



O Culminar de um Sonho de Criança

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio

Professora Orientadora: Professora Doutora Luísa Estriga

Pedro Alexandre Morais Alves

Porto, setembro de 2022

Ficha de Catalogação

Alves, P. (2022). O Culminar de um Sonho de Criança. Relatório de Estágio Profissional. Porto: P. Alves. 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: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL;
PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM; ESCOLA ATIVA.

“A educação é a arma mais
poderosa que se pode usar para
mudar o mundo”

(Nelson Mandela)

“O sucesso é a soma de pequenos
esforços repetidos dia após dia”

(Robert Collier)

Dedicatória

A quem sempre acreditou em mim, a quem foi um pilar durante todo o percurso e fez com que eu atingisse esta grande conquista de uma maneira mais fácil:

À minha família,

Por todo o apoio incondicional, pela educação, pelos valores essenciais que me transmitiram e pelos conselhos diários para me tornar melhor ser humano.

À minha namorada,

Pelo abraço carinhoso, por ser uma boa ouvinte, por ser uma companheira fiel, pelo amor verdadeiro e por ser o meu porto de abrigo.

Aos melhores amigos,

Pela amizade, por toda a diversão, pelas palavras de motivação e por serem como irmãos para mim.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por me ter acolhido durante estes cinco anos, por todos os ensinamentos que me providenciou, pelas experiências e vivências que moldaram a minha personalidade e me tornaram uma pessoa mais conhecedora, experiente, sonhadora e feliz e por me permitir atingir dois dos meus sonhos e objetivos de criança.

À minha Professora Orientadora Doutora Professora Luísa Estriga, pelos ensinamentos, apoio, correções durante o meu estágio e conselhos dados.

Agradeço ao meu Professor Cooperante Eduardo Santos, por ter sido mais do que um professor, pela amizade, pela sua boa disposição, pela partilha das suas histórias de vida, por toda a partilha de conhecimento, por fazer com que eu fosse mais exigente comigo mesmo, por me obrigar a pensar “fora da caixa” e a procurar mais conhecimento, por me ajudar a melhorar características pessoais e por todo o apoio que me deu durante o ano letivo em todos os aspetos.

Ao meu núcleo de estágio, por serem colegas de trabalho, por termos conseguido com que a nossa “equipa” fosse unida, por todos os momentos divertidos, por toda a partilha de conhecimento, pela ajuda constante, pelas observações e correções às minhas tarefas diárias do estágio com o intuito de me ajudar.

À minha família, agradeço do fundo do meu coração por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim, por me terem proporcionado ser “alguém” na vida e ter conquistado um sonho de criança, por me motivarem todos os dias, por serem meus ouvintes, pelo amor incondicional, pelos conselhos, pelo carinho, por me dizerem que eu consigo e que sentem orgulho em mim, por me terem ajudado em tudo o que necessitei e por sermos uma verdadeira família.

À minha namorada, um sentimento muito mais do que especial, agradeço por me aturar todos os dias, por ser a minha âncora, por ser o meu porto de abrigo, pelo apoio emocional, por ser a minha melhor ouvinte, pelos conselhos, pelo

amor demonstrado diariamente, por todos os dias acordar com uma mensagem de “bons dias” que me coloca um sorriso na cara, pela força que me dá para continuar a lutar contra todas as adversidades da vida e para me levantar da cama motivado e focado em ter um bom dia, por todas as palavras, pelos abraços, por me fazer sentir o homem mais feliz do mundo e por estar sempre do meu lado.

Por fim, aos meus melhores amigos, agradeço todos os momentos compartilhados, pela relação de amizade, por serem bons ouvintes, por serem meus irmãos para a vida, pela partilha de experiências, por todas as aventuras, pelos ombros amigos, pelos conselhos, por fazerem parte da minha vida.

A todos vocês, um abraço forte e muito obrigado por fazerem este sonho acontecer!

Índice

Agradecimentos	VII
Índice de figuras	XII
Índice de Tabelas	XIII
Índice de Gráficos	XIV
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVI
<i>Abstract</i>	XVII
Lista de Abreviaturas	XVIII
1.Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal	4
2.1. Caracterização Pessoal	4
2.2. Algumas Dificuldades e Potencialidades Encontradas	6
2.3. As expectativas do Estágio Profissional realizado	8
2.4. A Importância da Educação Física	10
2.5. O que é ser Professor De Educação Física	13
3. Enquadramento Institucional	16
3.1. Entendimento do Estágio Profissional	16
3.1.1. A Escola como Instituição	18
3.2 Caracterização da Escola Cooperante	19
3.3 Caracterização da Turma Residente	20
3.4. Caracterização da Turma Partilhada	22
3.5 Caracterização do Professor Cooperante	23
3.6. Caracterização da Professora Orientadora	24
3.7. Caracterização do Núcleo De Estágio	25

4. Realização da Prática Profissional	26
4.1 Área 1 – Organização e Gestão do processo de ensino e aprendizagem	26
4.1.1. Conceção	26
4.1.2 Planeamento Anual	29
4.1.3. Unidade Didática	34
4.1.4. Plano de Aula	36
4.2 Realização	40
4.2.1 A Primeira Aula	41
4.2.2. Relação Pedagógica entre o Professor e Aluno	42
4.2.3 Instrução	46
4.2.4. Modelos Instrucionais	52
4.2.5. A Gestão e Controlo da Aula	55
4.2.6. Análise e Observação das Aulas	59
4.2.7. A Avaliação	60
4.3. As Modalidades	66
4.3.1. 1º Período: Basquetebol e Futsal	66
4.3.2. 2º Período: Voleibol e Atletismo	75
4.3.3. 3º Período: Andebol e Badminton	82
4.3.4 A Aptidão Física	90
4.3.5 A Ginástica de Solo	93
4.4. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	95
4.4.1. Dia Europeu do Desporto na Escola	95
4.4.2. Visita dos Jogadores do Leixões Sport Club	97
4.4.3. Dias Do Agrupamento (Atividade de Dança)	98
4.4.4. Corta-Mato Escolar	100

4.4.5. Corta-Mato Distrital-----	101
4.4.6 <i>Powerpoint</i> Para a Cidadania -----	102
4.4.7. Torneios Desportivos Interescolas Do Concelho de Matosinhos -----	103
4.5. A Escola Ativa na sua Dimensão Extracurricular: Perceção dos Docentes das Turmas-----	107
5. Conclusão e Perspetivas Futuras -----	121
6.Referências Bibliográficas -----	XVII
7. Anexos -----	XXI

Índice de figuras

Figura 1- Parte da grelha de AD de Basquetebol.....	67
Figura 2- Grelha da UD de Basquetebol.....	68
Figura 3- Parte de um PA de Basquetebol.....	69
Figura 4- Parte da grelha da AD de Futsal.....	71
Figura 5- Grelha da UD de Futsal.....	73
Figura 6- Parte da grelha da AD de Voleibol.....	75
Figura 7- Grelha da UD de Voleibol.....	77
Figura 8- Grelha da UD de Atletismo.....	80
Figura 9- Parte da grelha de AD de Andebol.....	83
Figura 10- Grelha da UD de Andebol.....	84
Figura 11- Parte da grelha da AD de Badminton	88
Figura 12- Grelha da UD de Badminton	89
Figura 13- Parte de um Plano de Treino Funcional.....	91
Figura 14- Parte da grelha da AD de Ginástica de Solo	94

Índice de Tabelas

Tabela 1. Tabela das modalidades lecionadas por período.....	30
Tabela 2. Tabela das aulas previstas e aulas dadas por período.....	32
Tabela 3. População de docentes inserida no estudo de investigação.....	112

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Disciplinas Lecionada pelos Docentes.....	112
Gráfico 2. Motivos pelos Docentes não praticarem Exercício Físico.....	115
Gráfico 3. Material necessário/indispensável para a Escola ser considerada uma Escola Ativa.....	116

Índice de Anexos

Anexo 1. Roulement de Espaços.....	XXI
Anexo 2. Ficha de Caracterização Individual do Aluno.....	XXII
Anexo 3. Planeamento Anual.....	XXIV
Anexo 4. Plano de Aula.....	XXV
Anexo 5. Relatório de Observação dos Professores.....	XXVI
Anexo 6. Ficha de Autoavaliação.....	XXVIII
Anexo 7. Cartaz da Atividade “Visita dos Jogadores do Leixões”.....	XXIX
Anexo 8. Documento Orientador das Tarefas dos Professores no Corta-Mato Escolar.....	XXX
Anexo 9. Documento do Aquecimento Corta-Mato.....	XXXI
Anexo 10. Grelha dos Professores Responsáveis pelas Equipas dos Torneios Desportivos.....	XXXII
Anexo 11. Documento da Grelha das Tarefas Atribuídas aos Professores no Evento de Atletismo.....	XXXIII
Anexo 12. Teste Teórico Aplicado à Turma Residente.....	XXXIV
Anexo 13. Questionário Aplicado aos Professores.....	XXXVII

Resumo

O Estágio profissional (EP) insere-se no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O objetivo do estágio é promover aos estudantes estagiários um primeiro contacto com o que irá ser a futura profissão. O EP é orientado por uma Professora Orientadora e por um Professor Cooperante da escola onde o mesmo é realizado. Este documento aborda o processo evolutivo do professor estagiário, o seu processo de formação e de aprendizagem. O mesmo está dividido em 5 capítulos sendo estes, a introdução que relata a finalidade do documento. O segundo capítulo engloba o enquadramento pessoal, ou seja, as expectativas iniciais em relação ao estágio, a caracterização pessoal, o que me levou a optar por este curso e todas as vivências e experiências desportivas. No seguinte capítulo, o enquadramento da prática profissional refere-se às componentes do EP: institucional, legal e funcional. No capítulo quatro estão inseridas as três áreas que incluem informação sobre a preparação, realização e avaliação do processo de ensino aprendizagem, assim como as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio. A última área integra um estudo de investigação-ação, onde através de um questionário tentou-se perceber se a escola se enquadra na definição de escola ativa. No que diz respeito ao último capítulo, as conclusões e as perspetivas para o futuro, encontra-se uma reflexão final do ano letivo de estágio e as perspetivas para o futuro profissional e pessoal. Em suma, este relatório relata todas as vivências e todas as experiências ocorridas durante o ano, que permitiram preparar, desenvolver conhecimentos, aprender novas competências que serão fundamentais para o futuro profissional de professor de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR; ESCOLA ATIVA

Abstract

The professional internship is part of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education of the Faculty of Sport, University of Porto. The aim of the internship is to promote to the trainee students a first contact with what their future profession will be. The professional internship is guided by a Guidance Teacher and a Cooperating Teacher of the school where it is carried out. This document addresses the evolutionary process of the trainee teacher, his/her training and learning process. It is divided into five chapters: the introduction, which describes the purpose of the document. The second chapter includes the personal framework, i.e., the initial expectations in relation to the internship, the personal characterization, what led me to choose this course and all the experiences and sports experiences. In the next chapter, the framework of professional practice refers to the components of professional training: institutional, legal and functional. In chapter four are inserted the three areas that include information about the preparation, implementation and evaluation of the teaching learning process, as well as the activities developed by the internship core. The last area integrates an action research study, where through a questionnaire we tried to find out if the school fits the definition of an active school. The last chapter, conclusions and prospects for the future, contains a final reflection on the probationary year and prospects for the professional and personal future. In short, this report describes all the experiences that took place during the year, which allowed to prepare, to develop knowledge, to learn new skills that will be fundamental for the professional future of Physical Education teacher.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL TRAINEESHIP, TEACHER; ACTIVE SCHOOL

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DE- Desporto Escolar

EA- Escola Ativa

EC- Escola Cooperante

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FBJ- Forma Básica de Jogo

MAPJ- Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MCJI- Modelo de Competência dos Jogos de Invasão

MED- Modelo de Educação Desportiva

MID- Modelos de Instrução Direta

NE- Núcleo de Estágio

PA- Plano de Aula

PC- Professor Cooperante

PEF- Professor de Educação Física

PO- Professor Orientador

RE- Relatório de Estágio

TGfU- *Teaching Games for Understanding*

UD- Unidade Didática

1.Introdução

O Relatório de Estágio (RE) está integrado na unidade curricular EP, lecionada no 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto (FADEUP). O presente documento foi elaborado com o intuito de documentar e analisar as minhas vivências mais significativas decorrentes do presente ano letivo, todos os trabalhos desenvolvidos divididos por várias áreas pré-definidas, as minhas ideologias no que diz respeito às metodologias utilizadas, maneiras de pensar sobre o processo de ensino-aprendizagem e todas as minhas práticas pedagógicas. Nele estão apresentadas as tarefas que realizei assim como, os pensamentos e reflexões que tive durante o estágio.

A prática de ensino supervisionada realizou-se na Escola Cooperante (EC), no ano letivo 2021/2022, situada na Senhora da Hora, pertencente ao concelho de Matosinhos, com um núcleo de estágio (NE) constituído por 3 professores estagiários, o PC e a PO. Este documento está estruturado de acordo os requisitos legais previamente estabelecidos.

O EP é a oportunidade que os professores estagiários têm para desenvolver, aprimorar e aprender as competências necessárias para no futuro lecionar a disciplina de Educação Física (EF) com total autonomia, e permite, ainda, ao professor estagiário desenvolver-se a nível pessoal e profissional. De acordo Silva (2014), é o momento de aplicação das competências profissionais desenvolvidas até então, com o objetivo de transporem para a prática um conjunto de conhecimentos pouco vivenciados. De acordo com as normas orientadoras do EP, este “tem como objetivo integrar no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolver as competências profissionais que promovam os futuros docentes com um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão” (Matos, 2015, p.3).

Além de relatar tudo o que vivenciei ao longo do ano letivo, este documento tem um papel reflexivo que foi fundamental para descrever todas as aprendizagens, as atividades realizadas e o processo de ensino-aprendizagem concretizado no presente ano letivo 2021/2022.

O EP desenvolveu-se numa turma residente de 12º ano e numa turma partilhada de 5º ano, sendo que nesta última apenas lecionei uma Unidade Didática (UD). Todas as aprendizagens, conhecimentos e competências adquiridas, o processo, as experiências vivenciadas ao longo do ano letivo, nas turmas e na comunidade escolar referida, estão apresentadas neste RE, dividido em 7 capítulos. O primeiro capítulo corresponde à introdução, onde apresento um breve enquadramento do meu EP, algumas conceções acerca do EP e a estrutura do RE. O segundo capítulo corresponde ao enquadramento pessoal, onde refiro quem sou, o que me caracteriza e o meu percurso até ao momento, assim como apresento as minhas aspirações futuras. Ainda neste capítulo, refiro as minhas expectativas sobre o EP e da profissão docente. O terceiro capítulo engloba o enquadramento da prática profissional, onde explico o papel do Professor de Educação Física (PEF), caracterizo a escola, o NE, o PC, a minha turma residente e o enquadramento legal do estágio. No quarto capítulo estão abrangidas as 3 áreas da realização da prática profissional. A área 1 corresponde à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a área 2 refere-se à participação na escola e relações com a comunidade e a área 3 incide sobre o desenvolvimento profissional. Este último capítulo é onde relato os meus pensamentos, as minhas reflexões, as decisões por mim tomadas e planeamentos e as minhas experiências nas atividades em que participei. A área 1 engloba a conceção, o planeamento e a realização, dividindo-se em várias componentes para melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e avaliação, tema este que foi indispensável para perceber a evolução dos alunos ao longo do ano letivo, assim como avaliar a minha evolução no que diz respeito ao processo de ensino. A área 2 diz respeito a todas as atividades que desenvolvi em conjunto com o NE e em nome próprio, atividades do Desporto Escolar (DE) onde participei na qualidade de organizador e apoiei os restantes professores de Educação Física, onde o objetivo era sempre a minha integração

na comunidade escolar. A área 3 engloba o projeto de investigação que levei a cabo, que consiste num estudo de investigação em que o objetivo é procurar caracterizar a EC como sendo ou não uma escola ativa. O quinto capítulo refere-se à conclusão e às perspetivas futuras, correspondendo ao culminar de um pensamento positivo sobre o ano de EP e que conclusões e aprendizagens levo para a vida, assim como as perspetivas que tenho para o meu futuro profissional de docente. O sexto e o sétimo capítulo correspondem às referências bibliográficas e aos anexos, respetivamente.

Por fim, considero que o caminho da docência é um trajeto difícil e longo, mas é o meu sonho e sei que com a minha persistência vou alcançar todos os meus objetivos de vida, sendo este um deles ser PEF, o desfecho de um sonho de criança. Este EP permitiu-me estar mais preparado para alcançar tudo isto, pois providenciou-me ter mais competências para a docência.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Caracterização Pessoal

Primeiramente, começo por caracterizar-me formalmente. Chamo-me Pedro Alexandre Morais Alves, tenho 24 anos, nasci na cidade de Matosinhos, no dia 21-06-1998, no hospital Pedro Hispano. Cidade esta com que tanto me identifico, uma cidade cheia de cultura e com um dos sítios mais apaixonantes da minha vida, a praia de Matosinhos, sítio este onde passei todos os verões da minha adolescência, com os meus amigos, que até hoje os levo para a vida. Academicamente, licenciiei-me na FADEUP, no curso de Ciências do Desporto - Ramo Treino de Alto Rendimento (Futebol), acabando em 2020. Neste momento, frequento o último ano do mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário. A par disso, possuo uma especialização em treino de força, o nível de treinador de Grau II incompleto (em falta o estágio) e o diploma de técnico de exercício físico.

A nível pessoal, considero que sou uma pessoa muito lutadora e perseguidora dos seus sonhos, sou resiliente, persistente, que nunca desiste de nada e que mete a família acima de tudo. Na minha opinião, sem a nossa família somos apenas mais uma pessoa no mundo, mas sozinha no mesmo. Numa frase proclamada pela escritora J.K.Rowling, “a família é um salva-vidas num mar agitado”. Também me considero uma pessoa com uma personalidade muito forte e complicada de lidar, com ideias fixas, mas sempre passíveis de mudança. O meu sonho pessoal é conseguir constituir família relativamente cedo, ter um bom emprego na área que me formei e ter estabilidade económica, conseguir proporcionar aos meus, tudo o que eu sonhei e que não consegui ter de maneira facilitada. Acredito que uma das máximas mais importantes que levo para a minha vida é que ninguém alcança os objetivos sentado no sofá, mas sim a trabalhar no duro e na procura intensa de mais conhecimento. O meu lema de vida que acabei por tatuar no meu corpo é “Veni, Vidi, Vici”, frase proclamada pelo imperador romano Júlio César. Identifico-me com esta frase pois considero que na vida é preciso ser-se lutador e sonhador e por isso, em tudo o que

enfrento, lembro-me que vim à vida, observei o que eu quero e tento vencer com garra o meu objetivo.

Sempre tive o sonho de frequentar a FADEUP desde criança, porque ficava fascinado com a imensidão do edifício, tendo a possibilidade de fazer aquilo que mais gosto, que é o desporto. Pratiquei Futebol federado durante 13 anos, acabando a minha formação no LEÇAF.C. Além do Futebol, pratiquei BTT, Triatlo, Natação durante 10 anos, *Bodyboard* até aos dias de hoje e Boxe durante dois anos. Esta minha variada e vasta prática desportiva é bem reveladora do quanto sou apaixonado pelo desporto. A par deste tipo de modalidades mais formais, o que mais me marcou e apaixonou foi, sem sombra de dúvidas, o Futebol de rua. Afirmo, espontaneamente e sem reservas, que foi no ringue da escola, do bairro, na praia de Matosinhos e na rua em frente a casa que a minha paixão pelo desporto em geral cresceu. Como uma das minhas maiores paixões é o Futebol, depois de ser jogador, tinha o sonho de me tornar um grande treinador. Quando entrei para a FADEUP, procurei logo um clube onde pudesse começar a dar os primeiros passos na difícil profissão. O primeiro clube que me acolheu para ensinar os pequenos atletas foi o Castelo da Maia, onde me tornei treinador-adjunto de um dos meus treinadores de formação. Foi uma experiência muito positiva pois no final do ano fui convidado por esse clube para continuar a desenvolver o meu trabalho. No segundo ano de licenciatura e de treinador, representei o FC Pedras Rubras, como treinador principal de um escalão de benjamins e treinador-adjunto de uma equipa de juniores, também com um experiente treinador de formação. Voltou a ser outro ano bastante positivo e de grande aprendizagem onde fizemos uma classificação bastante boa e tivemos resultados excelentes para a qualidade dos jogadores que tínhamos tanto a nível quantitativo como qualitativo, conseguindo projetar um atleta mais novo para uma equipa sénior de renome a nível nacional. No meu ano de estágio, o meu orientador Professor Daniel Barreira, ofereceu-me a possibilidade de voltar ao clube que representei na formação durante 6 anos, o Leixões Sport Club. Clube este onde comecei a jogar futebol, onde comecei a ver jogos no estádio e onde a minha paixão e interesse pelo mundo desportivo cresceu e desabrochou. Fiquei radiante com o convite e aceitei-o sem pensar duas vezes. Represento a

formação do clube até aos dias de hoje, onde considero que estou a fazer um trabalho diferenciado e muito positivo com a intenção de formar jovens jogadores para os principais palcos do futebol e, acima de tudo, formar através dos valores do Desporto novos adultos, capazes de evoluir a sociedade.

