinco anos de vida foram passados num país que não era o meu, porém era o país onde os meus pais estavam. Foram os meus pais e vários familiares meus, sobretudo primos, que tornaram a minha infância extremamente feliz, devido às incontáveis brincadeiras que fomos realizando. Mas os meus cinco anos de idade também foram um marco de mudança na minha vida, uma vez que os meus pais decidiram que eu, juntamente com a minha irmã, viria estudar para Portugal, uma vez era o nosso

país. Eu vejo, nesta decisão, um ato de amor e de preocupação por nós e pelo nosso futuro, uma vez que, em Portugal, poderíamos ter oportunidades de um futuro melhor. De facto, essa vinda proporcionaria a possibilidade de ingressar no ensino superior, numa área que nos fizesse sentir inteiros e, consequentemente, nos permitisse trabalhar em algo que nos fosse prazeroso. Contrariamente, na Suíça, a probabilidade de isso acontecer era bastante reduzida, devido às poucas oportunidades que são dadas aos emigrantes. Adicionalmente, acredito que a pessoa que sou hoje se deve a um conjunto de influências, pois cada pessoa é marcada pelo carácter interativo e multidirecional da socialização ao longo do tempo (Gomes et al., 2014).

Adjetivo-me, então, como uma pessoa bastante pacífica, confiante nas suas capacidades e com aptidão para solucionar os vários obstáculos que surgem. Em termos de características menos positivas, temos a procrastinação, que se encontra intimamente ligada à acumulação de tarefas. Na verdade, quando recebo tarefas com um prazo alargado de tempo, em vez de as solucionar de imediato, vou adiando até ao momento de entrega. Porém, com a realização deste EP, sinto que tenho conseguido melhorar bastante este meu traço.

Seguidamente, a minha infância, já em Portugal, ficou marcada por ter sido passada, quase na totalidade, numa aldeia com pouco mais de 100 habitantes. Foi neste meio rural, pertencente ao Concelho de Arouca, que frequentei a escola primária. Especifico que esta escola abraçava, na sua completude, cerca de 15 alunos, sendo dois deles, um primo meu e a minha irmã. As idas para a escola eram sempre feitas a pé, com o meu primo e a minha irmã. No percurso, corríamos, saltávamos e explorávamos os encantos que esta pequena aldeia tinha para oferecer. Recordo que nos intervalos entre aulas, o desporto que imperava era o futebol. E aqui nasceu o meu gosto por essa modalidade, de maneira que, no meu terceiro ano de escolaridade, já fazia parte de uma equipa federada de futebol. Mas como os meus pais me queriam proporcionar o máximo de experiências possível, inscreveram-me também na natação. Assim, considero que estes meus primeiros anos de vida foram bastante enriquecedores a nível desportivo, pois pratiquei duas modalidades completamente diferentes, que me trouxeram mais-valias para a atualidade. Todos estes momentos de brincadeiras e práticas desportivas contribuíram para

a criação da minha identidade pessoal, pelo contacto estabelecido e vivências com o ser humano (Cardoso et al., 2016).

Devo referir que a prática de inúmeras modalidades acabou por ser, posteriormente, um dos fatores que influenciou a escolha da área em que iria prosseguir estudos. A bagagem que trazia, aquando da entrada no ensino superior, foi uma mais-valia para mim, pois foi fácil adaptar-me às várias exigências que as unidades curriculares práticas exigiam.

Estaria a mentir se dissesse que o meu objetivo, no início do curso, era enveredar pela área docente, pois vinha com expectativas mais centradas no futebol. Porém, o facto de ter estagiado como treinador-adjunto numa equipa de futebol, abriu-me horizontes e percebi que gostava de lidar com crianças e jovens. Além disso, foi possível observar que, relativamente ao ensino do futebol, não era o que me via a fazer para o resto da vida, pois preferia praticar a ensinar. Foi nesse momento que percebi que a área de ensino docente poderia ser uma boa alternativa para o meu futuro, pois estaria a trabalhar com uma população mais jovem, fomentando ideias nas crianças de hoje, que serão os adultos de amanhã.

2.2 A minha relação com o Desporto

Desde que me lembro, que pratico desporto, daí que sinta uma forte ligação com esta atividade.

Tudo começou com uma tenra idade, em que brincava nas ruas com familiares e amigos: saltávamos à corda, corríamos, andávamos de bicicleta e, como não poderia faltar, jogávamos futebol. Com o gosto pelo desporto a aumentar, os meus pais decidiram impulsionar ainda mais esse gosto e inscreveram-me no Futebol Clube Cesarense, para jogar futebol, e nas piscinas municipais de Escariz, para praticar natação. Foi no Futebol Clube Cesarense que realizei praticamente a minha formação toda, desde os sete aos 16 anos de idade.

Foi ainda em tenra idade que tive de tomar uma das primeiras grandes decisões na minha vida, sendo que os meus pais sempre adotaram um estilo de educação mais democrata, permitindo-me fazer as minhas escolhas, desde

muito cedo. Tive de decidir entre futebol e natação, na medida em que o número de horas de treinos semanais de cada modalidade estava a aumentar e eu não tinha capacidade para dar resposta a tudo. Foi nesse momento que o meu coração decidiu que o futebol seria o caminho a seguir. E foi com o futebol que também me tornei na pessoa que sou hoje; foi praticando esta modalidade que adquiri características importantes para a vida, como a responsabilidade e o trabalho em equipa.

Com o passar dos anos, fui experienciando novas áreas do desporto, nas quais experimentei um pouco de cada modalidade, o que fez que a minha paixão pelo desporto aumentasse ainda mais. Com a entrada no Agrupamento de Escolas de Escariz, para frequentar o segundo e terceiro ciclos, integrei a equipa de atletismo do desporto escolar. O professor da equipa marcou-me pela sua forma de ensino, o que me levou a gostar de praticar as várias disciplinas do atletismo. Ao mesmo tempo, dei continuidade à natação, mas fora do contexto escolar.

Como é perceptível, sempre fui uma criança bastante ativa, até as minhas horas vagas eram a jogar futebol ou a praticar ténis de mesa. Com a mudança de escola para o secundário, que realizei na Escola Básica e Secundária Oliveira Júnior, a minha paixão pelo desporto não desapareceu e acabou por se tornar mais forte, pois foi nesta fase da minha vida que comecei a frequentar ginásios e a praticar musculação. A partir desse momento soube que era algo que iria levar comigo para toda a vida e, mesmo nos dias de hoje, o pensamento é o mesmo. Mesmo no secundário, fiz parte da equipa de futsal do desporto escolar. Esta experiência foi projetada pelo meu professor de EF, que deixou um marco na minha vida, pela forma diferente como ensinava as modalidades que, para mim, não tinham tanto interesse, ou então até ao momento não me tinham cativado. Este professor, reconheço hoje, que utilizava modelos de ensino como o Modelo de Educação Desportiva (MED), destacou-se dos demais. Durante o meu percurso escolar, tendo em conta o que sei hoje, posso dizer que sempre tive professores bastante competentes no ensino da EF, que não se limitavam a utilizar aquela dita “aula livre”. Talvez isto tenha sido um fator preponderante na minha criação de laços para com este mundo fascinante com o qual eu vibro durante o meu dia a dia.

A socialização para a profissão de EF é marcada pelo percurso, pelas atividades, pelo contacto e afinidade com ex-treinadores e ex-professores que levam à escolha e decisão no mesmo sentido (Gomes et al., 2014). Por ter tantas experiências positivas ligadas ao desporto, optei por me candidatar à FADEUP, com o objetivo de, no futuro, a minha área de trabalho estar ligada ao desporto.

2.3 Expectativas iniciais e o impacto desta nova experiência de estágio

As expectativas, inicialmente criadas por mim, eram bastante positivas, tendo em conta que tinha conseguido alcançar um dos meus objetivos: realizar o EP na EC que escolhi. Esperava, também, ir ao encontro da conclusão de um estudo realizado por Costa et al. (1991), sobre a avaliação da formação inicial em EF. Neste estudo, os autores defendiam que os estudantes com mais motivação para o curso revelavam expectativas e preocupações mais voltadas para o planeamento das aulas, para o clima positivo e para a sua intervenção na escola. Considerando que o primeiro ano do MEEFEBS se orientou para conhecimentos teóricos e práticos, bem como para o desenvolvimento de capacidades que ajudassem a interpretar a variabilidade de contextos que poderiam ocorrer durante o segundo ano do mestrado, neste ano de estágio, tinha como objetivo perceber de que forma é que estes conhecimentos poderiam ser utilizados num contexto real.

A investigação mostra que os PE apresentam receios relativamente à preparação do conteúdo, mas também quanto à gestão e controlo na sala de aula (Wash & Freeman, 2014). Como tal, friso que, no início do ano, tinha alguma insegurança na preparação da aula, no conteúdo que iria lecionar. Sentia receio de não conseguir transmitir os conteúdos de forma explícita e correta e também nas questões de liderança, ou seja, de não saber como agir para conseguir ser visto pelos alunos como um líder. Contudo, com o início do ano letivo, fui ganhando uma certa confiança, que me permitiu encarar este novo desafio de cabeça erguida.

O início da experiência deste EP coincidiu com uma nova fase da minha vida no mundo de trabalho, pois comecei a trabalhar como *Personal Trainer* (PT)

num ginásio novo. Consequentemente, o começo do ano tornou-se um pouco atribulado, tendo em conta que estava ainda a ganhar rotinas nas minhas duas novas funções: como PE e como PT. Esta adaptação a uma nova fase desenvolveu-se de forma tranquila, pois as matérias iniciais acabaram por ter uma transferência entre ambas as áreas. A título de exemplo, na escola, começámos o ano letivo com a melhoria da condição física, indo ao encontro de um método de treino que utilizava no ginásio, porém com mais recursos.

O primeiro contacto que tive com a EC foi bastante positivo, pois observei logo que tinha dois pavilhões de EF, um campo de basquetebol exterior e um campo de futebol em sintético. O que me chamou a atenção, pois eram condições bastante boas para a prática de qualquer atividade desportiva.

Posteriormente, reuni com o NEP e o PC e realizámos uma breve apresentação de cada um de nós, com o objetivo de nos conhecermos melhor. Já tinha conhecimento de que um colega do primeiro ano do MEEFEBS faria parte do meu NEP, o que me deixou, de certa forma, mais confiante. O primeiro contacto com o PC foi um momento bastante positivo, durante o qual este falou sobre algumas experiências marcantes na sua carreira e tocou em alguns pontos-chave do que teríamos de fazer. Após esta reunião, o nervosismo começou a aparecer, pois seria o início de uma nova página na minha vida: deixaria para trás os meus 16 anos como elemento passivo, em contexto de sala de aula, e passaria a tornar-me no elemento ativo, que transmite conhecimento, conteúdo e assume o papel de professor. Ainda sobre estas questões, o aparecimento de diversas emoções é altamente evidenciado aquando da entrada do professor na escola, tendo um papel decisivo na construção da identidade do docente (Alves et al., 2019). Por isso, reconheço que o papel do PC se tornou essencial para nos direcionar no sentido certo, por intermédio da sua tranquilidade e evidenciando o lado positivo de cada um de nós, o que tornou este processo de adaptação muito natural.

O primeiro contacto com alunos teve lugar numa aula da minha colega do NEP, na qual tive de me apresentar à turma; lembro-me perfeitamente de me sentir bastante nervoso nesse momento. Ao observar a aula da minha colega, percebi que esta já se encontrava num nível bastante mais avançado: os exercícios tinham sequencialidade, o objetivo da aula estava sempre presente,

e até as estratégias que utilizou, para formar equipas, tinham sido pensadas ao pormenor.

“Desde já, quero referir que todas as aulas da minha colega são uma aprendizagem para mim. Pois consigo observar a postura que ela adota na aula, uma postura de líder. O que leva os alunos a respeitá-la e a empenharem-se nas aulas. Além disso, as aulas da minha colega são muito enriquecedoras pelos exercícios variados”. (Diário de Bordo [DB]15/09/2021)

Ao deparar-me com isto, percebi que era uma mais-valia ter alguém assim no meu NEP, com esta experiência e qualidade, pois era alguém que me poderia ajudar bastante a evoluir enquanto futuro Professor de EF. Como tal, observei a forma de lecionar e as estratégias que foi usando com os alunos, quer a nível da matéria de ensino, quer na liderança, que tentei aproveitar, adaptando aquilo que poderia ser útil. A sua presença também se tornou um pilar para mim, na medida em me ajudou a colmatar algumas dúvidas em certos momentos, tais como a melhor forma de me impor perante uma turma com o intuito de ser respeitado.

3. Enquadramento da Prática Profissional

Neste capítulo será realizado o enquadramento sobre a EC, no qual serão abordadas temáticas, como por exemplo a cultura do colégio, as dinâmicas e a tipologia de alunos. Também falarei sobre o NEP e o grupo de EF, as dinâmicas que imperam nestes grupos e a minha perspetiva pessoal.

3.1 A escola cooperante

A instituição que serviu de primeiro palco, neste novo capítulo da minha vida, foi um colégio católico situado em meio urbano no distrito do Porto. Este colégio apresenta ótimas condições, tanto para a prática desportiva, como para o ensino em sala de aula. A EC definiu quatro compromissos, que reconhece serem diferenciadores e capazes de suportar uma estratégia de crescimento para o futuro, sendo eles a educação de excelência e a exigência, a família, a formação integral dos alunos e a concretização de projetos. Além disso, a missão desta instituição é proporcionar aos alunos uma formação integral, assente na qualidade, no conhecimento e no desenvolvimento das dimensões humana, social, cultural e ética. Procura oferecer aos alunos um espaço onde se sintam bem acolhidos, animados e felizes, educando-os e formando-os para a sociedade. Esta missão é baseada no lema “Só com a luz do saber se alcança a vitória”, em que “a luz do saber” procura promover aprendizagens e o sucesso individual dos alunos, em cada momento do seu percurso educativo; e “se alcança a vitória” visa desencadear nos alunos as vivências da verdade, do diálogo, da liberdade, do trabalho, no desenvolvimento das suas competências.

A EC tem alguns valores que pretende inculcar nos seus alunos, sendo eles: a aprendizagem permanente, a responsabilidade, o respeito e igualdade, a atitude proativa, a integridade e lealdade, a fraternidade e espírito de equipa.

Relativamente às infraestruturas da instituição, esta dispõe de diversas áreas dedicadas à lecionação dos diferentes níveis de ensino. Possui uma zona específica para a educação pré-escolar, um bloco destinado à lecionação do ensino básico e três blocos destinados ao ensino secundário. De destacar que existe um gabinete para cada grupo disciplinar com acesso à Internet, bem como gabinetes para os elementos da direção. Além disso, possui uma sala multiusos,

uma mediateca, um centro de cópias, um refeitório, um bar, um espaço de serviços administrativos, o serviço de nutrição, o serviço de psicologia e orientação e o gabinete de inserção na vida ativa.

No que diz respeito à prática desportiva, é de salientar a existência de dois pavilhões multidesportivos, uma piscina coberta e aquecida, um campo de futebol sintético, um espaço polidesportivo destinado à prática de várias modalidades, nomeadamente basquetebol, andebol e futebol e um mini complexo de atletismo, ao ar livre. Para assegurar um bom funcionamento do ensino experimental/tecnológico, a instituição dispõe de 28 laboratórios específicos, devidamente equipados, para assegurar a lecionação dos conteúdos programáticos das diferentes disciplinas.

O investimento na formação dos recursos humanos é uma prioridade. Por essa razão, o pessoal docente (cerca de uma centena) tem um corpo estável e qualificado, nos diferentes níveis de ensino. Todos possuem formação académica de nível superior e, na globalidade, exercem funções no colégio em regime de exclusividade. Quanto ao pessoal não docente (meia centena), este assegura o funcionamento de serviços, dos quais se destacam os serviços administrativo e financeiro, o serviço de secretaria, o serviço de assistentes educativos, o centro de infraestruturas informáticas, o serviço de biblioteca escolar, o centro de cópias e papelaria, o serviço de nutrição e alimentação, o serviço de bar, o serviço de refeições e o serviço de transporte escolar. É de salientar a existência de um refeitório, onde são confeccionados e servidos almoços a alunos, pessoal docente e pessoal não docente.

A população escolar da instituição estende-se do ensino pré-escolar até ao 12º ano de escolaridade, abrangendo a educação pré-escolar, o ensino básico e o ensino secundário com planos próprios. Os alunos que frequentam este colégio, na generalidade, pertencem a uma classe socioeconómica média.

As atividades extracurriculares não são de carácter obrigatório, apenas se recomenda aos alunos a participação em várias outras atividades de enriquecimento do currículo, na vertente desportiva, artística e/ou lúdica. Estas atividades são adaptadas às diferentes idades, de acordo com as escolhas dos encarregados de educação, para corresponderem aos desejos dos alunos.

O projeto educativo da instituição surge no contexto de uma escola católica, numa evidente opção por uma educação inclusiva, pautada pela

abertura à comunidade, independentemente do género, da orientação sexual, da raça, do estrato social, da confissão religiosa, ou de ser portador de alguma incapacidade. Além disso, o colégio pretende ser um lugar de encontro, de reflexão, de escuta e comunicação, de troca de saberes e experiências, onde todos os docentes, discentes, pessoal não docente, pais e encarregados de educação, se sintam responsabilizados e experimentem de forma vital os valores humanos e cristãos que os orientam e os comprometem.

Paralelamente à construção do projeto educativo, foi definido o Modelo de Monitorização de Execução Estratégica que permite, através de um conjunto de indicadores, acompanhar a performance da atividade e garantir o seu alinhamento e progresso face aos objetivos estratégicos e metas definidas. Esta ação educativa tem orientado o colégio desde a sua fundação.

3.2 O Núcleo de Estágio Profissional e o grupo de Educação Física

Relativamente ao meu NEP, este era constituído por quatro elementos: dois deles licenciaram-se na Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, (UTAD), outro elemento licenciou-se na Universidade da Maia (ISMAI), sendo eu o único licenciado na FADEUP. Tendo em conta esta situação, posso afirmar que o meu NEP era um núcleo heterogéneo, no qual cada elemento vivenciou situações de aprendizagem diferentes. Esta heterogeneidade foi, na minha visão, uma vantagem para a minha evolução, pois começamos por trocar ideias, perspetivas, tipos de rotinas que poderíamos aplicar em contexto de aula, fornecer conselhos e debater vários temas. Esta troca de conhecimento mostrou ser uma mais-valia, principalmente numa fase inicial, em que estávamos todos descontextualizados. O NEP contribuiu bastante para o tipo de professor em que me tornei, pois com os vários colegas aprendi sobre as mais variadas áreas, como por exemplo, a ser mais reflexivo.

Semanalmente ocorriam reuniões com o PC, de forma a trocar ideias em relação ao que poderia ser melhorado, tendo em conta a experiência do mesmo. Este tipo de reuniões era realmente importante, pelo carácter reflexivo e evolutivo que imperava. Com a sua realização, consegui melhorar e corrigir muitas falhas que estavam presentes e que se apresentavam como

comportamentos normais, para quem, como eu, estava numa etapa inicial deste percurso tão enriquecedor.

Relativamente ao grupo de EF, este era constituído por seis professores, dois destes PC de EP com os respetivos NEP. Além do nosso, da FADEUP, havia um NEP do ISMAI com três elementos, todos licenciados pelo ISMAI. O grupo de EF é responsável pela elaboração de todo o tipo de atividades relacionadas com o desporto, desde torneios de diferentes modalidades, à organização do corta-mato escolar. Os torneios das modalidades foram organizados, em conjunto, pelos dois NEP, de forma que vivenciássemos a organização deste tipo de atividades. Já o corta-mato, cujo nível de participações é bastante elevado, em comparação aos torneios escolares, é preparado pelos professores do grupo de EF, e os NEP têm um papel mais secundário nesta atividade.

A dinâmica do grupo de EF é bastante boa, sendo visível o respeito entre todos os elementos do grupo, por exemplo, nas reuniões de grupo, em que todos têm direito a dar a sua opinião, e as decisões são tomadas em conjunto. Na minha perspetiva, a forma como o grupo se comporta e trabalha é extraordinária. A título de exemplo, três professores do núcleo de estágio contraíram Covid-19 em simultâneo, o que levou a que bastantes aulas não fossem lecionadas. Para combater esta situação, o grupo organizou-se de forma que o menor número de aulas não fosse lecionado, e assim ocorreu. Assim, posso afirmar que a entreajuda e espírito de equipa fazem parte deste grupo de EF.

Como é obvio, dentro de um grupo com vários professores de EF, nem todos iriam utilizar os mesmos modelos de ensino. De facto, ao longo do ano foi perceptível que cada professor tinha a sua identidade pessoal na leção das aulas. Vi professores que começaram desde cedo a utilizar modelos mais centrados nos alunos e assim se mantiveram ao longo do ano. Como também observei professores que, desde o início do ano, centraram o seu ensino muito em si e pouco nos alunos. Por intermédio destas observações fui fazendo a minha autoanálise, questionando-me que tipo de professor eu queria ser. Chegando à conclusão de que deveria ser um professor que focasse o processo de ensino nos alunos; como tal, foi nessa direção que fui seguindo o meu percurso.

4. Realização da prática Profissional

Neste capítulo, irei dar a conhecer as turmas que acompanhei ao longo do ano letivo. Abordarei, também, as decisões que foram tomadas relativamente ao planeamento, nos seus diferentes níveis.

4.1 As turmas residentes

Inicialmente foi-me atribuída uma turma de 10º ano, na qual lecionava uma disciplina específica de um curso de desporto, com a carga horária de quatro horas semanais. Contudo, no segundo período ocorreu uma troca e lecionei aulas a duas turmas, uma do 10º ano de escolaridade e outra do 11º ano. Esta troca ocorreu pelo facto de a turma inicial, que me tinha sido atribuída, necessitar de alguém com uma liderança mais vincada, uma característica que não possuo. Pelo tanto, senti algumas dificuldades iniciais no controlo do comportamento da mesma. Com a troca, foram-me atribuídas duas turmas, com as quais foi possível desenvolver essa característica de uma forma mais progressiva e natural. Este processo revelou-se vantajoso para a minha evolução enquanto profissional.