Por fim, espero alcançar tudo o que objetivei para o meu futuro sendo que, ao tirar este mestrado, espero conseguir ser PEF. Sendo uma das minhas paixões o ensino do desporto, anseio poder passar o meu conhecimento e experiência aos mais jovens, conseguir mudar a vida dos alunos e contribuir para que o estigma de que a EF e o Desporto são matérias secundárias na formação, educação, e na vida quotidiana do ser humano acabe. Espero conseguir, a par de exercer a profissão de professor de EF, alcançar também o alto rendimento como treinador de futebol.

2.2. Algumas Dificuldades e Potencialidades Encontradas

Como dificuldades, é certo que neste ano apresentei mais no início do ano devido à minha falta de experiência na profissão, mas acredito que ao longo do tempo, essas dificuldades foram facilmente ultrapassadas e adaptadas.

Na minha opinião, ao longo dos anos a disciplina de EF tem sido menosprezada por muitas comunidades educativas, sendo sistematicamente posta em causa a sua importância, interesse e aplicabilidade para a vida dos alunos, tendo já sido reduzida a sua carga horária no currículo escolar. Não obstante, assume-se que a EF, não só permite descobrir vocações e talentos, como fomenta o interesse pelo desporto em geral, promove o conhecimento de várias modalidades desportivas, além de ser promotora de hábitos de prática desportiva e atividade física que inevitavelmente se relacionam também com a saúde. Entendo, assim, que a disciplina de EF deve ser tomada em conta como outra qualquer. Penso mesmo que cada matéria, cada disciplina, cada aprendizagem tem a sua importância e papel no currículo escolar. É inquestionável que a matemática é importante para os alunos, porque o

raciocínio matemático implica um elevado grau de abstração e de memorização que é estruturante do ponto de vista cognitivo. Além de que é essencial ser capaz de realizar cálculos mentais sem ajuda da calculadora para por exemplo, fazer trocas monetárias. A aprendizagem de línguas estrangeiras, como é o caso do inglês, que é a língua mais falada no mundo é hoje uma necessidade e um requisito educativo incontornável. Hoje vivemos tempos de globalização, pelo que os *skills* linguísticos são determinantes para muitas profissões atuais e futuras. Por isso, entendo que a EF é tão ou mais importante para o futuro dos alunos como as outras disciplinas, pois uma pessoa que seja saudável e que pratique qualquer tipo de desporto, pode aumentar a esperança de vida, reduz o risco de doenças e acima de tudo melhora a saúde mental, física e promove atividades sociais. Como defende Bento (2012), o que está, portanto, em causa e corresponde a uma genuína necessidade e um alargamento da EF como área educativa relevante para o enriquecimento do sentido de vida é a compreensão e concretização da sua missão “fenomenal” e instrumental. Será necessário um enorme esforço de toda a comunidade envolvida para o objetivo ser cumprido, cumprir com dignidade a profissão que também ela está em decadência. Sabemos hoje que a educação está em declínio em todos os níveis com alguns pensamentos e maneiras de atuar por parte das autarquias e do governo, o que faz com que a qualidade do processo de aprendizagem caia abruptamente.

Enquanto Estudante Estagiário (EE) do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos ensinos Básicos e Secundário, penso que consegui ensinar e aprender com os alunos, fui um membro ativo da comunidade escolar, aprendi com os restantes docentes das outras áreas, consegui deixar a minha marca na escola onde estagiei, partilhei as minhas ideias, envolvi-me em atividades na escola e criei as minhas próprias atividades para enaltecer a partilha de conhecimento entre os alunos e professores, para assim desenvolver as dimensões humanas, éticas, morais, estéticas, cívicas, como também as dimensões técnicas e motoras. Segundo Edgar Morin (2002) a condição humana deveria ser um objeto fundamental de todo o ensino.

Sei que tive um caminho longo, com algumas desilusões, mas também com muitas alegrias e conquistas. Para mim um aluno que não sabia realizar

corretamente a técnica de corrida, passar a conseguir realizar uma prova de estafetas sem problemas é uma conquista enorme, assim o meu objetivo foi cumprido e sei que influenciei positivamente a sua vida.

Sei que esta oportunidade de ser docente numa escola foi ver o meu sonho de criança ser alcançado, a alegria de conseguir ter a minha profissão que sempre imaginei a par de treinador de Futebol.

Para conseguir superar as dificuldades, contei com a ajuda e o apoio crítico do NE, do PC com o seu conhecimento, experiência profissional e com a sua dedicação pela profissão de docente e da PO quem admiro e aprecio o seu trabalho desenvolvido, a sua maneira exigente de ensinar na qual me revejo porque na minha opinião, não existe perfeição, mas quanto mais nos dedicarmos e aplicarmos-nos na nossa vida profissional, os resultados serão melhores e mais facilmente alcançados. A minha paixão, a minha capacidade de refletir sobre tudo, a minha dedicação e vontade de ser dos melhores, de deixar a minha marca em todos os sítios por onde passo, foram as minhas principais armas para combater as dificuldades encontradas que se tornaram em oportunidades de me desenvolver como a nível pessoal e profissional.

2.3. As expectativas do Estágio Profissional realizado

Com o início formal do estágio profissional, chegou assim o tão esperado momento. Esperei 23 anos por este dia, foi o início do meu sonho de criança, da vida profissional que tanto ambicionava. Sei que este ano foi um desafio enorme, tive dificuldades e facilidades, mas acima de tudo criei vivências, novas experiências de vida e novas aprendizagens que foram fundamentais para o meu futuro enquanto docente de EF. Além de querer aprender como ser um bom profissional na área da docência, um dos meus principais objetivos foi ensinar os alunos, assim como apresentar um processo de ensino-aprendizagem com qualidade em que os meus alunos sentiram que aprenderam com as minhas aulas, que adquiriram competências sociais e habilidades motoras de cada

modalidade. Além de querer ensinar as habilidades motoras das modalidades, na minha maneira de pensar também foi de extrema importância transmitir valores e ensinamentos para a vida, para preparar os alunos para a vida adulta e para o seu futuro profissional e pessoal. Pretendi partilhar os valores que defendo assim como as vivências e experiências positivas que passei na vida até hoje, para fazer com que os alunos reflitam sobre o que é melhor e como viver em comunidade. Para além disso, de acordo Ventura et al., (2011), o processo de aprendizagem advém do que se faz e da reflexão do que se fez, sendo essencial que o professor não valorize apenas o “saber” e o “saber fazer”, mas sim o “saber ser” enquanto ser-humano, de forma a criar um ambiente favorável à aprendizagem dentro da sua sala de aula.

Sei que aprendi todos os dias, convivi e ouvi pessoas da minha área com imensa experiência comprovada no ramo, dialoguei, discuti ideias e consegui pensar mais além do que agora penso e além disso, recolhi ideias de outros docentes das mais distintas áreas para poder enriquecer a minha. Também partilhei conhecimento com toda a comunidade escolar, com os alunos e com toda a gente envolvida no agrupamento. Penso que só assim consegui evoluir enquanto profissional e enquanto pessoa para no fim, a minha identidade profissional estar um pouco melhor.

Como já fui aluno na escola onde estagiei, já conhecia muita gente da comunidade educativa, desde funcionários a professores e até alguns alunos o que me permitiu pensar que iria ter alguma facilidade em conseguir integrar-me com sucesso.

Sendo o mais importante a partilha de conhecimento, penso que consegui ensinar com qualidade as várias matérias da disciplina, sinto que desenvolvi uma boa relação com as turmas e acima de tudo coloquei em prática todo o conhecimento que já possuo na área. “A ação de um professor não se deve cingir à transmissão de conhecimentos e conteúdos das diversas matérias que ensina, mas sim à capacidade que este possui para impulsionar o desenvolvimento das competências psicossociais dos alunos no processo de aprendizagem” (Catarino, 2004, p.87). Pretendi que os alunos estivessem motivados, que

apreciassem as minhas aulas, que evoluíssem enquanto alunos e enquanto pessoas assim como, que fossem capazes de olhar para a EF com outros olhos dando a devida importância e valor a esta disciplina.

Além de partilhar conhecimento e ensinar competências aos alunos da minha turma residente e partilhada, pretendi também estar envolvido na comunidade escolar e educativa. Participei em atividades da escola, em atividades do DE e fui um membro ativo da comunidade educativa. Objetivei desenvolver atividades criadas por mim e pelo NE que fomentassem e incentivassem a prática de atividade física, tornando a escola e o agrupamento mais ativo. Araújo (1985), considerou que “um “bom professor” é visto como aquele que para além de desenvolver projetos de ação pessoal, também se envolve nas atividades escolares e não é um docente que apenas realiza as suas ações à espera de um vencimento no final do mês”.

Em suma, sei que me tornei num bom profissional, aprendi com os erros e evolui, melhorei algumas das minhas fragilidades como a pontualidade e a organização e espero tornar-me um docente que faz a diferença numa escola.

2.4. A Importância da Educação Física

No sistema escolar existem interesses sociais, políticos e culturais que acabam por desvalorizar disciplinas de extrema importância no currículo da escola portuguesa como a EF e a Música e também no percurso escolar de cada aluno. Com esta condição negativa que diversas instituições causam à EF, a má remuneração e condições de trabalho e de vida, a falta de estatuto e até falta de reconhecimento provoca nos docentes que lecionam esta matéria desinteresse, desmotivação e falta de compromisso que ainda piora mais a imagem e a importância que esta disciplina apresenta. Há uns anos atrás, o próprio Ministério da Educação retirou a disciplina de EF da média final do secundário dos alunos, contando apenas para os que queriam seguir um curso superior ligado ao

desporto, tendo esta situação resultado no desinteresse tanto por parte dos docentes como dos alunos a frequentarem as aulas da disciplina.

Nos últimos tempos, com esta desvalorização dada à EF, as únicas vantagens que lhe são atribuídas correspondem à diversão dos alunos, que esta disciplina serve para os alunos gastarem as suas energias e assim irem para a sala de aula mais desgastados e conseqüentemente não perturbadores, devido a esta quando lecionada corretamente provocar nos alunos a libertação de hormonas que leva com que os alunos sintam prazer, mas também fadiga muscular, opiniões estas vivenciadas por mim durante o ano letivo. Passa assim a aula de EF a ser considerado um recreio supervisionado, em vez de uma disciplina com o objetivo de desenvolver nos alunos habilidades fundamentais, valores psicossociais como a capacidade de liderança, o trabalho em equipa, saber lidar com a frustração e a interajuda importantes para viver em sociedade e, ainda, dotar os alunos de competências que podem ser fundamentais na prevenção de doenças de todos os tipos.

Hoje em dia, cada vez mais são “roubadas” horas nos currículos escolares para disciplinas de exame nacional, como o caso do Português e da Matemática, retirando assim tempo para disciplinas como a EF. Cada vez mais os alunos são formatados apenas para se dedicarem a estudar para disciplinas que vão ser alvo de avaliação em exame nacional, deixando de parte outras que são promotoras de experiências e vivências importantes para o desenvolvimento de outras características fulcrais na vida dos alunos, como, por exemplo, a socialização entre os mesmos, a capacidade de inovação e a criatividade que são fomentadas em disciplinas mais práticas e que envolvem interações dos alunos com o meio envolvente. Como Batista e Queirós (2015, p.1) proferem, “pode mesmo afirmar-se que a educação caminha a passos largos para a desumanização.”.

É inequívoco que a sociedade atual está cada vez mais dependente da tecnologia, deixando de parte muitas das atividades que eram realizadas regularmente no exterior. Observamos cada vez mais o abandono da sociedade aos espaços verdes, a espaços promotores da atividade física e a lugares que

permitem às crianças serem criativas e praticarem atividade física. Partido desta realidade, cabe aos professores de EF, de acordo o contexto em que estão inseridos, promover experiências aos alunos nas suas aulas capazes de desenvolver estas características importantes para a sua emancipação enquanto seres humanos. Os docentes de EF são responsáveis pela mudança de mentalidades atuais dos alunos, devem mostrar aos mesmos a riqueza das tarefas motoras, o envolvimento que o desporto cria assim como a importância da sua realização.

Sabemos que através da EF, não só se desenvolve as capacidades motoras nos alunos ou os conteúdos técnicos e táticos de uma modalidade, mas também valores intrínsecos ao desporto e à cultura desportiva de cada modalidade. Segundo Bento (1999), a EF deveria ser vista como uma disciplina curricular que transporta consigo inúmeros valores e não uma disciplina em que o seu único foco seja a componente motora. Através do desporto, os alunos conseguem aumentar a sua autoestima e sabemos que nos anos de ensino básico e secundário muitas vezes é afetada devido à corporalidade de cada indivíduo, questões tais como sentirem-se mal com o próprio corpo, estando com obesidade por exemplo. De acordo com Graça (2014, p.14), “A educação física é a única disciplina escolar que visa preferencialmente a corporalidade...”.

No que concerne a questões de saúde e bem-estar, a EF é uma das disciplinas do currículo escolar que desenvolve esta questão. Através da mesma conseguimos desenvolver nos alunos competências e aprendizagens essenciais ligadas à saúde, não só na participação dos alunos nas tarefas práticas, mas também na transmissão de conhecimentos teóricos relacionados com hábitos de vida saudáveis. Tem impacto na formação moral, pessoal e social de um indivíduo. A EF tem um valor educativo, porque através dela podemos educar as crianças e os jovens a serem fisicamente ativos e o potencial de saúde a longo prazo é enorme como a prevenção de doenças cardiovasculares e mentais. A nível fisiológico, físico e alimentar, a disciplina de EF fornece diretrizes essenciais para a nutrição e apresenta um enorme potencial na saúde mental, no bem-estar psicológico e sugere melhorias cognitivas com o exercício, desenvolvendo a capacidade de memorização, concentração, atenção e tomada

de decisão. Segundo Ramos (2013, pp. 2), “os jogos cognitivos propõem desafios que exigem o exercício de aspetos cognitivos como a memória, o raciocínio lógico, o cálculo, a criatividade, a resolução de problemas e a atenção, por exemplo.” O exercício faz libertar endorfinas e produz felicidade. A fisiologia do exercício diz-nos que não há outro “medicamento” que tenha tantos benefícios à saúde a custo de tão poucos efeitos secundários. Segundo Graça (2014, p.14), “A dramatização do sedentarismo e da obesidade em idades infantis reivindica uma maior centralidade para o exercício orientado para a saúde e um melhor aproveitamento do tempo da EF para proporcionar maior dispêndio energético e fomentar hábitos de atividade física e um estilo de vida saudável.”

Por fim, sabemos que a prática de exercício físico desenvolve a capacidade cognitiva dos alunos, sendo que através da mesma os alunos conseguem desenvolver a sua capacidade de pensar e agir acertadamente na resolução de problemas com mais eficácia e rapidez.

2.5. O que é ser Professor De Educação Física

Um professor é um profissional que ensina uma ciência, uma atividade, uma língua, uma arte, entre outras áreas. Esta tarefa do professor é desempenhada numa escola através da lecionação de aulas. O seu campo de intervenção engloba vários papéis, sendo que o professor deve desempenhar um papel técnico, pedagógico e também social para o desenvolvimento contínuo da sociedade, ou seja, o professor não deve apenas ensinar os conteúdos de cada disciplina em específico, mas também deve promover a que os seus alunos adquiram competências psicossociais tais como o respeito pelo outro, a cooperação, o trabalho em equipa e a capacidade de liderança, que serão importantes para a sua capacidade de viver numa sociedade regida por regras. Estas competências por vezes adquirem uma importância enorme para a vida de um aluno, a transmissão de valores acaba por ser uma matéria fundamental no desenvolvimento académico

de cada estudante. A educação é relacionada com os valores e não se realiza sem eles. Compete-nos a nós, professores, aprendê-los e a tarefa de fazer-ser ético para fazer-ser pessoas.

A profissão de docente devia ser uma atividade em que o próprio sente paixão pelo ensino e pela transmissão de conhecimentos. O professor é eficaz no seu trabalho quando os alunos adquirem competências em todas as áreas no final de cada ano letivo, quando os mesmos evoluem, quando progridem pedagogicamente, ou seja, aprendem novos conteúdos e matérias e isso é visível nas melhorias das notas finais ou então através da avaliação contínua ao longo do ano. Para se ser um bom professor, deve-se saber trabalhar em equipa, ser responsável, ter a capacidade de inovar, ser um bom comunicador e mais importante, ser um bom gestor de pessoas. A docência é uma escolha profissional em que a comunicação está sempre presente, assim como questões éticas, de transmissão de conhecimentos específicos da disciplina e também de valores da sociedade e, como sabemos, um professor deve ser uma pessoa muito organizada e deve saber gerir tudo o que a profissão exige. Um professor competente é uma pessoa que transmite conhecimento, que tem métodos de trabalho e que adapta aos alunos, que sabe o que aplicar de acordo a turma em que leciona e que consegue preparar os alunos para o futuro enquanto ser humano inserido na sociedade difícil em que vivemos. “A ação de um professor não se deve cingir à transmissão de conhecimentos e conteúdos das diversas matérias que ensina, mas sim à capacidade que este possui para impulsionar o desenvolvimento das competências psicossociais dos alunos no processo de aprendizagem” (Catarino, 2004, p.46). Para além disso, tem de ser uma pessoa com um vasto conhecimento teórico e científico ligado à profissão, assim como de outras áreas que se ligam à disciplina lecionada. De acordo com Bento (1989), um professor tem de possuir conhecimento científico-pedagógico para que seja capaz de transmitir corretamente os conteúdos, sendo que esta deve ser transmitida em prol do desenvolvimento dos alunos e sempre com metodologias adequadas.

Um dos papéis fundamentais na profissão docente é a capacidade do profissional se autoavaliar. Por vezes o que nós achamos que está correto ou o que pensamos que foi bem aplicado ou construído, por vezes não foi a melhor opção e

deve ser motivo para o professor realizar uma autoavaliação e entender em que aspetos deve melhorar e é fundamental o docente ser consciente para realizar essa autoavaliação. A sociedade está em constante mudança e por isso todos os anos o conhecimento teórico deve ser atualizado por parte do docente a nível tecnológico, metodológico, teórico e prático. É muito importante, então, o professor perceber que com a mudança, o saber prático não é suficiente e por isso torna-se necessário atualizar constantemente o saber teórico. Estas atualizações permitem ao docente um processo de ensino-aprendizagem eficaz, mas também permite a que os alunos desenvolvam ainda mais as competências pedagógicas.

A educação tem quatro pilares fundamentais que são: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser. Estes pilares, enquanto professor, são essenciais para o sucesso profissional e para conseguir enfrentar os desafios da educação. A inovação é fundamental para o desenvolvimento de todos os intervenientes de uma escola.

A formação inicial de um professor é muito importante pois antes de se professor deve ter um conhecimento teórico vasto sobre as características da profissão, para quando se iniciar o EP e posteriormente para a lecionação de aulas, apresentar uma base teórica grande que permite ao próprio desenvolver o processo de ensino-aprendizagem dos alunos de uma forma eficaz e com resultados visíveis. Segundo Queirós (2020), os educadores de hoje não podem esquivar-se desta realidade social que é plural e complexa. A formação teórica e prática deve ser boa, independentemente dos alunos para quem irão ensinar no futuro. Só assim poderão ter uma leitura crítica da educação e das propostas de mudança.

Um professor competente deve ter como uma das principais competências desenvolvidas, o processo reflexivo. Através da reflexão, o professor consegue-se autoavaliar e perceber os principais erros, seja na ação ou após a ação. Este processo torna-se fundamental no dia a dia do docente, toda a sua prática deve sofrer uma reflexão, todo o planeamento e toda a maneira de pensar sobre o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Correia (2021, p.130), “a reflexão é um ato essencial no quotidiano de qualquer professor. É através desta prática que conseguimos inovar e, consequentemente, evitamos a monotonia.”

Através deste processo é que o professor compreende as suas debilidades, os problemas que podem acontecer, o porquê do sucesso de uma atividade e ainda que soluções podem existir para solucionar os problemas detetados. O professor deve ter um pensamento crítico sobre as suas práticas e também sobre as matérias lecionadas e tudo o que envolve o ensino, deve também ter a capacidade de avaliar quais os melhores processos para desenvolver um maior número de competências nos alunos.

O PEF, além de ser docente, também é um educador para os seus alunos no que diz respeito à transmissão não só de conhecimentos teóricos e práticos, mas também dos valores do desporto. O desporto é uma área promotora de valores de extrema importância para a vida adulta dos alunos, valores como trabalho em equipa, cooperação, honestidade, aprender a perder e ganhar, lidar com a frustração e ser capaz de ultrapassar os desafios, desenvolver uma ética, liderança, são exemplos que são transmitidos aos alunos através da EF. “A pertinência do Desporto como matéria de ensino revela-se por possuir valores educativos valorizados nos ambientes desportivos onde se destaca preocupações transversais de cariz humanístico, referenciado o apego à liberdade, à honestidade, à amizade, à paz, ao espírito de superação, à valorização do autoconhecimento, da disciplina, da fraternidade, da convivência social, o culto de cooperação e o da tolerância” (Rosado, 2011, p.80).

3. Enquadramento Institucional

3.1. Entendimento do Estágio Profissional

O objetivo do EP é a formação do professor estagiário a nível profissional, pessoal, teórico, que promova um ensino de qualidade. Entendo que o EP promove a integração do professor estagiário na vida profissional docente de uma forma orientada, sustentada e progressiva, ou seja, espera-se que os conhecimentos do professor em formação vão crescendo e evoluindo ao

longo do ano letivo, num contexto real, em que se aplicam todos os conhecimentos da parte teórica adquirida previamente.

Na minha ótica, a competência que deve ser mais desenvolvida é a capacidade de refletir, pois tendo esta competência desenvolvida na nossa forma de trabalhar, conseguimos resolver desafios, adaptar e modificar, quando necessário, o processo de aprendizagem dos alunos. Através do processo reflexivo otimizamos o nosso processo de ensino, com a visão de alcançar os objetivos estabelecidos para cada aluno, melhorando assim o processo de ensino aprendizagem. Segundo as normas orientadoras do ano 2018-2019, um professor reflexivo analisa, reflete e sabe justificar o que faz, em consonância com os critérios do profissionalismo docente.

O EE, segundo as normas orientadoras do ano 2018- 2019, tem de dominar três áreas para exercer a profissão de PEF, que em seguida descrevo.

Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem: engloba tarefas de conceção, planeamento, realização e avaliação. O professor estagiário tem de elaborar um processo de ensino-aprendizagem facilitador da formação e educação do aluno no âmbito da EF, com práticas sustentadas na literatura, segundo modelos de ensino apropriados e que promovam sempre o melhor processo de ensino-aprendizagem, com a finalidade de desenvolver competências aos alunos.

Área 2- Participação na escola e relações com a comunidade: engloba atividades não letivas, assumindo como objetivo a integração do estagiário na comunidade educativa e escolar, pelo que este deve procurar desenvolver um conhecimento do contexto, bem como envolver-se nas atividades que ultrapassam o âmbito da lecionação da turma principal. Adicionando uma intervenção do estagiário em cooperação com os restantes membros da comunidade educativa. A par das atividades não letivas e relacionadas com o desporto escolar, também cabe ao EE, em conjunto ou por vontade própria, desenvolver atividades destinadas a todos os membros da comunidade educativa no que diz respeito à atividade física e ao desporto. Atividades estas

que consigam promover e facilitar novas experiências aos alunos, e a toda a gente a que essas atividades desportivas e inovadoras se destinem.

Área 3- Desenvolvimento profissional: o estagiário deve desenvolver a sua competência profissional, numa lógica de procurar continuamente aprender e saber mais, através da investigação e ação que permitirão ao professor ser um melhor profissional e investigador. Acredito que se um professor estagiário conseguir cumprir com tudo acima referido, irá tornar-se não só num bom PEF, mas também num bom profissional docente, membro ativo da comunidade escolar onde está inserido.

3.1.1. A Escola como Instituição

Atualmente, a escola apresenta semelhanças na maneira de pensar no processo ensino-aprendizagem a décadas anteriores, vemos que as dinâmicas pensadas há anos permanecem imutáveis, de que é exemplo o uso da campainha para sinalizar o tempo de aula e de recreio. Além disto, continua a existir um pensamento que deve ser alterado, pois a escola tem o dever de acabar com as desigualdades entre os alunos, acabar com o pensamento de que existem crianças superiores ou inferiores, e fomentar a ideia de todos e para todos e que todos os intervenientes têm um papel fundamental para o funcionamento da escola ser de qualidade e harmonia entre os pares.

Além disso, a escola apresenta uma tarefa fundamental na vida social das crianças. Ela tem a responsabilidade de desenvolver a criança, não só a nível de conhecimentos teóricos e práticos, mas também na socialização entre as mesmas. Desempenha um papel fundamental de modo que as novas gerações devem ser muito bem preparadas para continuarem a evoluir a sociedade e dar continuidade ao mundo e à espécie humana de uma forma correta, com pensamento livre, com capacidade de alterar o que está mal na sociedade em geral, para estas conseguirem passar essas capacidades para as seguintes gerações. Segundo Savater (1997), a escola tem de assumir o encargo de

numerosos aspetos da formação básica da consciência social e moral das crianças que relevavam antes a responsabilidade da socialização primária levada a cabo no interior da família.

Por fim, a escola como instituição, além de dar a possibilidade de promover a que os seus intervenientes desenvolvam capacidades fundamentais para o desenvolvimento da sociedade, exhibe, com a mesma importância, a tarefa de desenvolver um conjunto de valores morais, éticos e sociais para educar os alunos a integrarem-se numa sociedade complexa e difícil de contrariar. Posto isto, a escola deve interferir no processo formativo de cada aluno, capacitando-o para viver em sociedade, através de diferentes processos pedagógicos e educativos próprios.

3.2 Caracterização da Escola Cooperante

A Escola Secundária da Senhora da Hora está localizada na Travessa José Frederico Laranjo na freguesia de Senhora da Hora, cujo nome foi dado em homenagem à santa padroeira da localidade. Esta escola pertence ao concelho de Matosinhos, distrito do Porto.

É uma escola pública, que engloba o 3º ciclo, do 7º ao 9º ano de ensino, ensino secundário do 10º ao 12º ano, cursos profissionais de técnico de desporto, apoio à infância, multimédia e programador de informática, com 3 anos de ensino complementados com estágio em cada um e possui apoio a crianças com necessidades educativas especiais (NEE) e a crianças economicamente menos favorecidas (SASE). É a sede do agrupamento de escolas da Senhora da Hora, onde estão inseridas a Escola Básica da Senhora da Hora, a escola Básica da Barranha, a escola Básica de S. Gens e a escola Básica de Quatro Caminhos. O agrupamento apresenta 101 turmas, 7 departamentos e 25 grupos de docência.

A nível das instalações, a escola conta com 5 pavilhões e outros serviços de apoio. Num dos pavilhões está localizada a secretaria da escola, o bar dos

professores, a reprografia, a biblioteca escolar e os vários gabinetes da direção escolar. Os outros pavilhões têm diferentes salas, auditório, salas para as disciplinas de ciências e físico-química, sala de informática e salas para as disciplinas de artes e expressões. No que concerne à disciplina de EF, a escola tem um pavilhão próprio, um campo exterior, um gabinete para os professores deste grupo disciplinar, dois espaços de balneários, um exterior e um interior. Além disso, a escola também tem um pequeno ginásio para as aulas de dança, ginástica ou então para os desportos de *fitness* do curso profissional de desporto. Além do pavilhão da escola, é ainda possível utilizar o pavilhão municipal para atividades letivas e de desporto escolar, por via de um protocolo estabelecido entre a escola e a Câmara Municipal de Matosinhos, gestora da instalação em causa.

Relativamente à zona circundante, a escola encontra-se situada numa zona residencial com vivendas, moradias e cooperativas de prédios à sua volta. Esta é uma zona habitacional composta por pessoas de todas as classes socioeconómicas.

No que diz respeito ao desporto, a escola tem ao seu lado o Sport Clube Senhora da Hora, onde se pratica Futebol e Boxe, o pavilhão municipal da Senhora da Hora, onde clubes de Voleibol, Futsal, Andebol e Basquetebol treinam e jogam, a piscina municipal da Senhora da Hora e o parque do carriçal onde toda a população pode usufruir de forma recreativa os espaços disponíveis. A modalidade mais praticada nesta freguesia é o Futebol, além de ter o estádio do Senhora da Hora, tem também a poucos quilómetros de distância o estádio do Mar, casa de um dos principais clubes da prova rainha como também é o clube do atual campeão nacional de Voleibol, Leixões Sport Club.

3.3 Caracterização da Turma Residente

A caracterização da turma foi uma ferramenta que me serviu para perceber algumas características e hábitos pessoais dos alunos da turma em

questão. Dentre destas, permitiu perceber quais os desportos que os alunos praticam ou que já praticaram, se tinham algum problema de saúde, etc. Esta informação foi importante para poder planejar as aulas sem qualquer restrição ou cuidado especial ao nível de intensidade ou da utilização de algum material ou presença em espaços propícios ao desenvolvimento de sintomas de doenças como a asma. Esta caracterização foi feita através de um questionário individual, que foi preenchido durante uma aula (anexo 2). É essencial o professor conhecer previamente os seus alunos pois também através deste conhecimento pode prevenir alguns acontecimentos indesejáveis, como comportamentos desviantes devido a problemas familiares ou agravamento de alguma doença.

Após uma análise feita sobre todas as fichas de caracterização individual dos alunos, consegui refletir sobre os dados e, conseqüentemente, retirar algumas conclusões. O 12º C é uma turma do curso de Línguas Humanidades, constituída por 23 alunos, sendo 5 do sexo masculino e 18 do sexo feminino. A turma tem uma média de idades de 17.08 anos.

Após ler e analisar todas as fichas, de um modo geral quase todos os alunos querem prosseguir os estudos ao nível do Ensino Superior, não obstante uma certa parte deles referiu querer apenas acabar o ensino secundário e começar a trabalhar (20%). Consegui entender que foram alunos que ainda não sabiam o que queriam para o futuro e que muitos ainda não decidiram o que irão fazer após o final deste ano, alguns desejavam prosseguir estudos, mas não sabiam que curso tirar. Aprovei-me que apenas dois alunos tinham pais com habilitações académicas de nível superior e que na grande maioria os encarregados de educação apenas concluíram o 12º ano ou o 9º ano de escolaridade. Percebi de igual modo que no geral, os alunos desta turma se caracterizavam como determinados, trabalhadores e com grande capacidade de superação.

Relativamente ao estado de saúde global da turma, existia uma aluna com graves problemas respiratórios e de saúde sendo eles, asma, enxaquecas e problemas renais. Uma aluna apresentava uma lesão no ligamento cruzado

anterior do joelho, que não realizava as aulas e duas alunas apresentavam alergia ao pólen.

No que diz respeito à área desportiva, nomeadamente prática desportiva, menos de metade dos alunos (9) referiram praticar atividades desportivas extracurriculares, sendo que apenas dois eram atletas federados, um na modalidade de futebol e o outro na modalidade de voleibol. Um dos alunos praticava capoeira e os restantes praticavam musculação e *fitness* em ginásios. Posto isto, consigo concluir que a turma em geral não praticava qualquer desporto federado fora da escola, praticando apenas desporto de um modo recreativo. Consegui também reter que muitos alunos já tinham praticado ou já tinham tido experiências em algumas modalidades como natação, voleibol, futebol, andebol e dança. Ainda, existe uma aluna que praticava surf por lazer. A nível do desporto escolar, analisei que alguns alunos já tinham praticado futsal, badminton, voleibol, atletismo, basquetebol e andebol.

3.4. Caracterização da Turma Partilhada

A turma partilhada não pertencia à Escola Secundária da Senhora da Hora, mas sim à Escola Básica da Senhora da Hora, pelo motivo de que a Escola Secundária não apresenta na sua oferta educativa turmas do 2º ciclo.

O ano letivo escolhido foi o 5º ano de escolaridade de modo a todos os professores pertencentes ao NE da FADEUP terem compatibilidade de horários entre todos. Depois de construído o planeamento anual de atividades, percebemos que seria mais vantajoso e produtivo lecionar a UD de ginástica no 2º período, por este ser mais longo, no número de aulas e também, porque o NE entendeu que como não iria lecionar a modalidade de ginástica em nenhuma das turmas residentes, propusemo-nos, em tom de desafio pessoal, lecionar esta modalidade.

Posto isto, foi realizada a distribuição do número de aulas a lecionar por cada EE e ficou definido que cada um lecionaria três aulas, visto que a primeira

e a última aula da UD seriam avaliações e estaríamos todos em conjunto a lecionar essas aulas.

A turma era constituída por 20 alunos sendo que dois deles apresentam necessidades especiais que não permitiam a realização das aulas de EF. Na turma existiam 12 raparigas e 8 rapazes, com uma média de idades de 10 anos. Neste grupo de alunos, um deles apresentava problemas cognitivos, mas com capacidades de realizar as aulas normalmente.

3.5 Caracterização do Professor Cooperante

O objetivo do PC é apoiar no processo formativo do EE. O PC deve avaliar o professor estagiário durante todo o ano letivo, assim como orientar, corrigir, apoiar, partilhar a sua experiência e os seus conhecimentos com o professor estagiário. “Enquanto o PC se rege por uma lógica avaliativa do processo formativo, o PO tende a valorizar uma perspetiva colaborativa no exercício da supervisão” (Albuquerque et al., 2012, p.108).

O PC é caracterizado por ser um dos principais intervenientes no processo formativo do estagiário. Assume um papel fundamental na orientação da prática pedagógica, no planeamento das unidades didáticas, na reflexão após as aulas de algumas situações que podem ser melhoradas ou então que devem ser repetidas, com vista a desenvolver e evoluir as competências do professor estagiário para, no futuro profissional de docência, o professor ser capaz de concessionar uma prática de qualidade, consciente e refletida para o processo de ensino-aprendizagem ser de qualidade para os alunos adquirirem o maior número de competências psicossociais e habilidades motoras.

O processo de reflexão acontecia no final de todas as aulas lecionadas e em todos os momentos que o PC achava necessário. O professor ajuda a perceber onde posso melhorar, quais as melhores opções para lecionar e a

maneira de lecionar diferentes conteúdos aplicando os diferentes modelos de ensino, assim como a escolha dos melhores exercícios. Este processo de reflexão, tanto como observador como professor a lecionar a aula, serviu para planejar as próximas aulas das unidades com as adaptações necessárias.

Considero que a ideologia do PC no que diz respeito ao funcionamento das aulas baseada no jogo é, na minha opinião, a mais pertinente para evoluir o nível de desempenho dos alunos. Na minha ótica, também me identifico com esta orientação ideológica de centrar o processo de ensino-aprendizagem no jogo. Todos os exercícios são orientados para o jogo, porque entendemos que usando os modelos de ensino de educação desportiva, o modelo de ensino do jogo para a compreensão e o modelo de competência dos jogos de invasão, são modelos que motivam os alunos a alcançarem os seus objetivos individuais para cada UD.

Por fim, considero que me identifiquei com o PC e sei que o próprio me ajudou a evoluir em vários aspetos, assim como partilhou vivências e formas de pensar que, sem dúvida, alteraram o meu pensamento e forma de agir em muitas ocasiões, a ser mais ponderado, a melhorar a minha escrita, a refletir sobre o que é mais importante para os alunos e o que resulta melhor no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Com o PC levo para a vida uma frase que me identifiquei: “não se deve perder tempo com coisas desnecessárias, mas sim gastar tempo em coisas que valem a pena e que são importantes na nossa vida”.

3.6. Caracterização da Professora Orientadora

O PO apresenta várias funções durante o EP do EE de grande importância e fundamentais para a conclusão do estágio em si. Ele é visto como um orientador e como um apoio durante todo o ano do EP. Uma das muitas funções do PO passa pela articulação do diálogo entre o PC e o NE, com o objetivo de refletir, corrigir alguns pontos que poderiam ser planeados de melhor forma e pela discussão de algumas ideias referentes à conceção das aulas, com vista à

superação de algumas dificuldades assim como prevenir algumas situações mais indesejáveis. De acordo com Graham (2006), o PO deve também prestar auxílio ao PC, de forma a complementar a sua intervenção com objetivo do EP ser conseguido com sucesso por parte do EE, especialmente quando este apresenta dificuldades acrescidas.

Ao longo do EP, a PO preocupou-se em reunir com o NE uma vez por período, para observar a aula do EE em questão e, no final da semana, discutir os pontos positivos e os pontos passíveis de mudança, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, considero que durante todo o ano, vi a PO como uma avaliadora do nosso processo formativo, assim como uma mentora que partilhou opiniões, deu-nos feedbacks nas reuniões que tivemos ao longo do ano, corrigiu o que na sua opinião deveria ser corrigido e fez com que desenvolvêssemos o nosso processo de reflexão. Além disso, fez-me pensar no processo de ensino-aprendizagem de maneira diferente, percebi que as aulas deveriam ter mais intensidade e em que momento da aula alguns exercícios em específico faziam mais sentido serem lecionados.

3.7. Caracterização do Núcleo De Estágio

O EP foi realizado numa escola que tinha um protocolo com a FADEUP. Conseguindo ser colocado numa escola para realizar o EP, tive de estar inserido num NE, constituído, no meu caso, pelo PC e por 3 professores estagiários.

Todos os professores do meu NE não se conheciam antes do estágio e éramos todos de diferentes cidades, mas com muitas coisas em comum. Um dos colegas de estágio e eu temos origens na ilha da Madeira, sendo que eu e a minha colega de estágio já representamos o melhor clube de Matosinhos, o velhinho Leixões Sport Club. Além de já termos representado esse clube, ambos temos vida na cidade de Vila do Conde, eu tenho a minha parceira de vida e a minha colega vive nessa cidade. No geral, éramos todos diferentes, mas em

muitas características éramos iguais. Como não nos conhecíamos, ao longo do tempo fomos partilhando aos poucos histórias, experiências e vivências e assim, fomos-nos conhecendo cada vez mais.

Além da partilha a nível pessoal, considero que este NE partilhou opiniões constantes, discutiu sobre ideologias de ensino, conhecimento teórico e ajudamo-nos uns aos outros no que diz respeito a todas as componentes inerentes ao estágio. Em todos os momentos partilhamos a nossa opinião em grupo ou pessoalmente, com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem de cada um; discutimos diferentes formas de ensinar, como poderíamos ter feito num certo momento, ajustar o planeamento em grupo com o apoio uns dos outros; conversamos sobre alternativas nas escolhas de exercícios, na organização do tempo de aula e do material, na construção de documentos e apoiamo-nos em qualquer assunto que precisamos de ajuda. Isto aconteceu porque, no meu pensamento, se uma equipa trabalhar bem em conjunto, os resultados são superiores e com mais qualidade do que o trabalho individual. O nosso objetivo era comum, ser PEF e acabar o EP com um RE bem construído e com bom resultado.

4. Realização da Prática Profissional

4.1 Área 1 – Organização e Gestão do processo de ensino e aprendizagem

4.1.1. Conceção

A palavra conceção entende-se por ser a criação de alguma coisa através de uma reflexão, ideologia e base teórica. O EE realiza o seu EP numa instituição escolar, sendo que o mesmo pode ou não se identificar com as características da escola em geral, com maneiras de planejar e de conceber diferentes uma das outras. Por isso cabe ao EE entender quais os costumes e qual a cultura da escola onde realiza o seu EP.

Num primeiro contacto com o PC foram discutidas algumas ideias para o nosso ano letivo, e mostrei o meu interesse em participar e ajudar na organização de todo o processo e no máximo de atividades possíveis, assim como inteira disponibilidade para desenvolver atividades com o NE e estar presente no máximo de eventos possível. Com efeito, objetivada aprender sempre mais e “beber todo o sumo” de todos os professores com quem iria interagir. Por sua vez, o PC mostrou, desde início, total abertura para o NE e mostrou disponibilidade em apoiar em tudo o que fosse necessário.

Nas primeiras reuniões, de conselhos de turma e dos grupos disciplinares, foram apresentados todos os documentos importantes para planear o ano letivo, desde as aprendizagens essenciais redigidas pelo Ministério da Educação; serviram de guião para que o projeto educativo do AESH e o planeamento anual de atividades fosse elaborado e finalizado. Sendo o AESH um agrupamento aberto a mudanças e flexível, estes documentos também eram passíveis de reformulações, com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. O regulamento interno apresentado ao NE, tem como objetivo orientar e organizar o funcionamento das aulas e das atividades da comunidade escolar durante o ano letivo. Nele estão descritas todas as normas a adotar na escola e todo o apoio e regras para a construção de documentos oficiais orientadores para os professores. No que diz respeito à disciplina de EF, foram apresentadas, nas reuniões do respetivo grupo disciplinar, as normas a adotar na disciplina, o plano anual das modalidades a lecionar em cada período, assim como os critérios de avaliação da disciplina para cada ano de escolaridade. Todos estes documentos visam a orientação dos professores no seu planeamento para existir uma uniformização da intervenção dos docentes.

O último documento a estar finalizado e definido foi o *Roulement* dos espaços de aula (anexo 1) pois sofreu, logo nas primeiras semanas, várias alterações. Este documento permitiu aos professores um melhor planeamento das suas aulas, o que levou a que no início do ano o planeamento estivesse um pouco condicionado, pois não sabíamos que espaço iria estar disponível para a realização da aula.

Depois de devidamente analisados e considerados, os documentos acima enumerados serviram para planejar o ano letivo com mais cuidado, mais ponderação e também rigor com o objetivo de melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

4.1.1.1. As Primeiras Reuniões

Nas primeiras reuniões de professores, confesso que me sentia um pouco preocupado e reservado com o que iria ouvir. Sentia que, poderia não estar preparado para estar presente e entender os assuntos falados nessas reuniões, como assumi que entendem os professores que já lecionam há muitos anos seguidos. Para mim foi um choque de realidade, ouvi termos que nunca tinha ouvido falar como as “DAC”, percebi que o trabalho de cada professor pode ser enorme. Agora percebo que um professor, não ocupa o seu tempo só com aulas, mas também com as reuniões, e estas são bastantes. Reuniões de conselhos de turma, reuniões de conselho pedagógico, de grupos disciplinares, etc... Confesso que não estava à espera de ver a dinâmica que vi nas reuniões, a união e as diferenças que todos os professores têm entre si, para o ano letivo correr bem.