O 10º ano de escolaridade

A turma do 10ºano era uma turma bastante empenhada e participativa. A turma era composta por 29 alunos, sendo que dois alunos não participaram em qualquer aula de EF, por isso, ficaram responsáveis pela organização e gestão do material. Um dos alunos foi operado, apresentando um atestado médico que o impossibilitava de realizar as aulas de EF até ao final do ano letivo e a outra aluna encontrava-se com problemas intestinais. Por esse motivo, apenas 27 alunos frequentaram as aulas de forma efetiva. De referir que, dos 26 alunos, 16 eram do sexo feminino e dez do sexo masculino. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos (em que um dos alunos tinha 16 e outro 17 anos). De salientar que 85,2% da turma não frequentava o colégio e apenas 14,8% dos alunos deram continuidade aos seus estudos na instituição. A grande maioria dos alunos escolheu a EC por lhes ter sido recomendada, outros pela

componente prática do curso. De destacar que os alunos apresentavam um aproveitamento escolar muito bom, não tendo qualquer negativa no ano anterior. Apesar disso, um dos alunos contava com uma reprovação no seu percurso académico. Note-se, ainda, que, depois da matemática (26%), a EF surgia logo a seguir (23%), como disciplina preferida dos alunos. Como aspeto menos positivo, aponto o facto de três alunos não terem tido a disciplina de EF no ano anterior. Havia, ainda, três alunos com más experiências em EF, por conseguinte, o objetivo, para este ano letivo, passou por fomentar o seu gosto pela disciplina. O que, de certa forma, me trouxe mais responsabilidade, uma vez que implicou inculcar-lhes o gosto pela prática desportiva e motivá-los para as aulas. Os desportos mais praticados pelos alunos eram o futebol e a dança. De todos os elementos da turma, 14 deles não praticavam qualquer tipo de atividade desportiva extracurricular.

Relativamente ao nível motor dos alunos, a turma era bastante heterogénea. A maioria dos alunos apresentava dificuldades em pelo menos uma capacidade condicional, fosse ao nível de força, velocidade, resistência ou da flexibilidade. Estes dados foram obtidos através dos testes FITescola. A cultura desportiva dos alunos era de nível baixo, pois não apresentavam muitos conhecimentos das regras dos jogos, porém a vontade para a prática foi um fator determinante para a sua rápida aquisição.

O 11º ano de escolaridade

Relativamente à turma do 11º ano, era composta por 28 alunos, sendo 17 do sexo masculino e dez do sexo feminino. Havia apenas um aluno com 18 anos, os restantes alunos tinham idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

Um dos dados a que dei alguma importância foi ao aproveitamento escolar, sendo que, dos 28 alunos, apenas um tinha historial de retenção em outros anos. Relativamente às notas do ano letivo anterior, oito alunos referiram que tiveram pelo menos uma negativa. Após a convivência com os alunos, foi possível perceber que esta turma é empenhada, quando concentrada. Quando estão empenhados, os alunos tornam-se extremamente competitivos, aprendendo com facilidade e executando os exercícios sem dificuldade. A maioria dos alunos apresenta um desempenho motor acima da média, o que torna esta turma muito proveitosa, na sua generalidade.

Relativamente às atividades desportivas extracurriculares, é de facto algo em que os alunos desta turma se destacam. Assim, na presente turma apenas três alunos não praticavam atividades extracurriculares.

Uma estratégia utilizada para manter o bom clima da aula, tendo em conta que, por vezes, existiam comportamentos desviantes por parte de alguns alunos, foi a utilização de competições nos desportos coletivos, o que levou a que os alunos se empenhassem mais nas tarefas propostas, visto que, caso não cumprissem com o pedido, as suas equipas seriam penalizadas.

4.2 Do planeamento à realização do Ensino

4.2.1 O Planeamento Anual

Uma das primeiras tarefas solicitadas pelo PC, no início do ano letivo, foi a realização do documento pelo qual o colégio se rege para realizar as planificações anuais de cada turma. Ainda que o colégio tenha o seu próprio programa, não seguindo o Programa Nacional de Educação Física, isto não significa que não vá ao encontro das aprendizagens essenciais das modalidades.

Seguidamente, foi necessário realizar o planeamento anual da turma que me tinha sido atribuída. Para Bento (2003), o planeamento anual da turma é uma perspetiva global, a partir do qual se procura situar e realizar os programas de ensino na prática com os elementos envolvidos, de uma forma objetiva. Serve para orientar o processo de ensino ao longo do ano letivo, por meio da criação de metas, de acordo com as orientações do grupo de EF e do Programa Nacional de Educação Física, que, como referido, é substituído pelo programa do colégio cooperante.

Na realização do planeamento anual da turma, foi necessário ter em conta o ano da turma residente (10º ano), o seu horário (duas aulas de uma hora, à terça-feira e sexta-feira e uma aula de duas horas à quinta-feira). As modalidades a lecionar estavam previamente estabelecidas no programa da escola cooperante. Na planificação anual, foi necessário considerar os espaços que iriam ser utilizados aquando das aulas. As três primeiras semanas de aulas

foram dedicadas à melhoria da condição física dos alunos e à realização dos testes FITescola. Isto serviu de teste piloto para perceber como iriam decorrer as ocupações do espaço e o respetivo uso de materiais, o que facilitou a realização do planeamento. Na tabela 1 pode ser observada a planificação anual.

Tabela 1 – Planificação anual

Período letivo	Modalidades	Nº de sessões planeadas	Nº de sessões realizadas	Duração de cada sessão
1º Período	Atletismo	8	9	60 minutos
	Corfebol	8	9	
	Dança	4	0	
2º Período	Voleibol	9	13	
	Badminton	9	13	
	Rugby	7	0	
3º Período	Ginástica Acrobática	6	9	
	Futebol	11	8	

É de realçar que este tipo de planeamentos está sujeito a alterações, isto está associado a vários motivos, quer seja pela resposta dos alunos a certa modalidade, quer seja pelas condições impostas para o ensino de cada modalidade. Apesar dos reajustes que foram feitos ao longo do ano letivo, sinto que foi um documento bastante importante na minha orientação, que me acompanhou ao longo deste percurso e processo de desenvolvimento profissional.

4.2.2 As Unidades Didáticas

O MEC serviu como um documento orientador e facilitador para a abordagem de cada modalidade. Este modelo encontra-se dividido em três grandes fases: análise, decisão e aplicação. Segundo Vickers (1990), foi desenvolvido especificamente para que os professores direcionassem a sua ação para o ensino do desporto.

Ao realizar os vários MEC, senti que a fase de análise carecia de especial atenção, uma vez que tinha de ponderar as diferentes variáveis do contexto, que poderiam influenciar tanto diretamente, como indiretamente o processo de ensino-aprendizagem (E/A) dos alunos.

Relativamente à parte da decisão, esta foi sempre tomada de acordo com os meus alunos e o contexto em que estávamos inseridos. Nesta fase, determinei a extensão dos conteúdos que iriam ser lecionados e o seu encadeamento, defini os objetivos, estruturei a avaliação, e organizei as várias progressões pedagógicas e estratégias de ensino que iriam ser utilizadas.

Desta forma, o MEC configurou-se como algo essencial para a realização das várias UD. É de referir que cada MEC foi realizado antes da abordagem de cada modalidade, o que contribuía para adquirir mais conhecimento sobre a mesma, facilitando a minha intervenção nas aulas, de forma a potenciar a aprendizagem nos alunos. Tal decorria, sobretudo, nos módulos 1 (análise da modalidade desportiva) e 4 (sequência e extensão da matéria), cuja preparação me permitia aprofundar o conhecimento, refletindo sobre as minhas decisões na elaboração das UD.

A maior dificuldade na realização deste documento passou pelo aprofundamento das diversas modalidades. Algo que estava relacionado com a pesquisa e a utilização de vários materiais para a criação deste documento. Para ultrapassar estas dificuldades, utilizei a sebenta que a EC tinha fornecido no início do ano letivo e também vários manuais de ajuda ao Professor, nos quais estavam presentes os domínios técnicos e táticos de cada modalidade. Sem sombra de dúvida que estes documentos adquiriram um grau de elevada importância, tendo em conta que foram facilitadores do processo de E/A.

O propósito da elaboração deste documento é criar condições para que todos os alunos tenham possibilidade de aprender e alcançar os objetivos que foram propostos no início de cada modalidade, por parte do professor. Assim sendo, torna-se obrigatório analisar e planejar a extensão dos conteúdos e a forma como serão abordados, sempre com intencionalidade pedagógica, através de estratégias didáticas que permitam alcançar os objetivos de aprendizagem definidos.

“As unidades temáticas não deverão ser meramente o distribuir dos conteúdos ao longo das aulas, mas funcionar como uma base sólida para um nível de qualidade elevado no processo real de ensino” (Bento, 2003, p.78).

Após a realização do planeamento anual, foi necessário começar a realizar as UD das modalidades que iria abordar no primeiro período. O planeamento das UD teve de contar com uma progressão lógica e sequencial, na qual o número de aulas e os espaços para a sua lecionação foram considerados. É de realçar que estas também podem sofrer alterações, caso seja necessário ajustar alguns conteúdos aos níveis dos alunos.

As UD são muito mais do que conteúdos técnicos e táticos das modalidades, também integram a cultura desportiva, ou seja, as regras, a arbitragem, a terminologia, bem como as capacidades coordenativas e condicionais, que são trabalhadas ao longo das aulas. Sem esquecer os conceitos psicossociais, que são imprescindíveis no desenvolvimento dos alunos, como a entreajuda, *fair play*, respeito, autonomia e muitos outros.

A elaboração de cada UD foi realizada antes da lecionação da aula de Avaliação Diagnóstica (AD). Posteriormente, eram realizados os ajustes necessários para enquadrar o nível dos conteúdos aos níveis dos alunos. A primeira UD que realizei foi a de atletismo, nela encontrei algumas dificuldades que foram dissipadas com a ajuda do meu PC, que sempre me orientou através de uma descoberta guiada, nunca me dando as soluções para qualquer problema. A reflexão com o meu NEP também foi bastante benéfica para as minhas tomadas de decisões e encadeamento dos mais variados conteúdos. Estas dificuldades foram sendo dissipadas com o enorme auxílio que o MEC fornecia em cada UD, tornando, por isso, essencial a elaboração do mesmo numa fase prévia de cada modalidade.

4.2.3 Os Planos de Aula

Os planos de aula (PA) são documentos com um aprofundamento maior do processo de E/A dos alunos. Estes planos funcionam como um guia para cada sessão de ensino, tendo como referência os objetivos que foram estabelecidos na realização das UD e os planeamentos anuais (Rink, 2010).

Ao longo de todo o ano, foram vários os momentos em que o meu PC preferiu que os PA tinham de ser esboçados de intenção, com objetivos bem concretos para cada aula e, acima de tudo, ajustados aos níveis dos alunos, dando foco à sua aprendizagem. O que vai ao encontro das ideias de Vasconcellos (2000, p.43), quando este afirma que “planejar é elaborar um plano de intervenção na realidade, aliando às exigências de intencionalidade de colocação em ação, um processo mental, de reflexão, de decisão, por sua vez, não uma reflexão qualquer, mas grávida de intenções na realidade”.

A estrutura do PA, utilizada pelo NEP, foi fornecida pelo PC aquando do início do ano letivo. Esta estrutura é fragmentada em três partes: inicial, fundamental e final. Existem seis colunas no plano de aula, que se dividem em: tempo de cada parte da aula, o conteúdo, os objetivos comportamentais, as situações de aprendizagens, as organizações didáticas metodológicas/esquemas e componentes críticas. Além disso, o PA conta com um cabeçalho, onde se encontram os recursos necessários para o desenrolar da aula (humanos, temporais e espaciais), estando ainda presentes as funções didáticas articuladas com a unidade didática, o objetivo da aula, as habilidades motoras, a fisiologia de treino e condição física, a cultura desportiva e os conceitos psicossociais.

Inicialmente, tive algumas dificuldades em dotar de intencionalidade pedagógica os meus PA e na colocação de palavras-chaves. Porém, com o tempo e com ajuda dos meus colegas do NEP e o PC, consegui ultrapassar esta dificuldade e passei a propor exercícios específicos que me permitissem trabalhar o objetivo proposto para cada aula.

A parte inicial da aula era sempre um momento de reunião com os alunos, na qual se questionava o que tínhamos abordado na aula anterior e o que iria acontecer na mesma aula. Realizava, ainda, a chamada para verificar a pontualidade dos alunos. Seguidamente, criava-se um momento de ativação

geral, cujo objetivo passava por predispor a musculatura dos alunos para a prática de atividade física e evitar qualquer tipo de lesões associadas. Na parte fundamental da aula eram introduzidos e exercitados conteúdos que pertenciam à UD, podendo ainda ter uma função de consolidação. O PC teve um papel decisivo nesta parte fundamental, no que toca ao ajustar dos exercícios em função das necessidades dos alunos. Por fim, a parte final da aula era outro momento de reunião com os alunos, de forma a realizar um retorno a calma, sendo ainda um momento para refletir sobre o que se abordou na aula e para organizar a ocupação dos balneários.

Numa fase inicial, sentia que o meu sucesso estava dependente do cumprimento de tudo o que tinha projetado no PA, ou seja, da implementação de todos os exercícios, durante o tempo planeado. Porém, com o passar do tempo, adquiri a noção de que o PA não necessita de ser cumprido à risca e que muitas vezes podemos alterar o rumo, caso seja necessário adaptar as necessidades dos alunos. Ou seja, o PA é apenas um documento orientador que não tem de ser seguido de forma criteriosa. O importante é ter sempre os alunos no centro do processo, verificando se conseguem alcançar os objetivos definidos *a priori*, e adaptando o PA se necessário for. Metzler (2000) afirma que um bom planeamento é meio caminho andado para uma melhor fluidez da aula e da gestão do tempo. Ou seja, a estruturação deste documento é fundamental para orientar as aulas, de forma a potenciar no seu expoente máximo as aprendizagens dos alunos.

4.2.4 Os Testes FITescola

No início do ano letivo, foi necessário recorrer aos testes FITescola, com o objetivo de tentar perceber quais os níveis de condição física que os alunos apresentavam, de forma a orientar estratégias que lhes permitissem alcançar melhores níveis após uma intervenção na prática. A aplicação destes testes serviu de auxílio para a preparação do trabalho que iria ser desenvolvido ao longo do ano letivo, bem como para verificar as vulnerabilidades dos alunos e as minhas, enquanto professor.

As primeiras aulas serviram como preparação para a realização dos Testes FITescola, havendo uma grande incidência no trabalho da condição física dos alunos. Foi através de circuitos de condição física que fizemos este trabalho de base. Tendo em contas que muitos dos alunos não conheciam o funcionamento dos testes e os critérios necessários para a correta realização dos exercícios – por exemplo, não sabiam realizar uma flexão de braços de forma correta –, foi necessário realizar uma explicação dos mesmos, para que a sua execução fosse de acordo com o protocolo.

Estas semanas iniciais de condição física foram bastantes benéficas para mim, enquanto observador dos alunos, pois consegui identificar quem seriam os elementos da turma que me iriam causar mais dificuldades e perceber também como funcionaria o resto do ano em termos de espaço e material. Foi nestas semanas iniciais que começaram a aparecer as primeiras dificuldades, desde a elaboração correta de um PA, até à transmissão de informação aos alunos. O meu PC e o NE, deparando-se com esta situação, foram-me ajudando a melhorar, fornecendo-me estratégias que me permitissem alcançar outros patamares, como por exemplo, o ensaio, em casa, do conteúdo que iria transmitir aos alunos.

A realização dos testes contou com os protocolos que já estavam estipulados, tendo sido levados à risca, de forma que os resultados obtidos tivessem o máximo de fiabilidade possível. Os testes realizados foram: Vaivém, Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal, Impulsão Vertical, Velocidade, Agilidade, Flexibilidade de membros inferiores e de membros superiores. A explicação dos testes foi realizada pelo professor e demonstrada por um aluno, o que evitou dúvidas nos alunos.

“Posteriormente, realizei o teste do Vaivém que está incorporado no programa FITescola. No momento da explicação do exercício, senti dificuldade, pois percecionei que os alunos não estavam a compreender o funcionamento do teste, como tal usei um aluno como exemplo para se tornar mais claro para todos.” (DB 23/09/2022)

Após a obtenção dos resultados, os dados foram analisados, dividindo os alunos em três zonas: perfil atlético, zona saudável e zona precisa melhorar. Com esta divisão, foi fácil analisar o nível da turma e o que cada elemento precisava de melhorar. Desta forma, ao longo de todo o ano letivo, foram utilizadas várias estratégias que motivassem os alunos para a prática da condição física, com o objetivo de os mesmos se superarem a si próprios.

É de salientar que, como a utilização destes testes surgiu numa fase prévia do ano letivo e num primeiro contacto com os alunos, serviu como catalisador para a criação de certos laços com os mesmos.

4.2.5 A leção

Ao longo do ano letivo, foram várias as modalidades que lecionei, recorrendo a diversos modelos de ensino e estratégias. Os modelos serviram de ferramenta para motivar e envolver os alunos nas aulas de EF, sendo que os mais utilizados foram o MED e o Modelo de Instrução Direta (MID).

Na utilização do MED utilizei estratégias, como a afiliação, a formação de equipas, a competição formal e o evento culminante, no qual ocorria a entrega de medalhas ao finalizar a UD de certa modalidade. Dependendo de cada modalidade, as equipas que eram criadas mantinham um critério de formação que permitia aos alunos conseguirem competir de forma equilibrada, ou seja todas as equipas integravam elementos com capacidades para ajudar ao desenvolvimento do seu grupo. A utilização deste modelo contribuiu para aproximar os alunos, fazendo que trabalhassem em busca do mesmo objetivo, o que viria a beneficiar o processo de E/A. Por conseguinte, posso afirmar que a escolha deste modelo de ensino se revelou vantajosa, uma vez que deu oportunidade a que os alunos desenvolvessem, entre outras capacidades, a entreajuda e a autonomia.

Quanto ao MID, foi utilizado com o intuito de ir acompanhando a evolução dos alunos e de lhes transmitir alguns feedbacks corretivos, numa fase mais inicial de cada UD, na qual a autonomia e o conhecimento dos alunos, em relação às modalidades, não estava tão desenvolvido.

É de salientar que foram várias as modalidades que lecionei ao longo do ano, que, na sua maioria, foram abordadas no primeiro ano do MEEFEBS. Porém, nem todas as modalidades são ensinadas nesse primeiro ano, como por exemplo, **o softball**, visto que o seu ensino não é muito usual em contexto escolar. Sendo, esta, uma modalidade pertencente ao programa escolar desenvolvido pela EC, tinha de a lecionar. No início da sua abordagem, optei por pedir aos alunos a realização de um trabalho de forma aberta sobre a modalidade, com o intuito de os alunos pesquisarem sobre o assunto e aumentarem a sua cultura desportiva. Concluída a pesquisa, foi realizada, numa primeira aula, uma explicação sobre o *softball* com recurso a vídeos. Esta fase inicial serviu de base para o resto das aulas, pois foi notável a aquisição de conhecimentos, por parte dos alunos.

Tendo em conta o número de horas disponibilizadas para a modalidade, o ensino desta foi com recurso ao jogo, para os alunos terem o máximo de experiências e vivências em situação de jogo. Como é obvio, o desafio não foi apenas para eles, para mim também foi um grande momento de aprendizagem. Com efeito, inicialmente sentia algumas dúvidas, como por exemplo, no que respeita à forma inicial de abordar esta modalidade, bem como em relação à receptividade dos alunos em face de uma modalidade que nunca tinham praticado.

“Neste dia introduzi uma modalidade que nunca tinha praticado, nem lecionado, foi quase um primeiro contacto com a modalidade *softball*. Sendo esta a minha primeira vez, tive de aprender tudo sobre a modalidade, para adquirir maior domínio do conhecimento, para que tal acontecesse, li os manuais de apoio aos professores e visualizei vários vídeos desta modalidade tão particular.” (DB 10/03/2022)

Relativamente ao **ensino de futebol**, foram criadas equipas que se mantiveram ao longo de toda a UD. Durante a sua leção, houve sempre sequencialidade, do mais simples para o mais complexo, em que os alunos conseguiram progredir de uma forma muito positiva. Lecionei esta modalidade nas minhas duas turmas e, como expectável, apresentavam níveis

completamente distintos. A turma de 10º ano, na generalidade, apresentava uma enorme dificuldade técnica a nível de passes, receções e condução de bola. Em contrapartida, a turma do 11º ano apresentava um nível muito bom nas habilidades técnicas. Nesta turma, a generalidade dos alunos dominava todos os conteúdos técnicos, porém, demonstrava algumas dificuldades a nível tático, quer ofensivo na penetração, quer defensivo na desmarcação. Depois de perceber as dificuldades técnicas dos alunos do décimo ano, trabalhamos no sentido de as melhorar. Numa fase inicial, recorri a exercícios mais simples e, progressivamente, ia dificultando o nível para ver a resposta dos alunos. Na fase final da UD, foi bastante visível a sua evolução. Alunos com dificuldades na receção de bola, já eram capazes de dominar bolas em situações reais de jogo, o que acabou por ser um marco bastante positivo na minha lecionação, o de perceber a evolução dos alunos entre o início da UD e o seu final.

Na parte inicial da aula, cada equipa tinha autonomia para realizar um exercício de aquecimento escolhido pelo seu capitão de equipa. Esta estratégia ajudou vários alunos a desenvolverem a sua autonomia e capacidade de liderança.

“Na parte inicial da aula de hoje, dei autonomia às equipas para organizarem o seu próprio aquecimento. Esta autonomia foi mais uma forma de dar possibilidade aos alunos de estarem envolvidos nas suas próprias aprendizagens. Alguns grupos aproveitaram este momento e demonstraram ter grande maturidade para este tipo de situações, enquanto outros grupos tiveram mais dificuldades, ou falta de maturidade, para realizarem um aquecimento adaptado às necessidades dos elementos da própria equipa.” (DB 17/02/2022)

Na parte fundamental da aula, eram executados jogos reduzidos com a finalidade de ser trabalhado o principal objetivo da aula. A parte final da aula era usada para realizar jogos de preparação para o evento culminante, no qual ocorreu um torneio, em que todas as equipas disputaram entre si, de forma a atingirem a melhor qualificação. No que concerne à avaliação desta modalidade,

e das modalidades coletivas que foram abordadas ao longo do ano, os alunos foram avaliados através de situações de jogo.

Em modalidades como o futebol, em que o MED estava presente, a avaliação ocorreu nos momentos de competição, durante a qual se verificava se os alunos eram capazes de colocar em prática os conteúdos técnicos e táticos que foram adquirindo ao longo das aulas. Já no andebol, os alunos foram avaliados por níveis, de forma que os elementos com mais dificuldades tivessem oportunidade de contactar mais vezes com a bola, na medida em que muitas vezes passavam ao lado do jogo, quando jogavam com elementos mais fortes.