Senti que existem alguns docentes que se prendem muito a ideias antigas e que têm ideias fixas e não estão abertos a mudanças, mas também vi alguns docentes com muitos anos de experiência a serem os primeiros a estar recetivos a novas ideias e novos desafios, assim como a se voluntariarem a estarem presentes em atividades, mesmo sem ser no seu horário laboral.

Por fim, sinto que estas reuniões são necessárias para as atividades estarem devidamente planeadas com antecedência, assim como, para se discutirem novas ideias e novas propostas de ensino e também para os novos professores conseguirem integrarem-se com mais facilidade na escola, conseguirem conhecer previamente um pouco as suas turmas e os seus alunos e assim, conseguirem planejar tudo antecipadamente.

4.1.2 Planeamento Anual

O planeamento anual (anexo 3) é um documento global do ano letivo em que são estabelecidas estratégias de ensino assim como a distribuição das modalidades a lecionar por ciclo de ensino. De acordo com Bento (1987, p.74), “é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”.

A tarefa de delinear o plano anual foi das primeiras a ser elaborada, sendo das mais importantes para iniciar o ano letivo. Neste plano consta a distribuição das modalidades, a carga horária e os dias para lecionar as modalidades em cada período letivo. Este documento teve como orientação as aprendizagens essenciais definidas pelo ministério da educação para o 3º ciclo e o ensino secundário, assim como as condições materiais, físicas e espaços disponíveis para a finalização do documento. Este plano teve diversas mudanças fruto das condições meteorológicas e outras atividades que foram desenvolvidas ao longo deste ano letivo e sofreram alterações nas datas. Estas alterações foram aumentando ao longo do ano, devido a fatores imprevisíveis.

“Nesta aula, o tempo de aula foi reduzido pois quando chegamos ao pavilhão, tivemos de alterar o espaço da aula, o que não estava a contar e por isso, foram perdidos 10 minutos de aula, e por isso, tive de ajustar o tempo de cada exercício, o que levou os alunos a não aproveitarem a 100% a aula toda” (Reflexão da aula nº 34).

As modalidades planeadas para o ano letivo foram: Basquetebol, Futsal, Aptidão física, Voleibol, Atletismo (velocidade e estafetas), Andebol e Badminton. Nas várias modalidades foram utilizados diferentes modelos de ensino, utilizando maioritariamente ideias do Modelo de Educação Desportiva (MED), o Modelo de Instrução Direta (MID), o MAPJ e o modelo TGFU. Além dos modelos utilizados, utilizei diferentes estratégias de ensino como a aprendizagem cooperativa e o ensino por pares, utilizei a descoberta guiada, o

questionamento e os diferentes tipos de feedback considerando o nível dos alunos, os conteúdos programáticos e as características da modalidade. Na tabela 1 o leitor pode observar as modalidades lecionadas por período.

Tabela 1- Tabela das modalidades lecionadas por período

AULAS DADAS POR MODALIDADE									
1º PERÍODO			2º PERÍODO				3º PERÍODO		
BASQUETEBOL	FUTSAL	APTIDÃO FÍSICA	VOLEIBOL	FUTSAL	ATLETISMO	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	BADMINTON	ANDEBOL
12	8	2	12	5	7	4	1	6	7

No 1º período as modalidades lecionadas foram o Basquetebol, o Futsal e a Aptidão física. Os números de aulas previstas para a leção destas três matérias foram de 23 aulas, tendo sido apenas lecionadas 22 devido a uma atividade do agrupamento que foi o Dia Europeu do Desporto, sendo que 12 aulas foram de Basquetebol e 8 de Futsal que iria ter continuidade no 2º período. A aptidão física foi lecionada ao longo das aulas através de circuitos de treino funcional. Os conhecimentos teóricos dos alunos foram avaliados segundo o seu conhecimento das regras e características das modalidades lecionadas através das funções de árbitro e de treinador.

Este número de aulas dadas por modalidade foi sendo alterado ao longo do 1º período devido à falta do documento do *roulement* de espaços, pelo que muitas vezes o que tinha planeado para essa semana não era cumprido e assim, ter de adaptar o plano de aula. Além da falta deste documento, também a falta de espaços disponíveis e as condições meteorológicas tiveram impacto na alteração constante do planeamento da aula.

O planeamento sofreu várias alterações ao longo do período, devido à falta de espaço para cumprir o mesmo. Por vezes, como as condições climáticas não permitiam cumprir os objetivos da aula e não conseguir lecionar a modalidade pretendida, por não ter

conseguido lecionar tudo o que tinha planeado ou porque o espaço em que pensava que podia dar aula não estava livre, tinha de ajustar e adaptar o planeamento constantemente. (Reflexão do 2º Período)

O Futsal foi uma modalidade que só foi lecionada quando o pavilhão municipal ficou disponível para as aulas de EF e apenas nas aulas de 50 minutos, devido à falta de espaço no início do ano, isto porque até lá só tinha disponível o campo exterior nas aulas de 50 minutos e juntamente com as condições meteorológicas desfavoráveis, tornava-se impossível lecionar a modalidade. Sendo assim, tive a necessidade de adaptar o planeamento, deixando de iniciar a leção de Futsal e optando por estender as aulas planeadas para a modalidade de Basquetebol. Esta extensão das aulas de Basquetebol levou a uma maior progressão por parte dos alunos nas habilidades motoras específicas da modalidade, tendo o Futsal continuidade no período seguinte. Durante todo o ano letivo ficou estabelecido que nas modalidades coletivas eram retiradas ideias do MED, do MCJI, do MAPJ e do modelo TGfU e apliquei um modelo híbrido, ou seja, retirei ideias de vários modelos não aplicando apenas um em específico, para melhorar as aulas e o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

No 2º período foram estabelecidas e lecionadas todas as 24 aulas previstas. As modalidades foram a continuação do Futsal (5 aulas), o Voleibol (12 aulas), o Atletismo (7 aulas) e a Aptidão Física (4 aulas). No que diz respeito ao Futsal, realizei a avaliação no 1º período e no seguinte foi realizado o evento culminante. No que diz respeito à modalidade de Voleibol, a par do Futsal e do Basquetebol, foram realizados torneios em aulas específicas, de acordo com o MED, para motivar os alunos através da competição. Na modalidade da Aptidão Física, optei por lecionar uma aula teórica sobre as capacidades motoras, os meios e os métodos de treino, sendo que optei por avaliar a aptidão física através de um trabalho de grupo em que os alunos tinham de elaborar um plano de treino e aplicá-lo para a turma toda.

No 3º período foram atribuídas apenas 13 aulas devido à pequena extensão do mesmo. Foram lecionadas as modalidades de Andebol (7 aulas) e de Badminton (6 aulas). A aula de Aptidão Física foi lecionada no mesmo dia de uma aula de Badminton. A par dos dois períodos anteriores, através do modelo híbrido aplicado nas aulas de EF deste ano letivo, voltaram a existir torneios em ambas as modalidades sendo que em Andebol optei por dedicar uma aula para um torneio criado para esta turma, e na modalidade de Badminton, em todas as aulas, foi realizado um torneio de singulares para tornar as aulas mais competitivas e dinâmicas. Assim como no período anterior, a Aptidão Física e os conhecimentos foram lecionados através da elaboração de um trabalho de grupo que consistiu na planificação e aplicação de um plano de treino funcional para a turma toda.

Ao longo dos períodos foi aplicado um questionário verbal em que os alunos avaliavam o seu nível de motivação nos torneios intraturmas, para perceber se valia a pena continuar a aplicar esta metodologia nas modalidades seguintes. Além deste questionário, foi aplicado também uma escala subjetiva de esforço para perceber se os alunos sentiam que os circuitos funcionais realizados eram muito ou pouco intensos e para conseguir entender as individualidades da turma. Na tabela 2 apresenta-se em detalhe o número de aulas previstas e dadas em cada período do ano letivo.

Tabela 2- Tabela das aulas previstas e aulas dadas por período

PERÍODOS	AULAS PREVISTAS	AULAS DADAS	SEGUNDA-FEIRA (100 MIN)	QUARTA-FEIRA (50 MIN)
1º PERÍODO	23	22	11	11
2º PERÍODO	24	24	12	12
3º PERÍODO	13	13	6	7

Considero que as alterações ao nível dos planos de aula feitas ao longo de todo o ano letivo, fizeram com que desenvolvesse a minha capacidade de adaptação, planeamento e de refletir. Acabou por ser vantajosa na minha

formação enquanto professor, o que aumentou as minhas competências além de que, apesar de por vezes me sentir um pouco “stressado” devido a tantas mudanças repentinas, percebi que este planeamento tem de ser flexível pois não conseguimos controlar os fatores externos que são completamente imprevisíveis.

4.1.2.1. Os Torneios Intra turma

Segundo o MED, as aulas da UD de cada modalidade funcionaram como uma época desportiva em que ao longo das aulas existiam treinos para a competição, que foi realizada em diferentes dias da UD. No final de cada unidade houve um evento culminante que designei de finais do torneio ou *playoffs*. Senti que os alunos estavam muito mais envolvidos nas aulas quando existia o torneio entre as equipas; observei que eles se sentiam mais motivados, que desenvolviam mais facilmente competências psicossociais e que desenvolviam também com mais facilidade o gosto pela disciplina de EF.

Quando apliquei uma escala de motivação e os questionários de autoavaliação, reparei que o que os alunos mais gostavam eram os torneios das modalidades coletivas, que sentiam que os motivava mais, sentiam que gostavam mais das aulas por causa dos torneios, mas por outro lado observei que existiam alunos que consideravam que os colegas se tornavam mais agressivos durante os jogos, o que me levou a concluir que por vezes houve excessos de agressividade em alguns momentos do jogo, seja verbal ou fisicamente.

Por outro lado, do ponto de vista pedagógico, considerei que se aplicasse o MED no seu todo, havia muitos momentos em que os alunos que funcionam como árbitros ou treinadores não estavam a ter prática efetiva, o que podia prejudicar a sua evolução e aquisição de competências técnicas e táticas das modalidades. Por isso, achei vantajoso usar este modelo, mas não na sua

totalidade, apenas retirei algumas ideias dele e construí as aulas de modo que todos os alunos estivessem ativos e que a minha aula apresentasse intensidade.

4.1.3. Unidade Didática

A UD é um tipo de planeamento mais específico do que o PA. Este tipo de planeamento consiste numa sequência lógica dos conteúdos a lecionar por modalidade, tendo em conta várias componentes integrantes da UD. Segundo Bento (1987, p.74), “é uma unidade fundamental e integral do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas do processo de E/A.” O objetivo da UD é, de acordo com Siedentop (1998), fazer com que seja possível os alunos, independentemente das suas características individuais, alcançarem os objetivos e metas pessoais para aquela modalidade em questão.

Na construção da UD, começa-se por conhecer o nível de desempenho de cada aluno na modalidade a ser lecionada, através da AD. Só após a conclusão desta avaliação é que a UD pode ser planeada e elaborada, os conteúdos devem ser selecionados de acordo o nível dos alunos assim como as melhores estratégias de ensino a aplicar e os modelos de ensino a seguir para cada modalidade. Os conteúdos selecionados dependem sempre da maneira como se quer ensinar e dos modelos de ensino a aplicar nas aulas, assim como, de acordo com a modalidade, em que etapa de aprendizagem os alunos se encontram. Além disso, na construção da UD, estão inseridas as habilidades motoras específicas da modalidade, sendo que os conceitos psicossociais, as capacidades motoras e a cultura desportiva integram-se nos conteúdos referentes às habilidades motoras. De acordo com Bento (2003), o planeamento da UD não se deve dirigir apenas para a matéria em si, mas para o desenvolvimento da personalidade dos alunos, pelo que deve, sobretudo, explicitar as funções principais assumidas por cada aula.

Na elaboração da UD, as componentes a considerar foram o número de aulas disponíveis para a modalidade, o tempo de cada aula, pois a primeira e a última aula da UD são a AD e a AS respetivamente, sendo que a AF é realizada ao longo de todas as aulas, os conteúdos a lecionar de acordo o nível dos alunos, a organização das aulas e por fim o tempo necessário para cada conteúdo ser consolidado.

Em todas as UD elaboradas, ao longo do ano letivo, tentei sempre que houvesse no mínimo 2 a 3 aulas para exercitar cada conteúdo e que no total de aulas destinadas a cada modalidade, estivessem disponíveis no mínimo 10 aulas para conseguir uma maior aquisição de competências por parte dos alunos e consequentemente maior evolução ao longo da UD. No 3º período o mesmo não foi possível pois só tive 13 aulas disponíveis para a leção de duas modalidades. Com isto, optei por lecionar a modalidade coletiva mais tempo do que a individual. O mesmo aconteceu com a UD de atletismo, em que só tive 7 aulas disponíveis para a leção desta modalidade.

Estas adversidades levam à necessidade de planear com mais ponderação e reflexão. Nas UD com poucas aulas, optei por selecionar poucos conteúdos, maioritariamente conteúdos ofensivos para existir mais sucesso durante a realização dos exercícios nas aulas.

Nas modalidades de Andebol, Futsal e Basquetebol os conteúdos foram selecionados de acordo o modelo adotado para lecionar as modalidades. Os modelos utilizados foram o MED, o MID, o TGfU e o MCJI. Optei por não adotar apenas um modelo, mas sim retirar várias ideias de todos e realizar um modelo híbrido com o objetivo de retirar o melhor de cada um e assim melhorar o processo de ensino-aprendizagem. De acordo com estes modelos, foram escolhidas as formas modificadas de jogo mais adequadas para o nível dos alunos e a utilização do jogo como ponto de partida para a resolução de problemas encontrados no mesmo. A fomentação da criatividade e da tomada de decisão através da descoberta guiada e do questionamento foram as principais características na seleção dos conteúdos a lecionar. No caso do Voleibol, o modelo utilizado foi o MAPJ, o MED devido à necessidade de motivar

os alunos através da competição e da festividade desportiva, assim como a dificuldade de dominar as habilidades motoras técnicas da modalidade e o MID.

No caso das modalidades de Badminton e do Atletismo, foram utilizados o MED e o MID. Nas aulas existia sempre uma competição e diferentes equipas e ao mesmo tempo, uma vez que são modalidades em que a técnica é fundamental. Cabe aqui mencionar que nestas modalidades assumi por completo o controlo de todo o processo, ou seja, os alunos foram instruídos no sentido de se focarem na aprendizagem e realização das habilidades ou movimentos técnicos por mim ensinados, por forma otimizar a evolução individual de cada um.

Nas modalidades coletivas, entendo que os conteúdos técnicos e táticos dependem uns dos outros, não se conseguindo adquirir um conteúdo técnico sem perceber primeiro o conteúdo tático e vice-versa, por isso só lecionei conteúdos técnicos de forma isolada, quando nos exercícios mais táticos os alunos não conseguiam ter evolução devido a debilidades graves na componente técnica e, assim, construía um exercício isolado para desenvolver esse problema específico, como por exemplo a colocação correta dos dedos na pega da raquete de badminton.

Todas as UD foram construídas de maneira diferente. As mesmas foram elaboradas de acordo com a literatura específica de cada modalidade, de acordo com o livro dos jogos desportivos coletivos elaborados pelos docentes da faculdade e pelos documentos fornecidos pelos mesmos no primeiro ano do Mestrado em EF nos Ensinos Básico e Secundário. Este documento é aberto e flexível e, por essa razão, sofreu várias mudanças ao longo da sua conceção. Além de servir como apoio na elaboração da UD, a literatura ajudou também para justificar as escolhas de conteúdos e a respetiva sequência lógica dos mesmos.

4.1.4. Plano de Aula

O plano de aula (PA) é o tipo de planeamento mais específico para uma aula em particular, tendo como orientação os objetivos delineados para essa sessão na UD. Estes objetivos devem ser claros e bem estabelecidos, pois têm a função de orientar a aula e os respetivos exercícios para o que é fundamental, e impede os possíveis desvios na metodologia inicial escolhida para essa sessão. Este documento permite ao professor converter o planeado na UD e os respetivos objetivos da mesma na própria realização da aula. Bento (1987), afirma que é o documento onde o professor converte os objetivos da UD em objetivos concretos, onde os define no tempo, enuncia indicações que permitam uma melhor concretização da exercitação e da aprendizagem motora e onde se faz referências à correta da metodologia e à eficácia das atividades. O PA torna-se num documento fundamental na vida de um professor, pois tem a função de guiar e orientar o processo de ensino de forma concreta. Mesmo sendo flexível e quase sempre adaptável, permite ao professor orientar as suas práticas pedagógicas e fazer com que o mesmo quando se ocupe com alguma gestão da aula, volte ao fundamental e cumpra os objetivos para cada sessão de ensino.

Todos os planos de aula antes de serem aplicados, eram enviados para o PC antes da semana de aulas começar, para o mesmo realizar uma análise e respetivas alterações, se necessário em conjunto com o PE para finalizar o planeamento semanal de modo a este ser o mais cuidado e bem construído possível. Após as aulas, realizávamos uma reunião semanal entre o NE para fazer um balanço do que podia ter corrido melhor ou o que devia ser repetido. Estas reflexões por vezes aconteciam logo após a aula, com o PC a referir algumas partes da aula ou pequenos ajustes que poderiam ter sido realizados na mesma. As reflexões eram essenciais para uma melhor organização e preparação das aulas seguintes, a nível da escolha dos exercícios, da definição de objetivos e da correta utilização dos termos corretos na construção de frases.

O PA (anexo 4) é constituído por um cabeçalho onde aparece o número da sessão de ensino, a data da aula, os respetivos objetivos gerais, o número de alunos da turma, a função didática, o local, a duração da sessão, o material necessário, as observações e o número de aulas da UD. No corpo propriamente dito do PA, este era dividido em 5 espaços distintos: sendo o primeiro espaço

destinado às partes da aula, ou seja, a inicial, fundamental e final; aos objetivos específicos de cada exercício; às situações de aprendizagem onde consta a descrição do exercício e respetiva imagem ilustrativa para auxiliar a compreensão do exercício, as componentes críticas e o último espaço consiste na definição do tempo previsto de cada exercício.

No que diz respeito à parte inicial da aula, servia para os alunos realizarem um exercício preparatório para a parte fundamental, seguindo e respeitando uma sequência metodológica lógica e em que o primeiro exercício tinha transferência para o seguinte, que preparava os alunos para um exercício mais complexo da parte fundamental. O primeiro exercício normalmente tinha uma componente mais lúdica, apresentava por vezes competição, mas o principal objetivo era que os alunos se integrassem na aula, começando a envolverem-se cada vez mais na mesma. Era também na parte inicial que eram referidos os objetivos da aula e também o seu funcionamento, assim como era o momento de relembrar os alunos das normas nas aulas de EF.

A parte fundamental da aula correspondia à fase onde os exercícios tornavam-se mais complexos e de difícil realização; exercícios que necessitavam de mais concentração e de mais dedicação pois ativavam mais o sistema neuromuscular. É nesta parte da aula que o objetivo geral da mesma era mais trabalhado e desenvolvido. Nesta parte optei por realizar no máximo 3 exercícios, dependendo do tempo da sessão de ensino, com o intuito de evitar a monotonia e o aborrecimento dos alunos nos exercícios em que o tempo de exercitação é mais longo.

Durante o primeiro exercício da parte fundamental, senti que se estava a tornar muito repetitivo e monótono pelo que, alterei no momento a quantidade de alunos por cada espaço, aumentando a intensidade e inseri a variante de que ao estímulo, os alunos deviam de realizar um sprint até à linha final

e voltar ao exercício inicial. (Reflexão da aula nº 23)

Nestes exercícios da parte fundamental, deve realizar-se várias variantes que trabalhem diferentes objetivos específicos, de modo a tornar o mesmo mais aliciante para os alunos e mais intenso. Os jogos na forma de jogo mais complexa de cada modalidade por vezes, aconteciam nesta parte da aula pois eram o culminar de todos os exercícios prévios, ou seja, os exercícios lecionados inicialmente tinham o objetivo de preparar e de melhorar o jogo final, pois através da sua desconstrução consegue desenvolver-se e aprimorar os conteúdos mais específicos da UD.

Nesta aula senti que o espaço de jogo era um pouco reduzido pois, existiram alguns grupos em que os alunos tinham mais facilidade em jogar 3x3 e por isso, sentiam mais necessidade de aumentar o espaço para se deslocarem mais amplamente e dar mais fluidez ao jogo. (Reflexão da aula nº28)

No início do ano era um pouco mais complicada a gestão do tempo de aula, o que foi evoluindo através de constantes adaptações e reflexões após e durante a aula. Tal como a gestão do tempo de aula, a sua organização também foi melhorando ao longo do tempo, sendo que também sofria várias alterações devido ao espaço disponível, ao material necessário e por isso optava sempre por utilizar o mínimo de material possível para não correr o risco de não conseguir aplicar o exercício planeado previamente.