A **ginástica acrobática** funcionou de forma parecida. Nesta modalidade, formaram-se equipas com o objetivo de trabalharem em grupo e criarem uma coreografia final, para ser apresentada à turma. Na parte inicial da UD, foi necessário que se debruçassem, durante algum tempo, sobre os elementos de ligação, dado que nem todos os alunos tinham conhecimentos básicos da modalidade. Na verdade, uma vez que para muitos dos alunos esta não era uma modalidade atrativa, tornou-se um desafio. De forma a colmatar esta falta de empenho e motivação, optei por trabalhar por estações, o que acabou por resultar. Posteriormente, foram trabalhando aula após aula, de forma autónoma, a coreografia final. O facto de na última aula terem de apresentar o produto final, do que foram trabalhando ao longo das várias aulas, desenvolveu características em certos alunos que até ao momento não tinham sido notórias, como por exemplo, o compromisso e responsabilidade para com o grupo.

Esta modalidade foi avaliada de uma forma diferente das demais, todos os grupos realizaram uma auto e heteroavaliação, a partir da qual analisavam as figuras apresentadas, os elementos de ligação, a criatividade do esquema e a ligação com a música. Este tipo de avaliação levou a que os alunos estivessem mais empenhados, tanto na hora de serem avaliados, como na avaliação dos colegas que estavam a apresentar.

Nas **modalidades individuais**, tive de adotar outro tipo de estratégias, pois neste tipo de modalidades os alunos dependem apenas deles próprios e não se podem limitar ao sucesso de um grupo/equipa. Como tal, foi necessário a adoção de outro tipo de estratégias, com o intuito de motivar os alunos para a prática. Exemplo disso, foi a prática livre de uma modalidade nos primeiros quinze minutos da aula, que estavam destinados para os alunos se equiparem

de forma ordeira, de acordo com as normas estabelecidas pela EC para combater a COVID-19.

“Como habitual, há alunos que já estão devidamente equipados para dar início a aula, enquanto alguns elementos necessitam de se equipar. Esta situação leva a que os alunos que já se encontram prontos, percam quinze minutos de aula. Estes quinze minutos em duas aulas semanais acabam por se tornar trinta minutos, que é nada mais nada menos o tempo útil de uma aula. Como tal, optei por rentabilizar este tempo e também promover mais prática de atividade física, permitindo que os alunos realizem jogos entre si de forma livre, o que acaba por motivá-los para a prática.” (DB 23/03/2022)

No **badminton**, os alunos do 11º ano já possuíam um bom nível de conhecimento do jogo. Uma vez que esta modalidade foi muito praticada nos anos anteriores, os alunos já tinham todos tomado contacto com a mesma. Desta forma, tornou-se desafiador, para mim, preparar novas estratégias a fim de cativar e motivar os alunos para a prática do badminton. Assim sendo, foram criados níveis nos exercícios, com o intuito de que todos os alunos se sentissem desafiados e não desmotivassem, sendo eles mais ou menos aptos nesta modalidade. A base do ensino desta modalidade foi o jogo e a sequencialidade de batimentos e respostas; na parte inicial de cada aula, era transmitido aos alunos os batimentos que iriam ser introduzidos ou exercícios. Numa fase inicial, os alunos jogavam muito por meio da sustentação do volante, o que não vai ao encontro ao objetivo do jogo, ou seja: colocar o volante fora do alcance do adversário e, desta forma, pontuar. Como tal, trabalhamos com o objetivo de os alunos adquirirem estratégias de jogo, como por exemplo a colocação do volante em espaços vazios. Esta aprendizagem viria a observar-se na generalidade alunos.

Na fase final desta UD, foi realizado um torneio, a partir do qual percebi que a evolução dos alunos, em contexto de jogo e competição, foi realmente

notória. Esta estratégia foi bastante benéfica, visto que os alunos se empenharam bastante para atingir a melhor classificação possível. A avaliação desta modalidade ocorreu de duas formas: numa parte inicial, os alunos foram avaliados na sequencialidade dos batimentos, em que se pretendia analisar a capacidade dos alunos para dar resposta aos batimentos lecionados; e, numa segunda parte, foram avaliados em situação de jogo, com o propósito de perceber se já eram capazes de realizar o objetivo do jogo: colocar o volante fora do alcance do adversário.

Posto isto, penso que não existe um Modelo que não deva ser utilizado, na medida em que todos eles oferecem vantagens à lecionação. Enquanto PE, devemos experienciar as várias formas de ensino, como tal, a utilização de certas estratégias torna-se extramente importante para o nosso desenvolvimento, enquanto futuros profissionais.

O processo de E/A deve estar sempre centrado nos alunos, a fim de estes evoluírem e ultrapassarem as barreiras que possam surgir ao longo do seu percurso, não só na disciplina de EF, mas em todas as outras que englobam o processo académico de um aluno. O papel de um professor deve cingir-se ao de um elemento facilitador de todo este processo.

4.2.6 Avaliação

A avaliação foi um dos processos que, ao longo do EP, me foi causando mais dificuldades, quer fosse a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa (AF), ou a Avaliação Sumativa (AS). Apesar de apresentar algumas dificuldades, procurei sempre melhorar este aspeto, para ser o mais justo possível com os alunos.

4.2.6.1 Avaliação Diagnóstica

“O principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, é detetar as dificuldades da aprendizagem e suas causas, e, quando bem compreendido, esse processo possibilita grandes ganhos à Educação e a aprendizagem do aluno se torna mais significativa” (Bratfische, 2003).

A AD serve para perceber o nível que os alunos apresentam, relativamente aos conteúdos de uma determinada modalidade, como tal, esta deve ser realizada previamente ao ensino da respetiva modalidade. Por conseguinte, realizei a AD, de modo a perceber os níveis de desempenho dos alunos em cada uma das modalidades que fui lecionando.

Numa fase inicial, optei por avaliar diagnosticamente cada aluno de forma individual. No entanto, percebi que este tipo de avaliação era de difícil execução e pouco prática, pois senti dificuldades em avaliar todos os alunos em todos os critérios. De forma a melhorar a qualidade da minha avaliação, numa fase posterior, optei por realizá-la coletivamente, avaliando o nível da turma naquela modalidade em questão.

“Na avaliação diagnóstica que realizei hoje, senti uma grande dificuldade, que consistiu em conseguir observar e registar individualmente o que cada aluno era capaz de realizar, visto que o tempo de registo me retirava tempo da avaliação dos alunos. Como tal, penso que seja preferível avaliar a turma de uma forma global e não individualmente.” (DB 13/11/2022)

Sem margem para dúvidas que, com este segundo método, consegui realizar uma melhor avaliação, sem estar sempre em torno do papel, o que se revelou benéfico, pois permitiu-me perceber o nível da turma e de vários alunos.

Esta avaliação inicial fez todo o sentido para a planificação da UD, pois através da mesma consegui adaptar e criar situações que promovessem o processo de E/A dos alunos.

4.2.6.2 Avaliação Formativa

A AF serviu de fio condutor, ao longo do ano, para a avaliação dos alunos. Foi com a realização da AF que percebi que o foco do professor não se deve restringir ao resultado, mas deve estar nas aprendizagens que os alunos vão adquirindo ao longo do processo.

Lembro-me perfeitamente que, em reunião com o NEP, o PC abordou este tipo de avaliação como uma mais-valia a utilizar durante todo o processo de ensino, dado que assim, na AS, já teríamos perceção das capacidades de todos os elementos.

“Na aula de hoje, um aluno que, até ao momento tinha participado em todas as aulas, compareceu com uma lesão grave que o impossibilitava de realizar a avaliação. Quando confrontado com esta situação, percebi que por tudo o que já tinha verificado do aluno até ao momento, não necessitava de um momento de avaliação para o conseguir avaliar.” (DB, 17/02/2022)

Neste momento, percebi a importância que a AF teve ao longo do processo, pois não necessitava de avaliar o aluno de outra forma, só por não ter possibilidades de realizar a última aula.

A necessidade de realizar reflexões, após cada aula lecionada, contribuiu para que o processo de E/A dos alunos fosse constantemente alvo da AF. Com efeito, os planeamentos das aulas futuras eram realizados em função do que tinha ocorrido nas aulas anteriores. Esta prática reflexiva diária fez-me procurar sempre por novas estratégias, que motivassem os alunos mais desmotivados, e desafios para continuar a motivar os que já mostravam empenho.

4.2.6.3 Avaliação Sumativa

As UD têm o seu término com uma AS, que tem como objetivo observar a evolução dos alunos, desde o momento da AD, passando pela AF até chegar à AS, na qual é atribuída uma classificação aos alunos.

Se há algo que aprendi ao longo destes meses foi que o foco nunca deve estar no produto final, mas sim no seu processo. Porém, no final de cada período, é necessário atribuir uma classificação individual a cada elemento, por esse mesmo motivo é necessário atribuir uma classificação.

Sem margem para dúvidas que esta foi a avaliação que apresentou maior grau de dificuldade, para mim, devido ao enorme peso que tinha para os alunos.

Numa fase inicial, senti uma enorme dificuldade aquando da AS da modalidade de andebol.

“Com o início do jogo, iniciava também a minha avaliação. Sendo esta avaliação diferente da que tinha utilizado para a partida de blocos (atletismo), onde não observava só um aluno em atividade, isto causou-me extrema dificuldade na avaliação. Inicialmente fiquei confuso. Como realizo a avaliação? Avalio um elemento de cada vez? Qual grupo começo a avaliar? Avalio o mesmo critério em todos os alunos e depois avanço para um próximo critério? Ao deparar-me com estas dúvidas e dificuldades, optei por avaliar dois elementos da mesma equipa de cada vez, seguindo assim uma lógica.” (DB, 30/11/2021)

Após esta avaliação, percebi que a existência de demasiados critérios, para avaliar, torna este momento demasiado complexo. Pelo tanto, não devemos cingir a nossa avaliação a um momento, mas sim utilizar este momento para dissipar dúvidas que ainda existam. Caso não tivesse efetuado uma AF desta modalidade, iria ser impossível realizar a AS em apenas uma aula. Uma estratégia para prevenir esta situação poderia ter sido a gravação de aula, o que possibilitaria uma visualização da mesma, num momento posterior.

4.2.7 Dificuldades e Desafios

Ao longo de todo este processo foram várias as dificuldades e desafios que foram aparecendo. Ao deparar-me com estas situações, tentei encará-los de forma positiva, pois eram momentos determinantes para a minha evolução enquanto futuro professor. Numa fase inicial, as principais dificuldades estavam relacionadas com: transmitir aos alunos a explicação dos exercícios, tendo em conta que não tinha uma boa capacidade em comunicar para grupos alargados; e em dotar os exercícios de intencionalidade, em função do objetivo da aula. Numa fase mais posterior, percebi que tinha de investir mais no meu

conhecimento das mais modalidades, ou seja, tinha de investir mais do meu tempo. Um elemento facilitador desta dificuldade foi a criação dos MEC, cuja preparação me proporcionou a aquisição e aprofundamento de conhecimento sobre cada uma das modalidades.