Nesta aula reparei que o envolvimento e entusiasmo da maior parte da turma ficou um pouco abaixo do esperado, comparativamente com o evento culminante

de basquetebol. Isto porque neste evento culminante, optei por não colocar a música de entrada de cada equipa e não houve entrega de prémios por falta das medalhas como no anterior. Isto aconteceu porque, achei que não era necessário gastar tempo com a entrega das medalhas e não houve a música de entrada porque o espaço da aula foi alterado. (Reflexão da aula nº29)

A parte final é a última parte constituinte do PA, é nesta que o professor pode refletir com os alunos sobre as aulas, sobre o que podem fazer melhor para alcançar os seus objetivos pessoais e, ainda, é aqui que o professor utiliza o tempo estabelecido para realizar pequenos exercícios de retorno à calma e com componente lúdica. Além de refletir com os alunos e desenvolver conceitos psicossociais nos alunos, conceitos estes que fazem parte das aprendizagens essenciais da disciplina de EF, é na última parte da aula que o professor refere aos alunos todas as informações que sejam necessárias, quer da própria disciplina bem como extra turma. Por fim, é ainda nesta parte final da aula que os alunos arrumam e organizam o espaço de aula.

4.2 Realização

As várias etapas do planeamento culminam com a realização da aula propriamente dita, com o ato de ensinar. De acordo com as normas do EP, a “realização” tem como função “conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as funções didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica”. Para que o processo de ensino-aprendizagem dos alunos das turmas, residente e partilhada, fosse positivo e que permitisse aos alunos adquirirem competências e habilidades motoras, tal

como conhecimentos relacionados com a disciplina de EF, utilizei diversos conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nas respetivas unidades curriculares, assim como as práticas pedagógicas onde consegui obter maiores conhecimentos e aprendizagens. Foi nestas práticas que me deparei com a primeira experiência de conduzir uma aula completa, tendo como base todo o conhecimento teórico obtido nas restantes unidades curriculares. Foi também neste 1º ano que comecei a construir a minha identidade pessoal enquanto docente de EF.

4.2.1 A Primeira Aula

E assim chegou o tão desejado dia! O primeiro dia em que iria lecionar EF a uma turma, o dia em que começava a minha carreira de professor. Senti ansiedade e nervosismo quando entrei na escola. Iria ser a primeira vez que me ia apresentar a uma turma e que iria iniciar a minha profissão.

Quando os alunos entraram, senti que eles acharam estranho estarem quatro professores na sua aula, ainda por cima sendo três deles jovens professores. Quando começámos a apresentarmo-nos, um a um, comecei a descontraír e a ficar mais à vontade para falar e conhecer os alunos. Comecei por dizer quem era, partilhei algumas experiências e apresentei-me como professor dessa turma. Senti que a reação deles foi positiva e assim fiquei mais confiante para dar continuidade à aula. Em seguida às apresentações, comecei por explicar as normas da disciplina de EF específicas da EC, assim como algumas pequenas regras e rotinas para que as aulas corressem bem, o que eles revelaram aceitar de bom grado. Após as apresentações, expliquei à turma que modalidades iriam ser lecionadas ao longo do ano e a matéria que iriam começar a aprender de início. Depois, expliquei o exercício que iríamos fazer e passei à demonstração. Após demonstrar o mesmo, senti que não o devia ter feito daquela maneira porque perdi a visão da turma, pois estava de costas para

metade, pelo que poderiam ter ocorrido alguns comportamentos desviantes. Segundo Siedentop (1983, p.364), “um professor deve ter em atenção os seus comportamentos, uma vez que os mesmos definem a gestão eficiente de uma aula. Alguns destes comportamentos dizem respeito ao envolvimento gradual e benéfico por parte do professor para com os seus alunos e ao número mínimo de alunos com comportamentos desajustados à aula, que prejudicam o trabalho do professor”.

Senti que não estava preparado para lecionar a primeira aula. Talvez por falta de oportunidade e de condições, isto porque até à data a escola ainda não tinha definido o espaço em que cada aula seria lecionada. Acresce que considero que o meu discurso foi um pouco longo, originando um gasto de tempo elevado, o que levou a que a prática efetiva fosse mais reduzida e prejudicada.

“Nesta aula, senti que não consegui caracterizar a turma toda porque demorei muito tempo com as apresentações e assim, reflito que o tempo útil da aula não foi devidamente aproveitado” (Reflexões do 1º Período, 20 de setembro de 2021).

Por fim, no final desta aula senti um alívio enorme e senti felicidade porque os alunos mostraram-se motivados e empenhados nas tarefas. Esta primeira experiência fez com que me sentisse mais confiante para as aulas seguintes, sem medos, receios e preocupações, emergindo um pensamento positivo de que tudo ia correr bem e que estaria preparado para algumas eventuais adversidades que viessem a surgir.

4.2.2. Relação Pedagógica entre o Professor e Aluno

Uma das tarefas de um professor passa por desenvolver uma relação pedagógica com os seus alunos, essa relação tem uma importância enorme no que diz respeito à qualidade do processo de ensino-aprendizagem, assim como no próprio sucesso individual de cada um. Seguramente uma das tarefas passa por o próprio professor conhecer e respeitar a individualidade de cada aluno da turma, tendo em mente as distintas e diversificadas necessidades e formas de resposta. Sou da opinião de que o professor deve procurar criar uma relação de proximidade com a turma com o objetivo de conseguir cativar todos os alunos, para assim projetar e ajudar os alunos a atingirem os melhores resultados, estando estes motivados. Como refere Bento (2003), o professor deve investir numa relação pedagógica positiva, uma vez que há estreita ligação entre esta relação, a qualidade e os resultados do ensino. Um professor não gere apenas o clima da aula, nem somente se constitui como um transmissor de conhecimentos, mas também é gestor de pessoas e promotor de um bom clima de aprendizagem.

O seu carácter positivo permite aumentar o nível de motivação e autoestima dos alunos e potenciar o seu envolvimento na aprendizagem. Para isso acontecer, estou em crer que o PEF deve ser um bom líder, bom comunicador e deve respeitar e ensinar um conjunto de valores éticos e morais positivos, deve procurar ser um modelo e exemplo a seguir pelos seus alunos, dinâmico e promotor de um bom clima de aula, sempre com o maior respeito e assertividade perante os seus alunos e deve manter uma postura positiva através dos gestos, expressões faciais e da linguagem corporal.

No que diz respeito à dinâmica e climas das aulas em si e pelas quais fui responsável, no início do ano letivo e quando conheci os alunos pela primeira vez, procurei adotar uma postura assertiva, mas ao mesmo tempo queria criar uma boa relação, fazer com que eles percebessem que iria existir um bom clima de aula, mas que ao mesmo tempo iria haver exigência nas atitudes, empenho, desempenho, etc. A intensidade da relação pedagógica com os alunos foi aumentando de dia para dia, conseguindo manter a postura assertiva e ao mesmo tempo estar atento e disponível para todos os alunos. Nas primeiras sessões senti alguma incerteza e falta de experiência, o que se traduzia na falta

de confiança no meu trabalho, mas fui percebendo que os alunos se sentiam motivados e que estavam envolvidos nas tarefas propostas, o que me levou a acreditar progressivamente no meu trabalho. Ao longo do EP fui-me apercebendo que os alunos se identificavam com as estruturas das UD, pois já sabiam que em cada UD existia dias destinados ao torneio e com os modelos de ensino aplicados, pois sentia que quando realizava os torneios desportivos das diferentes modalidades os alunos eram mais dedicados e a aula apresentava mais intensidade.

Nesta aula senti que os alunos estavam muito interessados e aplicados nas tarefas da aula. Observei e reparei que cada vez mais os alunos gostam das aulas e mostram-se ativos, procurando saber mais sobre as modalidades que são matéria de ensino. (Reflexão da aula nº41)

A par dos torneios realizados, também procurei que as tarefas durante as sessões de ensino apresentassem competitividade em algumas ou cooperação noutras, para que os alunos com melhor desempenho ajudassem os alunos com mais dificuldades. Penso que este tipo de abordagem facilitou e potenciou o desenvolvimento de relações de partilha, confiança e de interajuda entre eles e com o professor, pois assim o professor consegue aplicar vários tipos de feedback, maioritariamente positivos e corretivos que permitem aos alunos entenderem que o próprio está dedicado em ajudar cada um a melhorar o seu desempenho. Um dos modelos que permitiu o desenvolvimento das relações humanas entre o professor e os alunos foi o MED, pois neste modelo o centro do processo de ensino é o aluno. De acordo com Mesquita (2014), o MED descentra o processo de ensino-aprendizagem do professor e para recentrar no aluno e na interpretação da sua atividade cognitiva e motora, no sentido de criar a melhor atmosfera de aprendizagem.

Apliquei o MED nas aulas de voleibol a par do MAPJ e sinto que os alunos gostaram de aprender a modalidade segundo este modelo, pois adquiriram competências sociais como o trabalho em equipa e melhoraram as relações interpessoais. (Reflexão da aula nº45)

Considero que a relação professor-aluno nunca deve passar de uma relação pedagógica e quando essa linha é ultrapassada, o professor deve ser assertivo e fazer com que seja perceptível a sua autoridade no funcionamento da aula. Assim, e sempre que necessário, é necessário estar preparado para atuar por forma a evitar situações indesejáveis.

Por exemplo, a determinada altura houve um aluno que teve um comportamento desviante e que não soube respeitar a relação pedagógica com o professor e consequentemente a autoridade do mesmo. Nesse momento tive de tomar uma decisão, de acordo com o comportamento do aluno, e por muito que soubesse que a minha ação poderia prejudicar a relação com o mesmo, tive tomei uma atitude autoritária perante o mesmo e apliquei a sanção correspondente ao ato que teve. Tal como afirma Morgan (2017, p.98), “a autoridade terá de ser mantida porque um professor/treinador que se preocupe com a aprendizagem, saúde e segurança e o desenvolvimento pessoal, social e emocional dos seus atletas, tem que a manter para, na maioria das ocasiões, criar um ambiente, efetivo e de aprendizagem.”

Sei que toda a ação tem uma reação, mas em certos momentos e circunstâncias, a reação deve ser ponderada e pensada. Quando esta situação aconteceu, eu nem queria acreditar no que estava a ouvir, de um aluno que por vezes teimoso e desconcentrado, sempre esteve envolvido, nunca faltou ao respeito a nenhum colega

nem a mim, enquanto seu professor. Na altura, fiquei completamente sem reação, sem saber o que dizer, nem como reagir. Fiquei a tentar perceber o porquê de tal ter acontecido, o motivo de ele ter reagido daquela maneira e o que é que eu tinha feito que levasse o aluno a ter aquela reação. (Diário de Bordo, Reflexão da Falta Disciplinar, 6 de março de 2022)

4.2.3 Instrução

A instrução é a forma utilizada pelo professor para comunicar com os alunos informações relacionadas com a matéria de ensino, tarefas de aprendizagem, avaliação, etc... Segundo Rosado & Mesquita (2011), a instrução refere-se à informação diretamente relacionada com os objetivos e a matéria de ensino, sendo assim denominada a chave para a estruturação e modificação das situações de aprendizagem.

Dentro das várias estratégias instrucionais conhecidas, na minha ação enquanto PEF dei particular importância e atenção à demonstração, ao questionamento, ao feedback e à comunicação verbal e não-verbal.

No que diz respeito à demonstração, durante todo o ano do EP, em todas as aulas, sempre que apresentava um exercício novo ou introduzia uma habilidade motora específica, tanto técnica como tática, utilizava a demonstração. Usei esta estratégia de instrução para os alunos perceberem e observarem de uma forma global os elementos técnicos e as movimentações no caso das habilidades táticas. De acordo com Temprado (1997, cit. por Rosado e Mesquita, 2011a, p.96), a demonstração traduz-se pela “apresentação do modelo de movimento pretendido, permitindo diminuir o tempo de prática

necessário para atingir determinado nível de performance em relação à prática efetuada na ausência da utilização prévia desta estratégia de apresentação”.

Em todos os casos, a demonstração foi sempre realizada por alunos com maiores níveis de desempenho e competências motoras mais evoluídas ou por mim. Em termos gerais, e preferencialmente, a demonstração das habilidades mais complexas foi realizada por mim e as mais simples por alunos, em alguns casos optei também por realizar a demonstração conjuntamente com alguns alunos, em especial quando o exercício implicava cooperação e oposição, independentemente da modalidade. Estas demonstrações levaram a que os alunos não olhassem para mim apenas um professor estagiário com ligação à modalidade de futebol, mas como o professor que domina e sabe ensinar todas as modalidades. Por vezes, essa capacidade era questionada pelos alunos, se eu sabia lecionar voleibol por exemplo, pelo que confirmei esse conhecimento e aptidão, demonstrando os exercícios e mostrando que sei realizar as habilidades motoras específicas das modalidades.

Durante o circuito físico, senti que os alunos estavam muito motivados devido ao circuito ser acompanhado pela música. Apercebi-me que alguns alunos estavam a executar mal os exercícios e para isso, parei o exercício e demonstrei com o apoio de alunos mais dotados tecnicamente. (Reflexão da aula nº11)

As demonstrações devem ser planeadas e pensadas com muito cuidado pois, enquanto PEF, podemos “cair no ridículo” e descrédito se demonstrarmos mal o elemento técnico, ação de jogo ou o exercício. Esta estratégia de instrução deve ser praticada antes de aplicada e devemos ter confiança e conhecimento para a realizar, pois se não reunirmos este conjunto de componentes, devemos escolher alunos ligados à modalidade que estamos a lecionar para realizarem a demonstração. Segundo Rosado e Mesquita (2011a, p. 97), “a demonstração deve ser planeada, devendo o seu executante ser um bom modelo (tal não

significa ser um grande executante, mas alguém que possa dar uma ideia global correta das componentes críticas da tarefa motora ou da técnica em causa)”. A par da demonstração correta do movimento, quando queria que os alunos percebessem alguns erros técnicos, ou demonstrava de forma propositada o gesto com erros para turma perceber o que não pode fazer no jogo ou então numa habilidade técnica individual.

Nesta aula senti que no primeiro exercício não foi bem explicado aos alunos, nem demonstrado, pois quando o iniciaram, os alunos em vez de se movimentarem como o esperado, ficaram estáticos e não cumpriram o objetivo. Para contrariar o sucedido, parei o exercício, voltei a explicar e utilizei os alunos para demonstrarem o exercício em conjunto comigo. Após a correção, o exercício ficou com mais intensidade e os alunos envolveram-se mais na aula. (Reflexão da aula nº20)

No que diz respeito ao questionamento, este é um dos recursos verbais mais usado pelos professores de todas as disciplinas e consiste em questionar os alunos sobre os mais diversos assuntos relacionados com a matéria de ensino a lecionar. Através do questionamento, o professor tenta encaminhar o aluno para a resposta correta obrigando-o a refletir e a pensar nessa mesma resposta, podendo o professor auxiliar o aluno fornecendo algumas pistas para o mesmo conseguir chegar à resposta ou à ação/habilidade técnica mais apropriada. “o questionamento pode ser uma estratégia instrucional decisiva para o desenvolvimento da autonomia do aluno, para o seu crescimento pessoal, para o crescimento do grupo de trabalho, na medida em que lhes permite problematizar as situações e contextos, orientar-se por objetivos, implicar-se do ponto de vista cognitivo e afetivo nas aprendizagens” (Rosado & Mesquita, 2011a, p. 109).

Durante este ano letivo, o questionamento esteve presente quase em todas as aulas, quando observava um movimento realizado de forma incorreta, durante os torneios, acerca de algumas regras da modalidade com o objetivo de entenderse os alunos estavam identificados com as mesmas ou mesmo quando observava uma ação/movimento incorreto por mais do que um aluno. Esta forma de instrução foi utilizada sempre com o objetivo de tornar os alunos mais conhecedores e autónomos, obrigando-os a pensar por si mesmo e chegar à resposta sem a minha ajuda. Utilizei maioritariamente esta maneira de instruir quando observava os alunos a realizarem habilidades motoras técnicas de forma incorreta mais do que uma vez, tentando evitar que eles adquirissem o padrão motor incorreto.

Durante a aula, apercebi-me que alguns alunos estavam a realizar mal o exercício a nível do padrão motor e por isso, parei o exercício nesse grupo e demonstrei novamente o exercício, utilizando previamente o questionamento. (Reflexão da aula nº6)

Ao longo dos exercícios consegui observar que alguns grupos de alunos estavam com dificuldades nas habilidades técnicas como a colocação dos dedos num passe e na manchete pelo que, fui corrigir individualmente esses alunos através da demonstração e questionamento, perguntando como se colocava os dedos nestes gestos técnicos antes de passar a demonstrar o mesmo, isto porque não apresentavam prática suficiente para realizar o padrão motor corretamente. (Reflexão da aula nº30, Voleibol)

No que diz respeito aos conhecimentos, no 1º período utilizei o questionamento para avaliar a componente dos conhecimentos, durante os jogos dos torneios e durante o evento culminante. Os alunos que estavam a realizar a função de árbitro foram alvos de questões para perceber o nível do seu conhecimento da modalidade lecionada.

O feedback é uma estratégia de instrução que procurava utilizar de forma criteriosa e após o aluno realizar uma determinada tarefa. Existem vários tipos de feedback, sendo os mais utilizados por mim o corretivo, o interrogativo e o positivo. Através desta estratégia consegui motivar os alunos e, por outro lado, corrigir alguns movimentos que estão a impedir a correta realização da habilidade. Rosado e Mesquita (2011) referem que o feedback emitido imediatamente a seguir à execução de uma tarefa cria condições acrescidas de eficácia. Durante as aulas deste ano letivo procurei sempre motivar os alunos através do feedback, sempre que via alguma ação a ser realizada com qualidade, utilizava o feedback positivo para os alunos perceberem que fizeram corretamente e assim, saberem que daquela forma tinham sucesso. Esta estratégia visa fundamentalmente a alteração da próxima resposta desenvolvida pelo aluno (Siedentop, 1991).

*Por fim reparei que alguns alunos realizavam mal as partidas dos blocos na corrida de velocidade devido a quererem ganhar a corrida pelo que, parei o exercício e referi que o importante era realizar bem a técnica e não ganhar a corrida porque não estava a haver competição entre os alunos.
(Reflexão da aula nº31)*

O feedback é uma estratégia utilizada pelo professor para corrigir o aluno ou então para motivar um aluno, reforçando que o gesto técnico ou a ação tática está a ser executado de forma correta. No que diz respeito a mim, recorri ao feedback em todas as aulas, utilizando predominantemente o feedback positivo como maneira de motivar e entusiasmar os alunos. Para usar o feedback

corretivo e interrogativo, devo possuir um vasto conhecimento teórico sobre os gestos técnicos e habilidades táticas das modalidades que estou a ensinar. Antes de utilizar esta estratégia, tive de estudar e aprofundar o meu conhecimento em todas as modalidades para conseguir identificar melhor os erros dos alunos na realização das tarefas da aula. Na modalidade de Futsal, sendo a minha especialidade, não foi necessário realizar uma pesquisa muito complexa da modalidade, pois tornava-se simples a deteção de erros, mas nas restantes modalidades recorri à literatura existente, aos meus colegas do NE e ao meu PC na modalidade de Basquetebol, pois é a modalidade de especialização do mesmo. Estas dificuldades foram diminuindo ao longo do ano, com o aumento da experiência, assim como por via do aumento das vivências e aquisição de conhecimentos ao longo do EP.

Nesta aula observei que um grupo de alunos não estava a conseguir realizar corretamente o 2º e 3º exercício. Isto porque os seus elementos não estavam motivados na aula, não estavam interessados e não se esforçavam para realizar o exercício corretamente. Durante os dois exercícios, desloquei-me a esse grupo e emiti alguns feedbacks corretivos para eles melhorarem. Além disso, refleti com os elementos do grupo que por vezes não é bom ficarmos sempre com os colegas com que nos damos bem, pois podemos não evoluir da mesma maneira do que se estivéssemos integrados num grupo diferente. (Reflexão da aula nº 32)

Durante este ano letivo, quando observava uma boa execução de alguma tarefa motora, tentei emitir feedback positivo de modo a motivar o aluno em questão ou até mesmo a turma toda. Muitas vezes durante o exercício dava um feedback positivo dirigido à turma toda com o objetivo de a motivar e se sentirem todos envolvidos na aula, como por exemplo: “muito bem malta, continuem com

esta intensidade de jogo” ou então “cada vez mais conseguem realizar o lançamento na passada corretamente”. Os feedbacks corretivos eram emitidos regularmente, porém não queria emitir em quantidades exageradas para não desmotivar a turma, assim como não queria deixar de emitir para não correr o risco de os alunos realizarem habilidades técnicas incorretamente e consolidarem um padrão motor errado. feedback era emitido individualmente quando o erro era de um aluno apenas, mas quando era comum a vários alunos, parava o exercício e emitia o feedback para a turma toda.

Um professor tem de ser um bom comunicador, tanto verbal como não-verbalmente. “Quando comunica verbalmente com os alunos, o professor deve ter particular atenção no volume da voz, na ressonância, na articulação e na entoação, assim como na comunicação não-verbal no que diz respeito ao contato visual, ao entusiasmo do professor e às expressões faciais” (Rosado e Mesquita, 2011a, p.73). É através da comunicação que podemos estabelecer melhores relações pedagógicas com os alunos, assim como conseguir ter o controlo e gestão da turma, através de um discurso claro e curto, do entusiasmo demonstrado nas aulas, das expressões faciais realizadas e da colocação e entoação da voz, melhorando consequentemente o processo de ensino-aprendizagem. Por fim, considero que o entusiasmo do professor nas aulas é a forma mais eficaz de conseguir cativar a turma toda, se os alunos identificarem o professor como motivador, a mesma vai sentir necessidade de cada vez mais se esforçarem para alcançarem e acompanharem os objetivos uns dos outros.

4.2.4. Modelos Instrucionais

Os modelos de instrução são ferramentas que auxiliam na planificação do processo de ensino-aprendizagem e orientam a prática pedagógica do professor. Entre os diferentes modelos de ensino existem uns em que o professor é o centro do processo e outros em que os alunos passam a ser o foco do processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Mesquita & Graça (2011, pp. 46-47),

“Entre os modelos de instrução mais centrados na direção do professor e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva”. Depois de o professor saber quais os modelos existentes, tem de escolher quais vai utilizar e quais é que se adequam ao seu contexto, às características da turma, ao conteúdo a lecionar e também os que mais se adaptam à personalidade e habilidades do próprio docente.

Por isso, no primeiro período lecionei o Basquetebol, o Futsal e a Aptidão Física. Para as duas modalidades coletivas utilizei um modelo híbrido, ou seja, após uma revisão da literatura dos diferentes tipos de modelos, percebi que era mais vantajoso recorrer a várias componentes de cada modelo de acordo com as características da turma, do contexto de ensino e do conteúdo a lecionar e apliquei esse modelo. Na construção do mesmo utilizei: o MID em situações de exercícios analíticos em que demonstrava o exercício e os alunos tinham a função de replicar a habilidade técnica, quase sempre como exercício inicial da aula; o Modelo de Competência dos Jogos de Invasão, aplicado nas tarefas das aulas em que eram sempre baseadas nas Formas Básicas de Jogo; o MED no que diz respeito à época desportiva, na construção de equipas na turma, na elaboração de uma época desportiva e do evento culminante; o modelo TGfU no que diz respeito à elaboração dos exercícios sempre centrados nos problemas do jogo. O TGfU “adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o praticante é exposto a uma situação-problema e é incentivado a procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor” (Graça & Mesquita, 2011, p. 138). Por fim utilizei o Modelo de Aprendizagem Cooperativa em que os alunos com maiores níveis de desempenho tinham a função de ajudar os alunos com mais dificuldades. Segundo Aleixo (2012), estes modelos possuem diferentes valências de formação de jovens otimizando o processo ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, o sucesso na aprendizagem. No que diz respeito à leção da Aptidão Física, utilizei o modelo da Aprendizagem Cooperativa em

que os alunos deviam prestar auxílio e corrigirem-se uns aos outros, quando detetavam algum erro num padrão motor incorreto sempre com a minha supervisão.

No segundo período lecionei o Voleibol e o Atletismo. Na modalidade de Voleibol voltei a utilizar o modelo híbrido, mas em vez de recorrer ao Modelo de Competência dos Jogos de Invasão, utilizei o Modelo da Abordagem Progressiva ao Jogo, visto que na minha maneira de pensar, o ensino da técnica está subordinado no ensino da componente tática, ou seja, as habilidades técnicas e táticas dependem uma da outra complementando-se assim as duas. “O MAPJ acentua na necessidade do praticante compreender o jogo e fazer a aprendizagem um processo de procura de soluções (dimensão cognitiva), oferece a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (dimensão social) e legitima a aquisição de competências táticas, técnicas e física na prática de jogo (dimensão motora).” (Graça & Mesquita, 2015, p. 14). No que diz respeito ao Atletismo, utilizei também um modelo híbrido baseado no MID e no MED em que a turma foi dividida em 4 equipas. Assim, cada equipa foi desafiada a criar o seu um grito, um lema e uma cor, sendo que existia competição entre as mesmas em algumas aulas específicas e um evento culminante onde servia para realizar a avaliação formativa (AF). Durante as aulas cada equipa estava agrupada, mas realizavam os exercícios segundo a minha orientação, aplicando assim o MID por ser uma modalidade em que a técnica é essencial.

No 2º período quando lecionei a ginástica de solo à turma partilhada, o NE optou por utilizar o MID e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa em que o primeiro era aplicado na apresentação das tarefas devido à complexidade das habilidades motoras. Como as aulas eram lecionadas utilizando várias estações contemplando o desenvolvimento de diferentes elementos gímnicos, os alunos que apresentavam maiores níveis de desempenho ajudavam os alunos que apresentavam dificuldades na realização das tarefas propostas. Este modelo desenvolve nas crianças vários valores como o espírito de equipa, a cooperação, a comunicação e a entreaajuda.

No último período do ano letivo, lecionei as modalidades de Andebol e de Badminton. Em ambas modalidades foi aplicado novamente o modelo híbrido baseado no MED, no MID e no MAPJ. Nas duas modalidades foram construídas competições. Nas tarefas mais analíticas no Badminton, devido às características da modalidade, o centro do processo apesar de ser o aluno, a demonstração dos exercícios passava por mim, e no Andebol foi desenvolvida uma espécie de época desportiva em que uma aula foi dedicada ao torneio de Andebol e ao evento culminante, determinando a equipa vencedora desse mesmo torneio.

Todos estes modelos foram aplicados com o único objetivo de motivar os alunos, de fazer com que os mesmos se envolvessem nas aulas, que se aplicassem e que atingissem os seus objetivos pessoais. Além disso foi também objetivo melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem dos alunos neste ano letivo.

4.2.5. A Gestão e Controlo da Aula

A gestão do tempo de aula é uma das habilidades mais importantes na prática pedagógica de um professor, sendo que o tempo útil de aula é o recurso fundamental para a evolução dos alunos durante o ano letivo. O tempo gasto na gestão da aula, na organização das tarefas e dos alunos e nas transições dos exercícios influenciam a eficácia do professor quando este gasta pouco tempo nestas componentes da aula (Metzler, 2000).

No segundo tempo, como os alunos acabaram o teste mais cedo do que o previsto, em vez de começar com o planeado previamente, deixei-os jogar um pouco de um jogo competitivo 3x3 no pavilhão. Sendo assim, quando eles passaram para o atletismo (velocidade), não consegui ter

tempo para realizar todos os exercícios. Queria fazer uma competição com marcação dos tempos e eliminatórias, mas devido a ter atrasado o início da aula de atletismo, não a consegui realizar. (Reflexão da aula nº 36)

O tempo gasto com os alunos na definição de regras, nos procedimentos ou em informações necessárias para o funcionamento da aula é tempo bem gasto, mas deve ser o mínimo possível para não afetar negativamente o tempo útil de aprendizagem. Este tempo gasto durante a aula pode ser em dar instruções para que os alunos se agrupem em círculo à minha frente, nas conversas antes do início da sessão de ensino, na instrução utilizada na correção dos exercícios ou as reflexões realizadas no final da aula, são exemplos de momentos em que o tempo é bem gasto, mas deve ser o mais reduzido possível.

Nesta aula observei que os alunos beneficiavam mais dos trabalhos de grupo e desta atividade desenvolvida, se após as apresentações houvesse uma atividade que permitisse aos alunos discutirem e refletirem sobre os erros cometidos e se verdadeiramente entenderam os temas que foram colocados nos seus projetos. (Reflexão da aula nº46)

No início do ano tive algumas dificuldades em gerir bem o tempo da aula, por vezes demorava demasiado tempo na demonstração dos exercícios, nas conversas antes da aula ou na transmissão de informações no início da aula, o que implicava que tempo dos exercícios tinha que ser mais reduzido do que o planeado previamente. Cabe ao professor através da reflexão perceber que deve melhorar estes aspetos, para não correr o risco de não existir evolução na turma na aquisição das habilidades motoras e para não perder o controlo da turma. Para isso, o professor deve ser proativo e deve conseguir manter um bom clima

de aprendizagem nas aulas, capaz de adaptar e de ser flexível durante as mesmas, deve gastar mais tempo na instrução do que na gestão da aula.

Após uma reflexão e discussão com a PO, ficou definida a configuração final do PA que adotei, alterando algumas componentes do mesmo como a duração do exercício em minutos no espaço destinado ao tempo de exercício, indicando a hora de início e término do mesmo, o que levou a que o conseguisse perceber qual o tempo necessário para haver aprendizagem de alguma habilidade de acordo com o objetivo do exercício. Uma estratégia para otimizar o tempo útil da aula que utilizei ao longo do ano foi a construção de exercícios em que as suas transições implicassem poucas mudanças logísticas, mas por vezes aconteceram situações em que o material não esteve disponível para lecionar os conteúdos programados, o que levava a ter de adaptar o PA e mudar a aula em si.

Com o evoluir do ano letivo, fui sendo capaz de gastar cada vez menos tempo nas transições dos exercícios, o que permitia aumentar tempo disponível para cada um. Outra variável que permitia otimizar a gestão do tempo é a boa gestão do(s) espaço(s) de aula. Por vezes o tempo de aula era alterado devido a mudanças não antecipadas no espaço de aula disponível. Por exemplo, acontecia ter planeado um exercício para um certo espaço e no momento da aula existia outro professor que, por algum motivo, teve de alterar o seu espaço de aula ocupando o espaço que tinha previsto utilizar, devido a condições meteorológicas ou quando uma turma do profissional necessitava do pavilhão. Estas situações implicavam ter de mudar e adaptar a minha aula e assim gastar tempo de aula na mudança de espaço.

Nesta aula, não consegui lecionar os conteúdos que tinha preparado pois, não tinha material disponível para executar o PA de voleibol. A inexistência da rede de voleibol no pavilhão municipal, não me permitiu realizar os exercícios e assim, tive de adaptar o PA e mudar tudo o que estava preparado.

No início senti-me um pouco perdido e pensei que iria correr tudo mal. Para não perder o controlo da turma e tentar que a mesma aproveitasse a aula ao máximo com os recursos disponíveis, optei por realizar um circuito de aptidão física visto que, os alunos deverão fazer um trabalho de grupo em que têm de preparar um circuito funcional para a turma, em discussão com a turma, realizei um jogo lúdico de voleibol e um jogo de 3x3 com uma de rede adaptada. (Reflexão da aula nº35)

Nesta aula, o tempo de aula foi reduzido pois quando chegamos ao pavilhão, tivemos de alterar o espaço da aula, o que não estava a contar e por isso, foram perdidos 10 minutos de aula, e por isso, tive de ajustar o tempo de cada exercício, o que levou os alunos a não aproveitarem a 100% a aula toda. (Reflexão da aula nº34)

Para combater estes gastos de tempo, foram definidas algumas regras no início do ano para o tempo de prática efetiva ser maior. A gestão do tempo de aula foi aumentando de qualidade ao longo do ano fruto da minha evolução e reflexão acerca destas questões pertinentes para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Segundo Rosado e Ferreira (2011), os alunos interiorizarem rapidamente os procedimentos a adotar nas diferentes situações de ensino e, conseqüentemente, serviu para potenciar a aprendizagem dos alunos por influência do aumento do tempo efetivo de prática, do dinamismo da sessão e da diminuição dos tempos de transição e organização.

4.2.6. Análise e Observação das Aulas

A observação é um elemento essencial no dia a dia de um professor, através da mesma consegue refletir, procurar saber mais sobre a sua prática pedagógica, observar diferentes estratégias de ensino e diferentes exercícios para os mesmos objetivos, perceber o que pode ser melhorado e permite ao professor observador aprender mais e aprofundar o próprio conhecimento. De acordo com Sarmiento et al. (1991), observar é receber um conjunto de estímulos e informações que nos permite inteirar e ajustar ao próprio envolvimento e contexto em específico.

Durante este ano letivo, observei quase todas as aulas dos meus colegas de estágio com o objetivo de melhorar, de ser cada vez mais competente enquanto futuro docente, de reter o máximo de conhecimento possível. Durante este ano letivo observei também diferentes aulas de outros professores de EF da EC. Para observar as aulas do NE, elaborei uma ficha de observação (anexo 13) com o objetivo de realizar uma observação sistemática e direta, com vários descritores específicos correspondentes a diferentes indicadores de observação, em que o seu preenchimento era realizado de acordo com a escala de Likert, de acordo afirmações autodescritivas. No final da ficha preenchia, ainda, um espaço destinado aos pontos fortes e fracos, às oportunidades e aos constrangimentos da aula observada, e ainda um espaço para elaborar uma reflexão com possíveis sugestões de melhoria. No que concerne à observação de outros docentes da EC, esta passava pela visualização da aula e posterior reflexão pessoal num bloco de notas.

Enquanto PE, sei que a capacidade de observar e refletir é um processo importante na formação do PE e é fundamental para aumentar a panóplia de conhecimentos das várias modalidades. Ao observar os meus colegas do NE e professores de EF da EC, tive a oportunidade de aprender outras estratégias e tarefas de aprendizagem, e observar o seu resultado, em modalidades que não tinha um vasto conhecimento, como são o caso do Voleibol e o Atletismo. Através da observação consegui detetar vários aspetos muito positivos e

consegui moldá-los para as minhas aulas, com o intuito de aumentar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Após as observações diretas que realizei ao longo do EP, apesar de poderem ser subjetivas, o seu objetivo passou por conseguir retirar aspectos positivos e negativos das aulas observadas, que posteriormente ajudavam-me na reflexão realizada nas reuniões do NE semanais, em que eram discutidos os vários aspectos das aulas lecionadas de cada EE.

Em todas as aulas lecionadas em que o NE estava presente, após as mesmas realizávamos uma análise informal da aula observada, discutindo os pontos negativos e positivos, realizando assim reflexões em grupo com o objetivo de ajudarmo-nos, discutir quais as melhores estratégias a aplicar e consequentemente passávamos manhãs a refletir e discutir acerca de tudo o que engloba o ano de estágio. Essas reflexões permitiam melhorar o processo de formação do PE.

Por fim, acredito que este processo de observar, analisar, discutir e refletir é uma parte fundamental do EP, em que o EE consegue aprender, aumentar a sua experiência, desenvolver aspectos psicossociais e desenvolver o processo reflexivo e pensamento crítico. Além disso, estas observações servem para ajudar o EE a entender qual o melhor caminho a percorrer em cada modalidade, melhorar a sua prática pedagógica com a finalidade de melhorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, visto que esse é sempre o objetivo principal de um professor.

4.2.7. A Avaliação

O processo de avaliar permite recolher informações importantes sobre o desempenho dos alunos, tornando-se assim num regulador fundamental de todo o processo de ensino-aprendizagem. Em conjunto com a planificação e com a realização de ensino, pode mesmo ser apresentada como uma tarefa central de cada professor (Bento, 2003). Se o processo de avaliação não existir, o

resultado de todo o processo de ensino sofre uma decadência. Avaliar serve para perceber o sucesso do nosso processo de ensino-aprendizagem, se a nossa prática pedagógica teve resultados positivos, se os alunos através das estratégias definidas tiveram evolução e aquisição de competências e habilidades motoras. O ato de avaliar está presente em toda a vida de um ser humano, sendo que em todos os momentos temos de avaliar e tomar decisões por muito simples que sejam, temos de compreender a informação recolhida no meio e decidir corretamente.

A avaliação em contexto escolar pode ser dividida em cinco tipos: a AD, a AF, AS, a autoavaliação e a heteroavaliação. Na escola, o processo de avaliar tem como objetivo apoiar o professor no planeamento das suas aulas segundo o nível inicial dos alunos, ajuda a alterar as estratégias se necessário, através da AF, e a definir um nível de desempenho final percebendo ao longo do ano letivo se os alunos apresentaram evolução ao longo do mesmo.

4.2.7.1. A Avaliação de Diagnóstico

A AD tem como objetivo definir o nível de desempenho inicial dos alunos para auxiliar o professor a escolher as melhores estratégias de ensino e os melhores modelos instrucionais, assim como definir uma linha orientadora para elaborar a sequência metodológica de ensino a aplicar em cada modalidade. Nesta avaliação, o professor observa os alunos, analisa os resultados observados e, por fim, define o nível de desempenho dos alunos. Segundo Rosado & Colaço (2002, p. 70), a AD serve para verificar se os alunos possuem as aprendizagens anteriores necessárias para que novas aprendizagens sejam adquiridas e ainda para entender se os alunos já dominam a matéria que o professor vai lecionar.

No que diz respeito à minha prática pedagógica, neste ano letivo a primeira AD que elaborei teve o apoio do PC e do NE e posteriormente revista pelo PC. Após a aprovação do PC, no que diz respeito à grelha de avaliação,

realizei a planificação da aula destinada à AD e assim estava pronto a avaliar. Fiquei encarregue de avaliar a turma toda em 50 minutos, sendo que tive algumas dificuldades neste processo por ser a primeira vez que iria realizar uma avaliação. Para ser eficaz e eficiente a observar os alunos todos num espaço curto de tempo durante uma avaliação, o professor necessita de praticar e por isso, como foi a minha experiência enquanto avaliador e professor, como sou ainda inexperiente nesta área, demorei um pouco mais do que era suposto, e na verdade como era de esperar.

A avaliação tornou-se um pouco confusa e difícil de observar, pois não existia nada que os diferenciasse. Além disso, foi a primeira vez que passei por esta experiência e considero que pela falta de experiência que possuo a avaliação tornou-se um pouco complicada de realizar, mas acabei por conseguir dado o apoio do PC. (Reflexão da aula nº 2)

Além da dificuldade que senti na gestão do tempo, também considero que a grelha de avaliação estava um pouco complexa e hoje sei que quanto menos conteúdo tiver para avaliar e de fácil compreensão, a avaliação torna-se consequentemente mais simples de realizar. Uma das características da grelha de avaliação que me facilitou o trabalho e ajudou foi o facto de ter definido avaliar segundo uma “*checklist*”, o que permitiu a aceleração do processo.

4.2.7.2 A Avaliação Formativa

Depois da AD, surge a necessidade de realizar ao longo de todas as UD a AF. Esta modalidade de avaliação torna-se na mais importante, pois o processo de avaliação de um aluno é contínuo e, sendo assim, é mais importante o que o aluno é capaz de fazer ao longo das aulas, a sua capacidade de se

superar, evoluir e atingir os objetivos pessoais do que a AS, onde o objetivo é determinar um nível de desempenho final dos alunos.

A AF acompanha os alunos em todo o processo de ensino-aprendizagem, fazendo com que os próprios se esforcem cada vez mais para alcançar os objetivos pessoais e melhorarem as suas capacidades continuamente. “Esta forma de avaliação faz com que os alunos participem de uma forma mais ativa, natural e descontraída nas aulas, olhando a avaliação não de forma negativa e perturbante como é habitual” (Rosado & Colaço, 2002, p.46).

No início deste ano letivo, não ficou definido com o PC nem com o NE uma forma clara de avaliar os alunos formativamente, ou seja, não foi construída nenhuma grelha de avaliação com esse objetivo. Assim, no 1º período avaliei os alunos de acordo com as reflexões das aulas, apontando nas reflexões e num bolco de notas os alunos com melhores desempenhos e os que apresentavam mais dificuldades ou que tiveram uma postura desadequada para uma aula, sendo que no final do período valorizei mais a AF do que a AS.

Posto isto, após uma reflexão sobre este tema percebi a necessidade de avaliar melhor os alunos ao longo do período e, assim, elaborei uma grelha de avaliação com 3 níveis em que cada nível apresenta um descritor para conseguir melhorar o processo de avaliação dos alunos e consequentemente o processo de ensino-aprendizagem dos mesmos. Em todas as aulas atribuí um nível a cada aluno que representasse o seu desempenho na aula, o seu interesse, a sua pontualidade e ainda as suas atitudes. A par do preenchimento desta grelha, em todas as reflexões, dediquei um espaço para elencar os alunos que entendiam melhor terem aproveitado a aula e os que tiveram um aproveitamento abaixo do esperado.

A aluna Rute (nome fictício) empenhou-se constantemente na aula toda, mostra interesse e evolução. Os alunos João e Paulo esforçaram-se durante a aula, mostraram interesse nas tarefas conseguindo aproveitar o tempo de aula para aprender

mais. A aluna Marlene mostrou um bom desempenho na aula, mostrando empenho e interesse durante o tempo de aula (Reflexão da aula nº 23, Alunos que se destacaram).

Por fim, acredito que a AF é a que requer mais atenção e a que apresenta maior importância no processo de avaliação do aluno, pois é nela que o professor consegue perceber se os alunos estão a evoluir e a adquirir competências teóricas e práticas. De acordo com Gonçalves et al. (2010, p. 53), a AF “fornece, ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes no processo educativo, informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências; e sobre a qualidade do processo, aumentando a eficácia, de modo a permitir rever e melhorar os processos de trabalho, com vista ao cumprimento dos objetivos do currículo”. Por isso, ao longo do ano letivo fui referindo aos alunos como estava a sua evolução ao longo das aulas, para os mesmos saberem que tinham de aplicar-se mais nas aulas. A par disso, a AF serviu também para melhorar as minhas práticas pedagógicas, sendo que estas eram melhores quando os alunos evoluíam com mais rapidez.