A criação dos diversos documentos foi um dos desafios deste ano de estágio. No primeiro ano do curso MEEFEBS, realizamos vários planos de aula e unidades didáticas, mas sempre em grupo, como tal, ainda não tinha realizado nenhum de forma individual. Quando deparado com isto, tornou-se um desafio, para mim, criar um PA da forma mais correta e uma UD com todos os conteúdos a lecionar. Porém, com o passar do tempo tornou-se habitual e bastante prático de se realizar. A experiência que fui adquirindo a partir do primeiro momento foi essencial para que, com o tempo, não tivesse dificuldades em realizar qualquer tipo de documento.

Sem dúvida que uma das minhas maiores dificuldades, e que me acompanhou numa fase inicial do ano letivo, foi a liderança. Isso deveu-se ao facto de estar a lidar com alunos, cuja diferença de idades em relação a mim não era assim tão elevada. Consequentemente, alguns deles confundiam a minha posição de professor e acabavam por ultrapassar a linha do aceitável. Deparando-me com isto, recorri ao meu PC, para perceber que tipo de estratégias poderiam ser adotadas. A definição de regras claras, para o decorrer da aula, tornou-se um suporte para a minha evolução enquanto líder. Após esse momento, percebi que não devemos forçar a liderança, mas sim ganhar a liderança dos alunos.

Estes desafios que foram surgindo, por mais pequenos que fossem, tiveram sempre um retorno positivo na minha formação: foi através deles que consegui evoluir e tornar-me alguém capaz de liderar um grupo.

5. Participação na escola e relação com a comunidade

A escola é a principal responsável por preparar os alunos para o futuro e para a sua inserção na sociedade. Com isto, a comunidade escolar tem uma grande importância e influência no processo de inclusão, na sociedade, dos alunos. O papel do professor não serve apenas para transmitir conteúdos e abordagens. O professor tem uma responsabilidade enorme na transmissão de valores éticos e morais para o desenvolvimento social do aluno. Todos estes valores, além de serem desenvolvidos na sala de aula, também devem ser desenvolvidos em atividades paralelas às aulas, com toda a comunidade escolar.

Os quatro membros do NEP estavam integrados na comunidade escolar em todos os aspetos, ou seja, não apenas no grupo de docentes de EF, mas também nos restantes grupos de docentes. Os funcionários do colégio demonstravam imensa satisfação por estarmos inseridos na comunidade e mostravam-se disponíveis para qualquer situação. O colégio apresenta uma enorme oferta de dinâmicas e atividades ligadas ao desporto e à atividade física, para todas as faixas etárias. Estas atividades têm sido organizadas por ambos os NEP.

Durante o ano letivo, foram realizadas várias atividades e a primeira foi referente ao Dia Europeu do Desporto na Escola, em que os alunos do 3º ciclo realizaram vários jogos tradicionais. No primeiro período realizou-se, ainda, um torneio de voleibol para as turmas de secundário e o Corta-Mato escolar. No 2º período, os torneios realizados foram dois, um de basquetebol e outro de badminton. Estas atividades foram, na maior parte, organizadas pelos núcleos de estágio da EC, que ficaram responsáveis por todas as questões de logística, quer na organização do material para os eventos, quer na elaboração das propostas de atividades, regulamentos, até à promoção destes eventos por meio da afixação de cartazes.

A atividade transversal a toda a comunidade escolar e que complementa a avaliação de EF e Princípios de Prática Desportivas na UD de atletismo, mais precisamente na Corrida de Resistência, é o Corta-Mato. Esta atividade é desenvolvida na escola e organizada pelo grupo de Docentes de EF, NEP e

alunos do 12º ano. A organização inicia-se na definição do percurso, divisão dos alunos por datas de nascimento e respetivo escalão, e preparação de diplomas e medalhas, com o grande objetivo de valorizar a participação dos participantes. Numa segunda fase, ocorreu o Corta-Mato distrital, para o qual se tinham aprovado os melhores elementos a nível interno.

Esta segunda fase foi um momento de enorme aprendizagem para mim, pois percebi que o professor não é apenas um transmissor de conhecimento, ao ter ficado responsável pela organização deste evento. Uma das tarefas foi a de conversar individualmente com os alunos que se tinham aprovado, a fim de os convencer a participar neste evento tão importante a nível escolar. O que não foi fácil, pois foram vários, os alunos, que não demonstraram grande interesse em participar, por diversas razões, apesar de terem obtido as melhores classificações na primeira fase interna. Nesta busca pelos participantes, estive responsável por questões burocráticas, como sejam a entrega e recolha de autorizações para os encarregados de educação.

Este tipo de experiências contribuiu de forma muito positiva para o meu enriquecimento enquanto docente, pois percebi que um professor não é apenas alguém que planeia e leciona aulas. É, também, alguém que propõe e se envolve em atividades, que permitem aos alunos desenvolverem novas capacidades e enquanto seres humanos.

É de salientar que, apesar de as atividades serem de carácter extracurricular, foram sempre encaradas de forma positiva, pelos alunos, existindo um número elevado de participações, o que demonstra a importância da cultura desportiva na EC. Como tal, fazia todo o sentido a criação deste tipo de eventos, visto que motivava os alunos para a prática de exercício físico, enquanto eles nos motivavam a nós, como organizadores dos eventos, para a criação de algo desafiador.

Em suma, é importante referir que estas atividades são fundamentais para trabalhar com todos os docentes e enriquecer o conhecimento pessoal, através de novas experiências e vivências no âmbito escolar.

6. Desenvolvimento profissional: A Frequência Cardíaca nas aulas de Educação Física em função da modalidade

6.1 Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar descritivamente a Frequência cardíaca de repouso, média e máxima por sexo e por tipo de modalidade (coletivas e individuais). A amostra foi constituída por 46 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, e 34 alunas com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos, até ao momento em que os dados foram recolhidos. Para a recolha de dados foram utilizados relógios *Polar Vantage M*, com capacidade para obter a Frequência cardíaca. Os dados foram analisados recorrendo a medidas descritivas básicas, especificamente aos valores médios. Os resultados evidenciaram que existem diferenças na prática de atividades coletivas e individuais, nomeadamente os valores de Frequência cardíaca média e Frequência cardíaca máxima que foram mais elevados nas modalidades coletivas na sua generalidade.

PALAVRAS-CHAVE: FREQUÊNCIA CARDÍACA, EDUCAÇÃO FÍSICA, MODALIDADES COLETIVAS; MODALIDADES INDIVIDUAIS.

6.2 Abstract

The present study aimed to descriptively analyze the resting heart rate, average and maximum by sex and type of sporting discipline (team and individual). The sample consisted of 46 students, aged between 15 and 18 years old, and 34 students aged between 15 and 17 years old, until the time the data were collected. Polar Vantage M watches were used for data collection, which were able to obtain the students' heart rate. The data was analyzed using basic descriptive measures, specifically the mean values. The results showed that there are differences in the practice of team and individual activities, namely the values of average heart rate and maximum heart rate, which were higher in collective sports in general.

KEY-WORDS: HEART RATE, PHYSICAL EDUCATION, TEAM SPORTS; INDIVIDUAL SPORTS.

6.3 Introdução

A Frequência Cardíaca (FC) tem sido uma variável muito utilizada por investigadores para identificar a intensidade de diversas modalidades desportivas durante a prática competitiva (Coelho, 2005).

Durante a realização de qualquer atividade desportiva, quer seja modalidade coletiva ou modalidade individual, a FC sofre alteração, sendo que tem tendência a aumentar. De forma a controlar a FC, podemos recorrer a aparelhos para a sua medição.

Independentemente do tipo de exercício físico que é realizado, seja de fortalecimento muscular, flexibilidade ou aeróbio, o organismo responderá, sempre, fisiologicamente ao estímulo, ou seja, em ambos os tipos de modalidades, coletiva ou individual, a FC sofre alterações. Segundo Almeida (2007, p. 197), a “FC tem sido utilizada como uma das principais variáveis fisiológicas, relacionadas com prescrição e controle do exercício físico”.

Mais de 70% dos movimentos dos atletas de desportos coletivos, realizados no decorrer de um jogo, são caracterizados pelos fatores de velocidade e força (Pinno & González, 2005). Os mesmos fatores também estão integrados nos desportos individuais, pelo que podemos afirmar que, quer nos desportos coletivos quer nos desportos individuais, é desenvolvido um leque similar de competências da aptidão física.

Os desportos coletivos têm uma duração de 60 a 120 minutos, ocorrendo várias ações de alta intensidade e momentos explosivos, como por exemplo: a corrida de velocidade, a impulsão vertical, entre outros (Hoffman & Maresh, 2003). Os mesmos autores referem, no que diz respeito aos desportos individuais, que a duração varia dependendo da modalidade, porém podemos afirmar que em ambos são promovidas ações de alta intensidade.

6.4 Frequência Cardíaca

A FC é considerada uma variável fisiológica de fácil medição, sendo usualmente utilizada para avaliar a resposta cardiovascular a um esforço físico e a sua recuperação (Machado & Denadai, 2011). A FC é caracterizada pelo número de vezes que o coração se contrai e relaxa, ou seja, o número de vezes que o coração bate por minuto (bpm). E subdivide-se em frequência cardíaca basal (número de vezes que o coração bate, para manter o organismo nas suas funções vitais num estado de vigília), Frequência Cardíaca de Repouso (FCR), Frequência Cardíaca de Reserva, Frequência Cardíaca Submáxima e Frequência Cardíaca Máxima (FCMX).

É, por isso, um dado bastante útil para perceber as adaptações fisiológicas e a intensidade do esforço. Como tal, a sua monitorização é de extrema relevância para a avaliação da aptidão cardiovascular em programas de treino. Em treinos de intensidade submáxima, o valor atingido da FC relaciona-se com a intensidade da carga. As medições da FC são realizadas com recurso a aparelhos que permitam monitorizá-la. Como expectável, os valores tendem a variar conforme a idade dos indivíduos, o seu nível de atividade física, os hábitos alimentares, o estilo de vida e, também, as doenças cardiovasculares que possam estar associadas.

- Até aos 2 anos de idade: 120-140 BPM.
- Dos 8 anos até aos 17 anos: 80-100 BPM.
- Um adulto sedentário: 70-80 BPM.
- Um adulto/idoso que pratica atividade física: 50-60 BPM.

6.5 Objetivo

O objetivo deste estudo foi analisar descritivamente a FCR, Frequência Cardíaca Média (FCM) e FCMX por sexo e por tipo de modalidade (futebol e badminton), em aulas de EF.

6.6 Metodologia

6.6.1 Desenho do estudo

Este estudo foi realizado de forma transversal, pois os dados foram recolhidos numa única ocasião, por participante. Ou seja, a recolha ocorreu num momento, para cada participante, tendo-se realizado seis momentos de recolha, devido ao número de relógios disponíveis para os dados pretendidos. O conteúdo das aulas, no momento de recolha para duas turmas, foi o futebol e badminton.

6.6.2 Participantes

Os participantes deste estudo, à data da recolha, frequentavam o 10º e 11º anos de escolaridade (ano letivo 2021/2022) e tinham idades compreendidas entre os 15 e 18 anos. No total, participaram no estudo 80 alunos, 46 alunos do sexo masculino e 34 do sexo feminino. Duas das três turmas que os alunos frequentavam eram turmas de desporto com cadeiras específicas dessa área, pelo que os alunos destas turmas tinham estilos de vida mais ativos.

6.6.3 Instrumento de recolha

Para a recolha dos dados da FC, foram utilizados 15 relógios, que pertenciam à EC e que nos foram cedidos para a realização da recolha. Os relógios eram da marca *Polar*, modelo *Vantage M*, com alta tecnologia que permite captar valores como a FCMX, FCM e FCR.

6.6.4 Procedimentos de recolha e de análise

A recolha dos dados aconteceu em seis momentos diferentes, em aulas de 60 minutos. Em duas turmas, a recolha ocorreu na modalidade de futebol e, na outra turma, na modalidade de badminton. Antes da utilização dos relógios, os alunos receberam uma breve explicação sobre o funcionamento dos

momentos e as respectivas normas que deveriam respeitar, para que a recolha decorresse da melhor forma. Visto que apenas havia 15 relógios, foi necessário realizar a recolha em duas aulas distintas para a mesma turma, dado o número elevado de estudantes por turma. Cada aluno foi avaliado apenas uma vez, sendo que, em cada paragem prolongada da aula, os alunos tinham normas para pausar a contagem do relógio, de forma a não interferir com os valores subsequentes.

Os dados foram recolhidos no final de cada aula, sendo retirados diretamente dos relógios e transferidos para uma folha Excel, para posterior análise, recorrendo aos valores médios de cada parâmetro.

6.7 Apresentação e Interpretação dos Resultados

A observação do gráfico 1 indica que, ainda que de um modo transversal, a FCM e FCMX apresentam um valor superior nas turmas em que a matéria de ensino foi futebol, isto em comparação com a turma cuja matéria foi o badminton. Relativamente à FCR, a turma de futebol (TF) 1 apresenta um valor superior, em comparação com a turma de badminton (TB), porém a TF2 apresenta um valor inferior. Uma possível justificação desta diferença de valores, entre as turmas TB e TF2 e a TF1, é que para as duas primeiras turmas, a recolha dos valores ocorreu na primeira aula da manhã, enquanto a TF1 já tivera uma aula de EF, antes da aula de recolha dos valores.

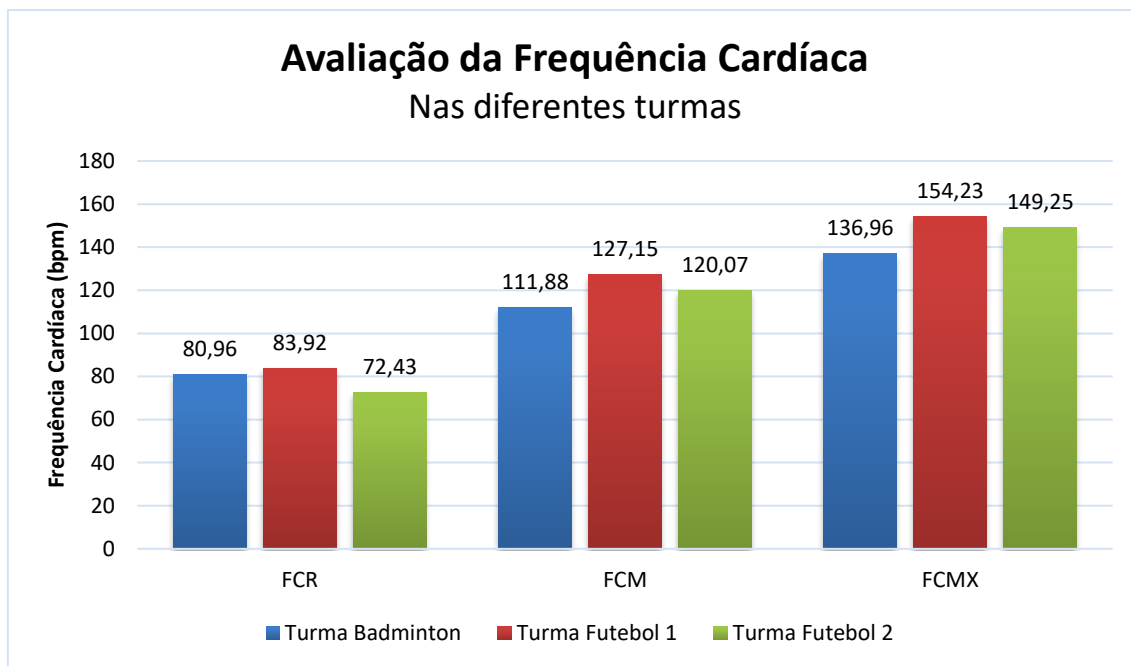


Gráfico 1 – Avaliação da FC nas diferentes turmas

A observação do gráfico 2 permite verificar que, ainda que de modo transversal, as MC apresentam valores mais altos de FCM e FCMX, o que, por sua vez, nos indicia uma maior intensidade da aula e maior envolvimento dos alunos na mesma.

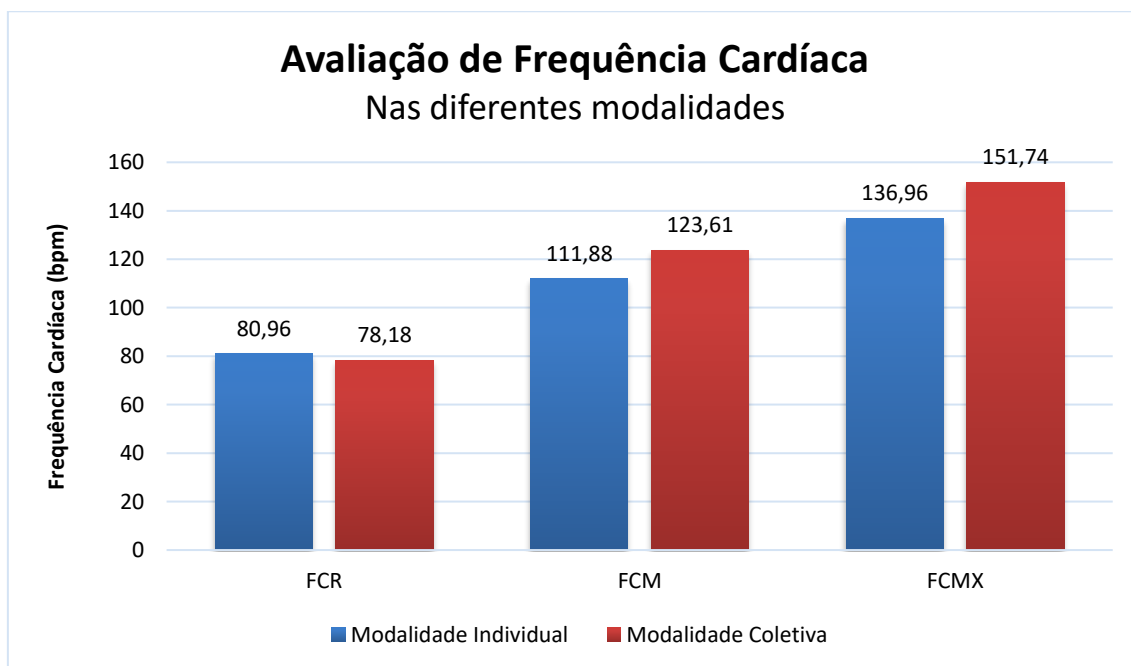


Gráfico 2 – Avaliação da FC em MC e MI

Com base no gráfico 3, podemos observar que os valores na MC, entre alunos do mesmo sexo que praticaram a mesma modalidade, são bastante próximos, ou seja, os elementos de sexos diferentes atingiram valores de FCM e FCMX semelhantes. Porém, na MI, a diferença de valores é superior, sendo os elementos do sexo masculino a atingirem melhores resultados. No que diz respeito ao mesmo sexo, em diferentes modalidades, tanto no sexo feminino como no masculino, os valores mais altos foram obtidos nas MC.

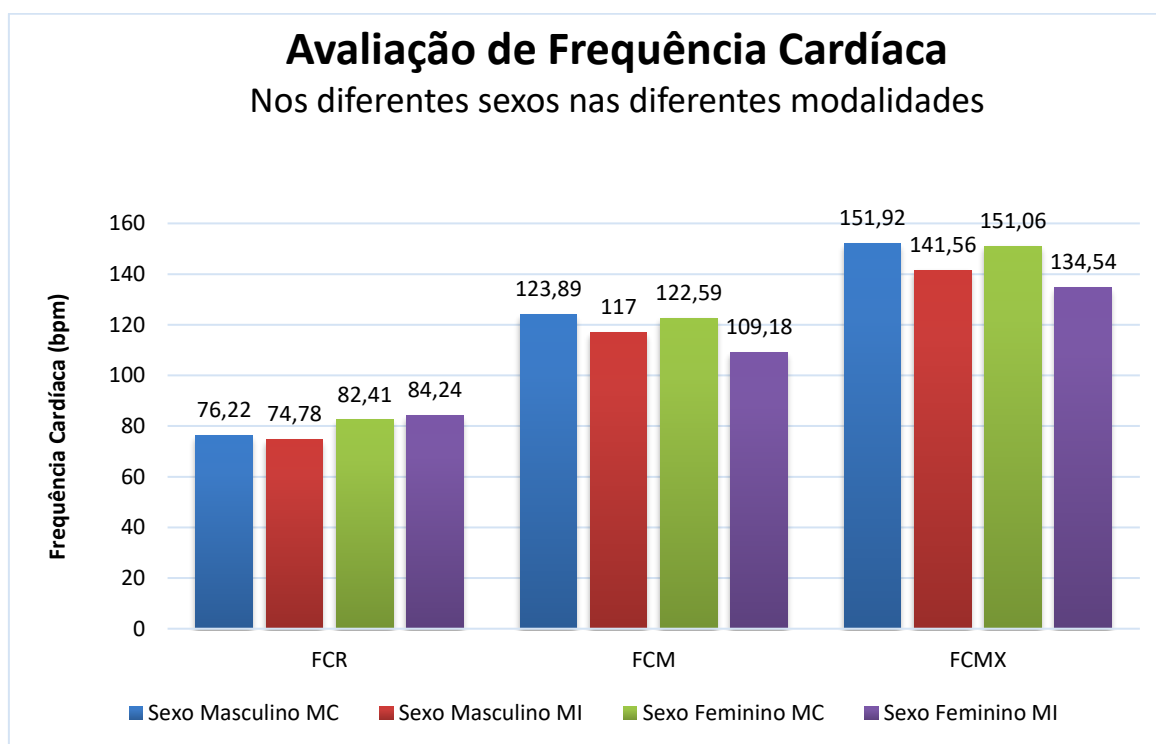


Gráfico 3 – Avaliação da FC nos diferentes sexos

6.8 Conclusão

O objetivo do estudo era analisar a FC, em diferentes modalidades, uma de carácter individual e outra de carácter coletivo. Foi possível verificar que as aulas de futebol tiveram níveis superiores de FC, quando comparadas com a aula de badminton. Estes valores obtidos vão ao encontro de Hoffman et al. (2003), ao afirmarem que nos DC existem várias ações de alta intensidade e momentos explosivos, como por exemplo a impulsão vertical, a corrida de

velocidade, comparativamente aos DI, o que ajuda a justificar os valores mais altos de FC.

Nas aulas de MC, os valores de FCM e FCMX foram superiores aos valores das aulas de MI, observando-se diferenças significativas apenas na FCM e FCMX.

A FCM foi superior no futebol; estes valores podem ser justificados pelo facto de o futebol ser uma modalidade de grande intensidade, na qual a FC é bastante homogénea, o que a leva a que mantenha constante durante a realização da atividade.