4.2.7.3. A Avaliação Sumativa

O momento da AS é o momento mais complicado para o professor e também para os alunos. É nesta modalidade de avaliação que o professor determina o nível final do desempenho dos alunos, é quando o professor entende se os alunos aprenderam os conteúdos lecionados e se conseguiram atingir os objetivos pessoais. Como refere Gonçalves et al., (2010, p. 57) a AS é o “momento de fazer um juízo global e de síntese, permitindo verificar a evolução e retenção do aluno perante toda a matéria que lhe foi transmitida”.

Este tipo de avaliação tem como função retirar algumas dúvidas sobre a classificação de alguns alunos, também ajudou a aferir se os alunos adquiriram competências e aprendizagens, assim como serviu para avaliar a evolução dos

mesmos ao longo de cada período letivo. Na minha prática pedagógica, em conjunto com o PC, ficou definido que a avaliação seria um momento formal, em contexto de jogo ou em competição no caso da modalidade de Atletismo. Nas aulas anteriores à AS foi dito aos alunos que esta apenas representava um momento em que iriam ser avaliados, mas que a classificação final já estava praticamente decidida e ainda foram referidos todos os conteúdos que, enquanto avaliador, iria observar, com o objetivo de preparar os alunos para este tipo de avaliação. Nesta avaliação, os exercícios eram idênticos aos exercícios lecionados nos dias dos torneios desportivos das diferentes modalidades, esta seria no dia do evento culminante, com o objetivo dos alunos se sentirem descomprimidos e sem se sentirem desconfortáveis.

Para realizar esta modalidade de avaliação, elaborei uma grelha com a aprovação do PC, em que os conteúdos eram simples e claros para mim, enquanto observador e avaliador. Além disso, esta grelha tinha como base os critérios de avaliação da escola e a AF, sendo que esta tinha um peso de 80% na nota final da modalidade avaliada e a AS apenas representava 20% da nota final. Esta grelha teve sempre como preenchimento o formato de “checklist”, exceto a UD de Futsal em que adotei um sistema por níveis, devido a querer experimentar outra forma de avaliar os alunos.

4.2.7.4. A Autoavaliação

A autoavaliação é o momento em que o aluno participa no seu processo avaliativo. Segundo Rosado & Colaço (2002, p. 43), “se apontamos para metodologias ativas, com a participação dos alunos na construção do seu próprio processo de formação, estes devem ser chamados a participar ativamente na sua avaliação”. Esta modalidade de avaliação assume um papel fulcral no processo de aprendizagem do aluno, pois ele participa no seu processo de avaliação, reflete sobre o seu percurso em cada UD, discute as suas ideias e deve ser considerada na nota final a atribuir pelo professor.

No final de cada período, na última aula do mesmo era entregue uma ficha de autoavaliação produzida por mim e aprovada pelo PC, onde os alunos tinham que se avaliar nas três componentes: conhecimentos, aptidão física e atividades físicas que correspondiam às modalidades lecionadas. Além disso, acrescentei um campo onde eles tinham de justificar a sua nota e ainda um espaço onde deveriam avaliar a turma toda globalmente (heteroavaliação).

4.3. As Modalidades

4.3.1. 1º Período: Basquetebol e Futsal

Basquetebol

A primeira modalidade a ser lecionada no 1º período foi o Basquetebol. A primeira tarefa a ser realizada foi a AD com o objetivo de entender o nível de desempenho dos alunos. Antes de avaliar, na aula de apresentação questionei aos alunos que experiências anteriores tinham tido no basquetebol, tendo todos referido que já tinham vivenciado esta modalidade e em todos os anos de escolaridade. A AD teve por base uma revisão da literatura para tentar encontrar os melhores conteúdos a observar nesta avaliação, assim como os modelos a aplicar nas aulas durante a concretização da UD, sendo que resolvi observar apenas os conteúdos referente à FBJ3, de acordo com a literatura existente. A figura 1 ilustra como foi elaborada a AD da modalidade de Basquetebol.

Após a realização da AD, consegui entender que mais de metade da turma se enquadrava na FBJ2, ou seja, apresentavam características da FBJ anterior. Posto isto, passei a elaborar a UD da modalidade de acordo com o modelo de Vickers (1990).

BASQUETEBOL (FBJ3)					
CONTEÚDOS					
Para a recepção da bola ou após drible de velocidade	Utiliza o drible para reduzir a distância do passe	Quando corta para o cesto, finaliza após drible	Cria oportunidades de finalização com superioridade do mesmo	No contra-ataque, desmarca-se ocupando os corredores livres	Observações
S	S	N	N	N	FBJ2
S	S	N	N	N	FBJ2
S	S	N	S	S	FBJ3
S	S	N	N	N	FBJ2
N	N	N	N	S	FBJ2
S	S	S	S	S	FBJ3
S	N	S	N	S	FBJ2
S	S	S	S	N	FBJ3
S	S	S	S	S	FBJ3
S	S	N	S	S	FBJ3
S	S	N	N	N	FBJ2
S	S	N	S	S	FBJ3

Figura 1- Parte da grelha de AD de Basquetebol

Nesta UD, consultando o livro “Jogos desportivos coletivos”, comecei por realizar a avaliação diagnóstica segundo a FBJ 3, ou seja, na forma de jogo 3x3 no campo todo. Escolhi esta FBJ pelo motivo de os alunos estarem no 12º ano, mas como estiveram quase dois anos sem prática efetiva (por motivos da pandemia), optei por não avaliar segundo uma FBJ mais complexa, mas sim por uma mais simples. Por isso, defini que a turma iria estudar a FBJ3, com o objetivo do máximo dos alunos conseguirem alcançar a FBJ4.

Como entendo que a técnica está inteiramente relacionada com a tática, nas aulas 3 e 4, quando introduzi conteúdos da componente técnica, lecionei ao mesmo tempo conteúdos táticos que se relacionam com os técnicos, ou seja, quando introduzi passe picado e passe de peito, ensinei também como conteúdo tático, a manutenção da posse de bola e a organização do contra-ataque, pois é necessário saber quando passar e a quem passar para realizar manutenção da posse de bola.

Como último conteúdo, trabalhei a criação de oportunidades de finalização, pois entendo que este conteúdo é uma consequência de todos os outros anteriormente lecionados e, por isso, para este conteúdo ser aprendido, os alunos já devem ter uma noção dos anteriores. Na figura 2, em baixo, apresento a UD elaborada para a modalidade de Basquetebol.

12º C Basquetebol		Nº Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Blocos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Data		20/09/21	22/09/21	04/10/21	11/10/21	13/10/21	18/10/21	20/10/21	25/10/21	28/10/2021	03/11/2021	08/11/2021
		Espaço		Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão + Exterior	Exterior	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão + Exterior	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
Habilidades Motoras	Técnica	Duração		100'	50'	100'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	50'	100'
		Passe de peito				I/E	E	E	E	E	C			
		Passe picado				I/E	E	E	E	E	C			
		Drible					I/E	E	E	E	E	C		
	Tática	Lançamento na passada					I/E	E	E	E	E	E	C	
		Manutenção da posse de bola					I/E	E	E	E	E	C		
		Criar oportunidades de finalização							I	E	E	E	E	C
		Posicionamento no contra-ataque							I	E	E	E	E	C
		Organização do contra-ataque					I	E	E	E	E	E	C	
		Passa e corta							I/E	E	E	E	E	C
		Marcação individual							I/E	E	E	E	E	C
Avaliação Diagnóstica + Apresentação														
Avaliação Sumativa														

Figura 2- Grelha da UD de Basquetebol

Ao longo das aulas, os alunos realizaram um torneio de modo a fomentar a cultura desportiva e, assim, retirarem aprendizagens mais motivadoras das aulas de EF. Por isso, apliquei ideias que retirei do MED, do MCJI, do TGFU e do MID, quando explicava os exercícios aos alunos. Durante as aulas também apliquei o método do questionamento e a aprendizagem cooperativa em que quando os alunos tiveram dificuldades num exercício ou quando fizeram uma habilidade motora de forma errada, questionei-os de que maneira era mais correta sem dar a resposta e fomentei que os alunos mais competentes ajudassem aqueles que tinham mais dificuldades, dividindo a turma por grupos e dentro dos grupos existiam alunos com maior desempenho que ajudavam os com menor com indicações individuais dadas por mim.

No torneio existiam 4 equipas diferentes em que em todas aulas se dividiram e realizaram os exercícios propostos por mim nos grupos estabelecidos. Além disso, dentro de todas as equipas, todos os alunos passavam pela função de árbitro, treinador, claque e marcador, assim como a de jogador de campo. No final de todas as aulas, cerca de 25 a 30 minutos foram dedicados à realização de jogos formais 3x3 em campo inteiro, em que a classificação foi registada na tabela final do torneio. Na última aula da UD, aconteceu o evento culminante em que se decidiu quem foi o campeão do todo torneio, sendo que esta serviu também como AS.

Ao longo desta UD desenvolvi um questionário com o objetivo de perceber, enquanto professor, qual era o grau de motivação dos alunos nos dias

do torneio de Basquetebol. O grau de motivação deveria ser atribuído numa escala de 1 a 4, em que 1 representava pouco motivante e 4 muito motivante.

Durante a realização das aulas senti que no início estava um pouco “atrapalhado” e que foi complicado perceber quais os melhores exercícios para desenvolver os conteúdos específicos lecionados em cada aula. Por isso, pedi apoio ao PC, visto que é docente na FADEUP da Unidade Curricular de Basquetebol, para encontrar as melhores estratégias de ensino e os melhores exercícios a realizar nas aulas. Os exercícios eram sempre em contexto de jogo, numa forma mais reduzida do mesmo, desconstruindo-o para resolver os problemas encontrados no jogo formal. Na figura 3, pode-se observar um exemplo de uma parte fundamental de um PA, em que é possível visualizar a sequência da mesma.

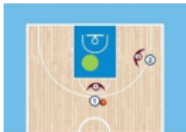
INICIAL	Desenvolver a relação com bola e as capacidades motoras condicionais e coordenativas	O exercício consiste num aquecimento com bola em que, os alunos estão cada um com uma bola e realizam exercícios de relação com bola. 	- Variabilidade na utilização dos segmentos corporais; - Manter a bola perto do corpo; - Joelhos fletidos a driblar.	15'
FUNDAMENTAL	- Desenvolver a organização do contra-ataque, passe de peito e passe picado, lançamento em apoio e comunicação.	O exercício consiste em jogos reduzidos 3x2 e 3x1, em que 3 jogadores estão em posse de bola e 2 estão a defender. Os 3 que estão a atacar devem fazer 4 passes entre si para finalizar na passada. Assim que finalizam, o jogador restante está colocado na linha de meio-campo e um dos dois defensores pega na bola e realiza um drible até meio do campo e um passe de peito ou picado para o jogador posicionado no meio-campo, sendo que os dois que estavam a defender, passam a atacar com o aluno que estava no meio-campo. O novo ataque só inicia quando os dois jogadores que vão atacar se posicionarem corretamente para o contra-ataque. A marcação é individual e devem utilizar o drible. 	- Passar e receber com as duas mãos; - Olhar dirigido para a bola; - Cortar para o cesto e lançar na passada. - Lançar perto do cesto; - Comunicar verbalmente; - Driblar a altura da anca; - Proteger a bola ao driblar com o braço livre.	20'

Figura 3- Parte de um PA de Basquetebol

Ao longo das aulas reparei que os alunos se sentiam motivados na realização das tarefas, os alunos estavam envolvidos na mesma, empenhavam-se em todas as atividades das sessões de ensino e no torneio, reparei que a sua motivação ainda era maior, conseguindo assim cumprir os objetivos definidos no início do ano letivo.

Os alunos mostraram interesse na aula, sendo que todas as equipas compreenderam os exercícios propostos e conseguiram entender e cumprir os objetivos dos mesmos. Os alunos mostraram competitividade e cooperação entre eles, tornando o torneio mais motivador. (Reflexão da aula nº6)

Na AS, os alunos foram avaliados na mesma forma de jogo da AD, ou seja, em situação de jogo 3x3 a campo inteiro, na última aula da UD, com a duração de 100 minutos. Consegui perceber que todos os alunos apresentaram uma evolução desde o início do ano e que todos adquiriram competências e habilidades motoras específicas da modalidade. Nesta avaliação senti que não estava preparado e que o tempo para observar os alunos foi muito reduzido pois não consegui gerir o tempo de aula da melhor maneira. Além disso, este problema de gestão de tempo pôde também ser devido à utilização de muitos parâmetros na “*checklist*”.

Por fim, senti que podia ter feito uma melhor gestão do tempo, senti algumas dificuldades em avaliar em alguns parâmetros, pois senti que os alunos sabiam fazer, mas na avaliação fizeram poucas vezes ou então faziam mal e não consegui acabar o torneio tendo de usar mais uma aula para acabar. (Reflexão da aula nº13)

Futsal

A segunda modalidade lecionada no 1º período foi o Futsal, sendo que a mesma, por apenas estarem disponíveis poucas aulas do 1º período, e em concordância com o PC, ficou definido continuar a lecionar a modalidade no

início do 2º período com o objetivo de estender a UD da mesma. A par da modalidade de Basquetebol, a primeira tarefa a desenvolver foi a AD, tendo por base de igual modo a literatura existente. A AD teve como forma de jogo (3+GR) X (GR+3) em que, no momento ofensivo, o GR passava a jogador de campo com o objetivo de promover a superioridade numérica. Escolhi esta forma de jogo pois acredito ser a mais adequada a esta turma visto que, após uma conversa com a mesma, percebi que nunca tinham aprendido a modalidade de Futsal a não ser através de um jogo anárquico e sem regras e, por isso, acho que esta forma de jogo é vantajosa pois no momento ofensivo a equipa que está a atacar tem mais possibilidade de ter sucesso. Na figura 4 é possível observar como foi elaborada a AD da modalidade lecionada.

FUTEBOL									
CONTEÚDOS									
Relação com bola	Organização Ofensiva				Organização Defensiva				Nível de Desempenho
	Penetração	Cobertura Ofensiva	Mobilidade	Espaço	Contenção	Cobertura Defensiva	Equilíbrio	Concentração	
1	1	1	NO	NO	2	1	NO	NO	2
1	1	1	NO	NO	1	NO	NO	NO	1
2	2	2	1	NO	2	2	NO	NO	2
1	1	1	NO	NO	1	NO	NO	NO	1
1	1	1	NO	NO	1	NO	NO	NO	1
2	2	2	2	NO	2	2	NO	NO	3
1	1	1	NO	NO	2	1	NO	NO	2
2	2	2	NO	NO	2	1	NO	NO	2
4	4	3	3	NO	4	3	3	NO	4
2	2	2	2	NO	2	2	NO	NO	3
2	2	2	2	NO	2	2	NO	NO	2
1	1	1	NO	NO	1	NO	NO	NO	1
							NO	NO	
2	1	2	NO	NO	2	NO	NO	NO	2

Figura 4- Parte da grelha da AD de Futsal

Após concluir a AD, procurei encontrar uma forma de todos os alunos evoluírem e conseguirem alcançar os objetivos individuais para a modalidade de Futsal. Por isso, lecionei os conteúdos dividindo a turma por níveis de desempenho. A turma apresenta 4 níveis, sendo o nível 1 elementar, o nível 2 básico, o nível 3 intermédio e um aluno enquadrava-se no nível 4, por ser jogador federado de Futebol. Posto isto, durante as aulas, os alunos na parte fundamental foram divididos por níveis e executaram o mesmo exercício, mas com variantes diferentes, aumentando o grau de dificuldade e complexidade do exercício.

No decorrer da aula, observei que os alunos tinham muitas dificuldades no entender do jogo, dificuldades nas habilidades e princípios básicos da modalidade. Por isso, no final da aula perguntei se os alunos já tinham experienciado a modalidade anteriormente e obtive a resposta de que nunca tinham abordado futebol antes. Por isso, expliquei que as aulas iam decorrer de maneira a todos os alunos evoluírem de acordo com o nível inicial. (Reflexão da aula nº 15, UD de Futsal).

No que diz respeito à UD, como mostra a figura 5, na aula 3 introduzi o drible e a penetração, a posição defensiva e a contenção e a receção/controlo, pois entendo serem conteúdos mais simples de aprender e assim ir aumentando ao longo da UD o grau de complexidade e dificuldade dos conteúdos, além de serem conteúdos que estão interligados. Na aula 4 e 5, introduzi a cobertura ofensiva e defensiva, o passe e a interseção/desarme pois entendo, de igual modo, serem conteúdos que estão interligados e considero que o passe deve ser lecionado após o drible. Isto porque o drible apenas é realizado por um aluno enquanto o passe já envolve obrigatoriamente no mínimo 2 alunos. Introduzi, como último conteúdo técnico, o remate pois entendo que este é uma consequência de todos os outros envolvidos e entendo ser o conteúdo mais difícil de aprender por parte dos alunos e, por isso, deve ser lecionado após os conteúdos mais básicos do futebol. Como último conteúdo tático a lecionar, escolhi a mobilidade pois entendo ser também um conteúdo mais complexo do que a cobertura ofensiva e a penetração.

FUTEBOL 12ºC		Data	15/11	17/11	22/11	24/11	29/11	06/12	13/12	15/12
		Espaço	Pavilhão	Pavilhão Municipal	Pavilhão	Pavilhão Municipal	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão Municipal
		Duração	100'	50'	100'	50'	100'	100'	100'	50'
		Aula	1/2	3	4/5	6	7/8	9/10	11/12	13
		Forma de Jogo	GR+3x3+GR	GR+3X3+GR	1x1+J + 2AL 2x2 +2AL 3x2+GR GR+3x3+GR	1x1+J + 2AL 2x2 +2AL 3x2+GR	1x1+J + 2AL 2x2 +2AL 3x2+GR 3X2+GR+1 J	1x1+J + 2AL 2x2 +2AL 3x2+GR	GR+4X4+GR	GR+4X4+GR
Relação com Bola	Ofensivas	Recepção/controlo	Avaliação Diagnóstica	I		E	E		C	Avaliação Sumativa
		Condução		I	E			E/C		
		Passe			I	E	E		C	
		Remate				I	E		C	
	Defensivas	Posição defensiva		I				C		
		Interseção/Desarme			I	E	E		C	
Princípios específicos	Organização ofensiva	Penetração		I	E			C		
		Cobertura ofensiva			I	E	E		C	
	Organização defensiva	Contenção		I		E		C		
		Cobertura defensiva			I	E	E		C	

Figura 5- Grelha da UD de Futsal

Nas aulas de 100 minutos, a parte inicial englobava um exercício para desenvolver principalmente a relação com bola, através de circuitos técnico-táticos, a parte fundamental passava por exercícios com diferentes variantes de acordo com o nível dos alunos e, na parte final, foram realizados jogos reduzidos na forma de jogo 4x3+GR. Nas aulas de 50 minutos, os alunos na parte inicial realizavam um exercício com bola para desenvolver as habilidades motoras específicas da modalidade e na parte fundamental um jogo formal GR+3x3+GR com GR avançado e GR+4x4+GR. Os alunos que não participam no jogo, realizavam um circuito físico para desenvolver a aptidão física. Esse circuito envolvia exercícios ligados à modalidade de futebol.

Durante as aulas observei que os alunos apresentavam muitas dificuldades na consolidação das habilidades técnicas devido à falta de vivências na modalidade. Fui observando, também, e analisando alguns exercícios e percebi que tinham pouca intensidade e, por isso, nestes casos e no momento alterei o exercício de modo a criar mais dinâmica no mesmo.

Durante o primeiro exercício, senti que se estava a tornar muito repetitivo e monótono pelo que, alterei no momento a quantidade de alunos por cada espaço,

aumentando a intensidade e inseri a variante de que ao estímulo, os alunos deviam de realizar um sprint até à linha final e voltar ao exercício inicial. (Reflexão da aula nº 23)

Apesar de sentir que nem todos os alunos se sentiram confortáveis a aprender a modalidade, considero que o balanço foi bastante positivo e que todos apresentaram evolução, adquirindo competências e habilidades motoras específicas da modalidade. Enquanto nas primeiras aulas o entendimento do jogo era muito reduzido, no final da UD consegui perceber que quase todos já compreendiam o jogo e que o mesmo era jogado com mais fluidez e intenção.

Nesta aula reparei que os alunos já começaram a entender melhor o objetivo do jogo e transferiram o conhecimento dos jogos reduzidos para o jogo formal, já se notava fluidez no jogo e os alunos estavam mais dinâmicos nas tarefas. (Reflexão da aula nº 18)

Para motivar os alunos, nas aulas de 50 minutos, indo buscar a ideia de torneio desportivo ao MED, a turma foi dividida por equipas equitativas, de acordo com a AD e realizaram um torneio de Futsal. Na última aula, a par da AS, foi realizada a meia-final e final do torneio. Para isso, existia uma classificação que foi atualizada todas as semanas.

Através da AF e da AS consegui perceber que existiu uma evolução enorme nos alunos da turma, tendo na minha opinião todos os alunos alcançado todos os objetivos individuais definidos, ou seja, todos os alunos conseguiram acabar a UD num nível superior ao que iniciaram.