Os valores de FCM e FCMX também se relevaram superiores para elementos do sexo masculino, comparativamente com elementos do sexo feminino, tanto dentro da mesma modalidade como em modalidades opostas. Na comparação dentro do mesmo sexo, percebemos que, quer no sexo masculino, quer no feminino, os valores de FCM e FCMX são superiores nas MC.

Relativamente aos resultados obtidos, estes não podem ser extrapolados para diferentes cenários, visto que os indivíduos que fizeram parte deste estudo, estão sujeitos a diferentes atividades fora do contexto escola, as quais acabam por ter influência nos resultados obtidos.

Em suma, na minha opinião, este estudo foi de extrema importância, ajudando-me a perceber que tipo de modalidades poderiam ter mais impacto a nível cardiovascular nos alunos.

6.9 Referências

- Almeida, M. B. (2007). Heart rate and exercise: An evidence based interpretation | Frequência cardíaca e exercício: Uma interpretação baseada em evidências. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(2), 196–202.
- Coelho, D. B. (2005). Determinação da intensidade relativa de esforço de jogadores de futebol de campo durante jogos oficiais, usando-se como parâmetro as medidas da frequência cardíaca. Dissertação (Mestrado

em Treinamento Esportivo) - *Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte.*

Hoffman, J., & Maresh, C. (2003). Fisiologia do Basquete. *A ciência do exercício e dos esportes* Porto Alegre: Artmed, 719-730.

Machado, F. A., & Denadai, B. S. (2011). Validity of maximum heart rate prediction equations for children and adolescents, *Arq Bras Cardiol* 97(2), 136-140.

Pinno, C., & González, F. (2005). A musculação e o desenvolvimento da potência muscular nos esportes coletivos de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira. *Revista da Educação Física*, 16(2), 203-211.

7. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

E num estalar de dedos passaram dez meses. A palavra que melhor define este percurso da minha vida é, sem dúvida, aprendizagem. Foram dez meses de aprendizagem e de vivências que contribuíram para uma melhor formação da minha pessoa, quer a nível pessoal quer profissional. Existiram obstáculos que foram ultrapassados, adversidades com as quais tive de aprender a lidar e momentos que ficarão para sempre na minha memória. A bagagem que fui adquirindo, ao longo destes dois anos do MEEFEBS, é impossível de transcrever para um papel, tendo em conta a sua enorme importância.

Relativamente a este ano de EP, posso dizer que foi de extrema exigência, pois foi um ano em que também embarquei no mundo de trabalho com a profissão de PT. Esta mistura de profissões levou a que o meu volume de trabalho fosse acrescido, pois iria desempenhar duas funções ao mesmo tempo, a de professor estagiário e a de PT, o que aumentou, consequentemente, as minhas responsabilidades. O lado positivo desta junção de trabalhos foi a transferência de conhecimentos que foi possível levar de uma profissão para a outra, e conseguir perceber qual era a minha real vocação nesta área do desporto, que acarreta várias especificidades.

Com o findar deste ano letivo, fica a sensação de dever cumprido, em que a influência de todos os elementos que estiveram presentes ao longo deste percurso foi bastante importante para mim, quase como um suporte. Neste momento, sinto que a minha identidade, enquanto professor, não está findada, existe muito por onde trabalhar e evoluir, em busca de ser um melhor profissional. Porém, ao longo deste percurso desenvolvi uma base sólida, que me permite enveredar pelo melhor caminho nessa conquista. E, isso, muito se deve ao PC, a PO e ao NEP. Sem sombra de dúvidas que nada disto teria sido possível sem a intervenção destes elementos.

Para terminar, quero referir que, pelo facto de esta experiência ter sido positiva na minha vida, anseio por um futuro próximo, no qual possa experienciar novamente esta profissão, que me trouxe enormes valências para o meu futuro.

8. Referências bibliográficas

- Alves, M., MacPhail, A., Queirós, P., & Batista, P. (2019). Becoming a physical education teacher during formalised school placement: A rollercoaster of emotions. *European Physical Education Review*, 25(3), 893-909.
- Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. *Porto: Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*, 1–23.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3 ed.). Livros Horizonte.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em Educação Física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor: desafios colocados pela globalização. *Revista Brasileira de Educação*, 21(65), 371-390.
- Costa, F., Leça-Veiga, A., Januário, C., Dinis, J., Rodrigues, J., Onofre, M., & Ferreira, V. (1991). Avaliação da formação inicial em ensino da Educação Física: Caracterização segundo o sexo e o grau de satisfação dos estudantes. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *As ciências do desporto e a prática desportiva* (Vol. 2). II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. FCDEF. Universidade do Porto.
- Darsie, M., & Carvalho, A. (1996). O início da formação do professor reflexivo. *Revista da Faculdade de Educação*, 22(2), 90-108.
- Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). A socialização antecipatória para a profissão docente: estudo com estudantes de Educação Física. 103 *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 28, 167-192.
- Matos, Z. (2004). *Pedagogia do desporto: novas questões, velhos problemas*.
- Matos, Z. (2014). Educação Física na Escola: da necessidade da formação aos objetivos e conteúdos formativos. *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*, 157-190.

- Metzler, M. W. (2000). Cooperative Learning. In W. Metzler (Eds.), *Instructional models for Physical Education* (pp. 220-252). Georgia State University.
- Monteiro, A. R. (2017). A educação como necessidade: questão antropológica da educabilidade. In *Uma teoria da Educação*. Edições Piaget.
- Rink, J. (2010). *Teaching in Physical Education for learning*. St. Louis: McGraw Hill Higher Education.
- Wash, P. D., & Freeman, G. G. (2014). Teacher Candidate Insights into the Fears and Anxieties of the Education Profession. *National Teacher Education Journal*, 7(2), 31-36.

9. Anexos

		Futebol II Intermédio													
			1	2	3	4	5	6	7						
			21/04/2022	28/04/2022	05/05/2022	12/05/2022	19/05/2022	26/05/2022	02/06/2022						
			Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2	Pavilhão B 1/2						
			45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'						
Habilidades Motoras	Ofensivos	Passe/Recepção	Avaliação Diagnóstica 3x3	Jogos Lúdicos de aquecimento, circuitos técnicos de exercícios, situações analíticas. Jogos reduzidos			Avaliação Sumativa através de uma lição onde todos os jogadores se defrontam por duas voltas.	Compartamentar							
		Condução da bola/Drible						Calçar a pé de apoio ao lado da bola, com a membrilha inferior (M.I.) ligeiramente flexida; Rematar a bola com a força adequada à distância e à direcção a que se quer enviar; Calçar a bola na zona média, fazendo a extensão completa da M.I. após a contacto; Observar a trajectória da bola; Dominar a bola perto do zi par relaxamento da zona do contacto (amortecimento); Acampar o movimento com as pernas e os braços (M.S.) e a cabeça do corpo para a bola; Impulsionar a bola para a frente utilizando o ombro e o pé; Manter a bola controlada junto ao pé condutor; Inclinar a tampa, ligeiramente, à frente; Contrair a alhar na corpa e o dorso da bola; Manter a bola perto do zi controlada; Mudar, rapidamente, de direcção aumentando a velocidade; Proteger a bola.							
		Remate													
		Finta													
	Defensivos	Desarme								Jogos reduzidos de igualdade numérica.	Calçar a pé perpendicularmente à direcção da deslocação da bola; Elaquear a bola; Olhar sempre para a bola;				
		Intercepção									Antecipar o movimento do adversário; Jaegar a bola a maior rapidamente possível após a intercepção; Calçar a corpa entre a bola e o adversário				
	Tática	Ofensiva						Penetração			Jogos reduzidos de superioridade numérica e igualdade numérica (5x5, 5x4, 4x4, 3x3)	precurar o espaço livre que lhe permita a progressão em direcção à baliza da equipa adversária, ao ficar um adversário de forma a libertar o espaço para o calçar.			
		Defensivo						Contenção				Em resposta à penetração de um jogador, a equipa adversária deverá calçar um jogador entre o portador da bola e a baliza, de modo a fechar, imediatamente, a linha de remate ou de progressão para a baliza			
	CULTURA DESPORTIVA							Regulamenta (regar), história, terminologia específica.							
	FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA							força, equilíbrio		força, velocidade	Equilíbrio, força, noção espacial		resistência de ritmo, velocidade, resistênci		
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS								autonomia		empenho, respeito e cooperação	autonomia, empenho cooperação, organização				
Modelar de ensino								MID: Instrução directa	MED: Afiliação	MED: Afiliação e Cooperação		MED: Competição formal, Evento Culminante			
								Aplicação em situações de jogo e no jogo lúdico							

Anexo 1 - Unidade Didática

PLANO DE AULA

Professor: Marcelo Fernandes	Ano:	Data:	Aula nº: 68
Professor Cooperante:	Turma:	Nº de alunos: 28	Sessão: Futebol - 5
Unidade Didática: Futebol	Local: Pavilhão	Hora: 15:40 as 16h40	Material: Sinalizadores, Bolas e coletes.
Função Didática: Exercitação	Espaço: P. B	Duração: 1h (45')	

Objetivo da Aula:	Dar continuidade a uma competição (Liga), aplicando os conteúdos técnicos e táticos que foram adquiridos até ao momento.
Habilidades Motoras:	Passe, receção, remate, finta e saltos.
Fisiologia de treino e Condição Física:	Melhoria da condição física (Força, Velocidade, Flexibilidade e resistência)
Cultura Desportiva:	Dar a conhecer regras básicas e os conteúdos técnico-táticos da modalidade.
Conceitos Psicossociais:	Estimular valores como o empenho, a cooperação, a responsabilidade e o envolvimento.



Parte da Aula		Conteúdo	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Organização Didático Metodológica/ Esquema	Componentes Críticas
Inicial	5'		- Aluno no seu lugar a ouvir atentamente o professor.	Realizar a chamada, verificar a pontualidade dos alunos, consciencializar os alunos sobre a dinâmica e os conteúdos a abordar durante a aula.	Meia Lua. 	

Parte da Aula		Conteúdo	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Organização Didático Metodológica/ Esquema	Componentes Críticas
Inicial	5'	Ativação Geral	Realizar uma ativação geral. Aumentar a frequência cardíaca. Aumentar motivação para a aula.	Exercício 1: Jogo dos 5 passes. Dentro das equipas os alunos vão realizar um jogo de posse de bola com o objetivo de realizarem 5 passes consecutivos, após atingirem esse número ganham 1 ponto e podem continuar a circular a bola, caso cheguem aos 10 passes consecutivos, somam 2 pontos.		Inclinar o corpo à frente no momento do passe. Colocar o pé de apoio ao lado da bola, com o membro inferior (M.I) ligeiramente fletido
Fundamental	20'	Jogo 5x5	Em situação de jogo 5x5, os alunos realizam as habilidades técnicas e táticas que são portadores.	Exercício 2: Liga 5x5 Continuação da liga, vão se realizar a terceira e quarta jornada. Os jogos terão a duração de 5 minutos. Ronda 3 Filipe x Igor / Afonso x Marinho Ronda 4 Afonso x Igor / Marinho x Filipe		Aproveita o espaço livre e progride em direção a baliza. Fixa o adversário para libertar espaço para os colegas.
Final	5'	Diálogo Final com os alunos	- Realizar uma breve análise da aula com os alunos; - Informar os conteúdos que serão abordados na próxima aula.	- O professor realiza uma breve análise da aula com os alunos; - O professor informa os conteúdos que serão abordados na próxima aula.	Meia Lua. 	

Anexo 2 - Plano de aula