Nesta aula senti que os alunos estão cada vez melhores, o seu reportório motor aumentou, apresentam mais facilidade em compreender o jogo e a forma de jogo

abordada nas aulas e o jogo já está muito mais fluido. (Reflexão da aula nº24)

4.3.2. 2º Período: Voleibol e Atletismo

Voleibol

A primeira modalidade lecionada no 2º período foi o Voleibol. Como não tinha muito conhecimento teórico sobre esta modalidade, surgiu a necessidade de investigar e de realizar uma revisão da literatura para perceber as melhores metodologias de ensino, assim como as melhores estratégias a utilizar no processo de ensino. Como a minha colega de estágio é treinadora de Voleibol e antiga jogadora profissional, optei por recorrer a ela para me auxiliar no planeamento da UD e também na elaboração da AD, sendo esta a primeira tarefa realizada. Ao mesmo tempo, consultei o livro “Jogos desportivos coletivos” e os documentos fornecidos pelo professor da unidade curricular de voleibol Rui Araújo e, assim, realizei a AD segundo a forma de jogo 3x3. Escolhi esta forma de jogo pois acreditei ser a mais adequada a esta turma visto que, após uma conversa com a mesma, consegui perceber que a turma não apresentava um nível bom de voleibol e que não tinham muitas experiências com a modalidade em geral. Na figura 6 pode-se observar uma parte da grelha da AD.

VOLEIBOL (3X3)											
Habilidades Motoras Técnicas					Habilidades Motoras Táticas						Etapa de Aprendizagem
Serviço	Passe	Manchete	Bloco	Remate	Deslocamentos	Ajustamento	Identifica Zonas de Responsabilidade	Comunicação	Ataque na Rede	Transição	
R	R	R	NR	NR	NR	R	NR	R	NR	R	2
NR	R	NR	NR	NR	NR	R	NR	NR	NR	R	2
R	R	R	NR	NR	NR	R	NR	R	R	R	2
R	R	R	NR	NR	R	R	R	R	NR	R	2
R	R	NR	NR	NR	R	R	NR	NR	NR	R	2
R	R	R	NR	NR	R	R	R	R	NR	R	3
R	R	R	NR	NR	R	R	NR	R	R	R	3
NR	R	R	NR	NR	NR	R	NR	R	NR	R	2
R	R	R	NR	NR	R	R	R	R	R	R	3
R	R	R	NR	NR	R	R	R	NR	NR	R	3
R	R	R	NR	NR	R	R	R	R	NR	R	3

Figura 6- Parte da grelha da AD de Voleibol

Após concluir a AD, percebi que a maior parte da turma ainda nem sequer se encontrava na etapa de aprendizagem 3. Isto porque, segundo os conteúdos técnico-táticos desta etapa referida, os alunos deveriam ser capazes de realizar remate em suspensão, serviço por cima tipo ténis e passe de costas sendo que, na grande maioria, apenas realizavam passe, manchete com dificuldades e serviço por baixo. Sendo assim, e como já feito anteriormente com a modalidade de futsal, procurei encontrar estratégias para que todos os alunos evoluíssem e conseguissem alcançar os objetivos individuais para a modalidade. Por isso, lecionei os conteúdos, dividindo a turma por níveis de desempenho. A turma apresentou 3 níveis, sendo que o nível 1 correspondente à 2ª etapa de aprendizagem, o nível 2 corresponde à 3ª etapa de aprendizagem e o nível 3 à 4ª etapa de aprendizagem, onde apenas se situava um aluno que era jogador de voleibol federado. Posto isto, durante as aulas, os alunos na parte fundamental foram divididos por níveis e executavam o mesmo exercício, mas com variantes diferentes, aumentando o grau de dificuldade e complexidade do exercício ao longo da UD.

Como é possível ver na figura 7, a extensão dos conteúdos que escolhi para a UD foram: comunicação verbal, identificação das zonas de responsabilidade, ajustamento, 3º toque, ataque na rede, noção de defesa baixa e *side-out*. A nível dos conteúdos técnicos propriamente ditos, escolhi: passe de costas, serviço por cima e por baixo, passe em suspensão, remate, manchete e posição baixa. Estes conteúdos foram escolhidos segundo a 2ª e a 3ª etapas de aprendizagem do voleibol. No meu entender, e após a realização da AD, observei que a maior parte dos alunos se encontrava na 2ª etapa de aprendizagem e alguns na 3ª etapa de aprendizagem. Cabe aqui realçar que optei por lecionar as aulas segundo os níveis de desempenho dos alunos, para que assim todos consigam evoluir durante a UD, optando, então, por misturar alguns conteúdos das duas etapas, o que leva a que os alunos da 3ª etapa consolidem os conteúdos da 2ª e aprendam os conteúdos que restam da 3ª e os alunos da 2ª aprendam os conteúdos ainda por consolidar e consigam passar para a 3ª etapa de aprendizagem.

VOLEIBOL 12ºC	Espaço	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal
	Duração	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	100'
	Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12/13
	Forma de Jogo	3x3	3x3/2x2	3x3/2x2	3x3	3x3/2x2	3x3/2x2	3x3	3x3	4x4	4x4/3x3	4x4	3x3
PRINCÍPIOS TÁTICOS	Comunicação Verbal	Avaliação Diagnóstica	I	E	E			E	C				Avaliação Sumativa
	Identificação Das Zonas De Responsabilidade		I	E	E				E	C			
	Ajustamento		I	E	E				E	C			
	3º Toque					I	E	E			E	C	
	Ataca Na Rede					I	E	E			E	C	
	Noção De Defesa Baixa					I	E	E			E	C	
PRINCÍPIOS TÉCNICOS	Side-Out			I	E	E		E	E	C			
	Passe De Costas		I	E	E				E	C			
	Passe Em Suspensão					I	E	E			E	C	
	Serviço Por Cima/Baixo		I	E	E		E		E	C			
	Remate								I	E	E	C	
	Manchete		I	E	E				E	C			
	Posição Baixa					I	E	E			E	C	

Figura 7- Grelha da UD de Voleibol

Durante as aulas, como os alunos estavam divididos por níveis de desempenho, a forma de jogo trabalhada com alunos situados na 2ª etapa de aprendizagem foi o 2x2 e a forma de jogo para os alunos da 3ª etapa de aprendizagem foi o 3x3. Todos os exercícios tinham o foco principal de desconstruir a forma de jogo de modo a perceberem diferentes ações para conseguirem jogar essa forma da maneira mais eficaz e eficiente possível. Durante execução da UD, os alunos com mais facilidade puderam ajudar os alunos que se encontram numa etapa de aprendizagem mais elementar, potenciando assim as competências psicossociais como a cooperação, interajuda entre os alunos, comunicação e responsabilidade. Ainda, sempre que um aluno da 2ª etapa apresentou competências para avançar para a 3ª, ajustei os exercícios para que esse aluno passasse para a etapa seguinte.

Senti que os alunos aderiram e que mostraram um nível competitivo bastante interessante no jogo de 3x3. No que diz respeito ao jogo 2x2, senti que uma aluna ainda não mostra grande evolução nas aprendizagens, mas na minha opinião deve-se à falta de empenho e dedicação nas aulas de EF, o que me levou a facilitar o jogo, criando a obrigatoriedade de realizar 3 toques

por equipa e o serviço ser através de um passe em suspensão e, ainda, dar constantes feedbacks acerca de elementos técnicos para a aluna se sentir mais motivada. (Reflexão da aula nº 37)

Ao longo da UD tive algumas dificuldades na elaboração da sequência da ordem mais ajustada dos exercícios na aula, na observação de alguns erros técnicos e também na escolha de alguns exercícios, pelo que sempre que era detetado um erro por mim, consultava a minha colega de estágio com o objetivo de me orientar na modalidade e de aprender um pouco mais sobre a mesma. Os alunos apresentaram dificuldades ao longo das aulas, mais em questões táticas do que técnicas, sendo que fui corrigindo algumas habilidades técnicas e movimentações, assim como dando *feedbacks* positivos para motivar os alunos a empenharem-se nas tarefas da aula.

Ainda nesta aula, observei que o distribuidor fica sempre junto à rede, o que no jogo de voleibol por vezes não acontece e este em vez de dar o 2º toque, tem de dar o 1º toque. Para resolver este problema, na próxima aula vou criar um exercício que desenvolva este tema. (Reflexão da aula nº 32)

Com o objetivo de motivar os alunos nesta UD, recorri à ideia de torneio desportivo ao MED, a turma foi dividida por 4 equipas heterogéneas e equilibradas entre si de acordo com os resultados obtidos na AD. Cada jogo teve a pontuação de 3 pontos por vitória e 1 ponto por derrota. Na última aula, a par da AS, foi realizada a meia-final e final do torneio, ou seja, o evento culminante de voleibol. Para isso, existiu uma classificação que foi atualizada todas as semanas nas aulas indicadas para a competição do torneio. Todas as equipas, e seguido algumas estratégias do MED tinham uma cor específica atribuída, um grito e uma

música de entrada em campo que tiveram de utilizar em todas as aulas destinadas ao torneio de voleibol.

Sinto que através destes modelos instrucionais aplicados, o MED, o MID e o MAPJ contribuíram para elevar o nível de motivação dos alunos ao longo do tempo, pelo que observei que os mesmos se sentiam sempre motivados e envolvidos nas tarefas da aula. Cabe aqui realçar que observei que por vezes os alunos com mais facilidade ajudavam aqueles que revelavam mais dificuldades e, assim, acredito que as relações pedagógicas entre os alunos e, também, comigo foram cada vez mais ficando mais fortes.

No que diz respeito à AS, reparei que os alunos apresentaram uma evolução considerável tendo quase todos conseguido alcançar um bom aproveitamento. Além disso, foi gratificante perceber que as estratégias e as metodologias de ensino que apliquei até ao momento deram um bom resultado e que os alunos aumentaram as suas competências.

*Nesta aula de avaliação, observei que os alunos foram evoluindo ao longo do tempo, de aula para aula, o que se refletiu em melhores resultados na avaliação sumativa.
(Reflexão da aula nº43)*

Atletismo

A segunda modalidade lecionada no 2º período foi o Atletismo, sendo que dentro desta modalidade optei por lecionar a corrida de velocidade e a corrida de estafetas. Optei por lecionar apenas estas duas, pois entendo que os alunos em geral não se sentem motivados quando aprendem, por exemplo, a corrida de resistência e, por isso, como a EC apresenta um currículo flexível, decidi lecionar apenas estas disciplinas, com o simples objetivo de motivar os alunos através da competição.

Nesta modalidade, em concordância com o NE e com o PC, ficou estabelecido que não haveria a AD, pois o único método de avaliar os alunos era através da visualização da técnica de corrida, do tempo final na corrida de velocidade inerentes à corrida de estafetas. Como antes desta decisão, e através de uma pequena conversa com a turma, percebi que esta apenas tinha vivenciado a corrida de velocidade e de resistência, entendi que não seria vantajoso gastar tempo com a AD, visto que apenas tinha disponíveis 7 aulas para lecionar esta modalidade.

Na UD, ensinei aos alunos o regulamento das provas de atletismo, as técnicas de transmissão de testemunho (ascendente e descendente), a noção de transmissor e recetor e a noção de zona de transmissão. Ao longo da mesma foi aplicado o MED, dividindo a turma por equipas e criando competições entre as mesmas. Na figura 8 pode-se observar a UD.

ATLETISMO 12ºC		Data	09/02	14/02	28/02	07/03	21/03	30/03	04/04
		Espaço	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior
		Duração	50´	50´	50´	50´	50´	50´	50´
		Aula	1	2	3	4	5	6	7
Habilidades Motoras	Corrida de Velocidade	Técnica de Corrida	I	E	E			C	Avaliação Sumativa
		Velocidade de Reação	I	E	E			C	
		Partidas	I	E	E			C	
	Estafetas	Técnica de Transmissão do Testemunho			I	E	E	C	
		Zona de Transmissão			I	E	E	C	
		Zona de Aceleração			I	E	E	C	

Legenda: I- Introdução; E- Exercitação; C- Consolidação

Figura 8- Grelha da UD de Atletismo

Em todas as aulas, e na parte inicial, lecionei a técnica de corrida de modo a otimizar a corrida de velocidade e de estafetas lecionadas posteriormente. Além da técnica de corrida, lecionei atividades lúdicas com progressões pedagógicas ao longo da UD de atletismo. Nas 3 primeiras aulas, optei por introduzir e exercitar a técnica de corrida, velocidade de reação e as partidas sem bolcos da corrida de velocidade. Ainda na 3ª aula introduzi a técnica de transmissão de testemunho e a noção da zona de transmissão. A partir da 4ª aula foram lecionados os conteúdos específicos relativos a corrida de estafetas até à aula 6. Aqui os alunos aprenderam inicialmente a manusear o testemunho e perceber quais as técnicas para o transmitir com maior eficácia e eficiência

durante uma prova e onde essa transição pode ocorrer. Também realizei uma breve introdução aos regulamentos da prova, falando acerca de algumas regras fundamentais em competições. Os alunos também ficaram a saber que a transmissão deve ser realizada na máxima velocidade possível constante (sem desaceleração) dentro da respetiva Zona de Transmissão, pelo que continuamente referi alguns feedbacks, tais como: “se um atleta deixar cair o testemunho só ele o poderá apanhar”, “não é permitido atirar o testemunho e o recetor deve receber o testemunho sem olhar para o mesmo”.

Na última aula foi realizada a AS. Esta avaliação foi realizada através de provas de estafetas e de velocidade, entre as diferentes equipas no evento culminante de atletismo. Nesta avaliação, tive em conta os tempos realizados com base na literatura existente, por cada aluno e os gestos técnicos inerentes aos dois tipos de corrida. Senti dificuldades na elaboração da grelha de avaliação, pois estava indeciso na sua organização, assim como na valorização do tempo de corrida.

Por fim, reparei que na avaliação de atletismo, senti dificuldades na construção da tabela de AS e durante a mesma, percebi que seria mais vantajoso, e conseguia envolver mais os alunos na avaliação, se os colocasse a marcar o tempo uns dos outros, além de correrem 2 ou 3 ao mesmo tempo e não apenas um. Quando iniciei a avaliação reparei que o meu cronómetro só dava para marcar um tempo de cada vez, pelo que não puderam correr mais do que um aluno em simultâneo. Reflito então que, na próxima vez, posso envolver os alunos a marcarem o tempo com o seu telemóvel pessoal, conseguindo assim avaliar, existindo mais competição entre os alunos. (Reflexão da aula nº45)

Senti que apesar de serem apenas 7 aulas, considero que consegui ensinar aos alunos o que pretendia, senti que consegui mudar a opinião dos mesmos em relação à modalidade de Atletismo e penso que através das minhas estratégias os alunos envolveram-se cada vez mais.

Nesta aula senti que os alunos estavam muito interessados e aplicados nas tarefas da aula. Observei e reparei que cada vez mais os alunos gostam das aulas e mostram-se ativos, procurando saber mais sobre as modalidades. (Reflexão da aula nº41

4.3.3. 3º Período: Andebol e Badminton

Andebol

No 3º período, a primeira modalidade a ser lecionada foi o Andebol. nas aulas de 50 minutos. No período houve várias alterações, pelo que em algumas situações o Andebol foi lecionado nas aulas de 100 minutos. Para fazer um melhor planeamento, nesta UD, consultei o livro “Jogos desportivos coletivos” e os documentos fornecidos pela professora da unidade curricular de andebol, tendo começado por realizar a AD segundo a forma de jogo GR+3x3+GR. Escolhi esta forma de jogo pois acredito ser a mais adequada a esta turma visto que, após uma conversa com a mesma, consegui entender que mais de metade da turma não apresentava um nível bom de desempenho de andebol e que não tinham muitas experiências com a modalidade em geral e, por isso, resolvi avaliar segundo esta forma de jogo. Na figura seguinte pode-se observar a grelha de avaliação da AD.

ANDEBOL (GR+4X4+GR) - 1ª ETAPA									
Habilidades Motoras Técnicas				Habilidades Motoras Táticas					
				Ofensivas				Defensivas	
Passe/recepção	Drible	Finta	Finaliza	Desmarca-se	Ocupação do espaço	Identifica e cria linhas de passe	Progride para o alvo	Identifica o adversário direto	Enquadra-se defensivamente
R	X	X	X	X	X	R	X	X	X
R	R	X	R	R	R	R	X	X	X
R	X	X	X	R	X	R	X	R	R
R	R	X	R	R	R	R	R	R	X
R	X	X	R	R	R	R	R	R	X
R	R	X	X	X	X	R	X	R	R
R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
R	R	X	X	R	R	R	R	R	X
R	R	X	R	R	R	R	R	R	R
R	X	X	X	X	X	X	X	X	X
R	X	X	X	R	X	X	X	X	X
R	X	X	X	R	X	X	R	X	X
X	X	X	X	R	X	X	X	R	X

Figura 9- Parte da grelha da AD de Andebol

Após concluir a AD, percebi que quase toda a turma encontrava-se na etapa de aprendizagem 1, sendo que alguns alunos apresentavam competências referentes à FBJ 2, e quase todos apresentavam competências tático-técnicas da FBJ 1. Isto porque, segundo os conteúdos técnico-táticos desta etapa, os alunos devem ser capazes de realizar drible em progressão para finalizar num alvo, bom manejo de bola, saberem realizar passe de ombro e passe picado, devem-se deslocar no campo e ocupá-lo de forma racional, realizar defesa individual e manutenção da posse de bola. Sendo assim, e como fiz com outras modalidades, procurei encontrar soluções e estratégias instrucionais para todos os alunos evoluírem e conseguirem alcançar os objetivos individuais para a modalidade. Por isso, lecionei os conteúdos, situando os alunos no mesmo nível de desempenho, permitindo a que todos adquirissem competências inerentes à 1ª etapa de aprendizagem. A turma apresentava 2 níveis, sendo o nível 1 correspondente à FBJ1 e o nível 2 corresponde à FBJ2. Posto isto, durante a UD, as aulas 3 e 4 destinaram-se a desenvolver a FBJ1 e as aulas 5 e 6 para desenvolver a FBJ2, com os respetivos exercícios apresentados no livro “Jogos desportivos coletivos” adequados a cada FBJ.

ANDEBOL 12ºC	Data	20/04	27/04	04/05	11/04	18/04	25/05	01/06
	Espaço	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal	Pavilhão Municipal
	Duração	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
	Aula	1 AD	2	3	4 TORNEIO	5	6	7 AS
Forma Básica de Jogo		(GR+3) X (3+GR)	FBJ1	FBJ1	(GR+3) X (3+GR)	FBJ2	FBJ2	(GR+4) X (4+GR)
Superar o adversário direto						1X1 + APOIO, COM GR	1X1 + APOIO MÓVEL	
Criação e identificação das linhas de passe			2X1+(GR)	3X2+(GR)				
Criar oportunidades de finalização						2X2+2 APOIOS MÓVEIS COM GR	2X2+2 APOIOS MÓVEIS EM ESPAÇO AMPLO COM GR	
Drible com progressão e finalização num alvo			1X0+(1+GR) 2X0+(1+GR)	2X0+(1+GR) 2X1+(GR)				
Noção da responsabilidade da defesa individual						1X1+1 APOIO FIXO	1X1+2 APOIOS FIXOS	
Manter a posse de bola e a noção racional do espaço			JOGOS DE PASSES 2X2+2 APOIOS FIXOS	JOGOS DE PASSES 2X2+2 APOIOS FIXOS				

Figura 10- Grelha da UD de Andebol

Na figura em cima, ilustrativa da tabela da UD utilizada, é apresentada a extensão dos conteúdos relativos à abordagem do andebol: superar o adversário direto, criação e identificação de linhas de passe, criar oportunidades de finalização, drible com progressão e finalização num alvo, noção da responsabilidade da defesa individual, manter a posse de bola e a noção racional do espaço. Estes conteúdos foram escolhidos segundo a 1ª etapa de aprendizagem do andebol, adotando a FBJ1 e a FBJ2.

Para motivar os alunos, nas aulas desta UD, indo buscar a ideia de torneio desportivo ao MED, dividi a turma em 4 equipas equitativas e de acordo com os resultados obtidos na AD. Cada jogo teve a pontuação de 3 pontos por vitória, 2 pontos por empate e 1 ponto por derrota. Na última aula, a par da AS, realizei a meia-final e a final do torneio, ou seja, o evento culminante de andebol. Para isso, criei uma classificação que foi obtida na aula 4 no dia do torneio de andebol. Estes jogos foram aplicados na forma de jogo GR+3x3+GR. O evento culminante foi elaborado na última aula a par da AS. Nesse evento, todas as equipas sabiam o seu grito e foram jogadas as meias-finais e a final do torneio. Quem jogou a meia-final foram as equipas que ficaram em 3º e 4º lugar no campeonato. Na final jogaram as equipas que ficaram em 1º e 2º lugar do campeonato.

No que diz respeito à AS, esta foi realizada na forma de jogo GR+4X4+GR, sendo que num dos campos da avaliação, como existia um aluno

a mais, resolvi colocá-lo como jogador “joker”, jogando nas duas equipas sempre que uma estivesse em fase de ataque. Também nesta avaliação consegui clarificar que sendo nível inicial da turma muito rudimentar, no final da UD consegui observar uma evolução enorme no que diz respeito à aquisição de habilidades motoras específicas da modalidade, assim como um melhor entendimento do jogo.

Durante as aulas fui-me apercebendo de algumas dificuldades gerais da turma, como o manejo da bola, a realização de habilidades técnicas, como o passe de ombro era muito fraca, os alunos não se movimentavam no campo para receber a bola, não aproveitavam a largura e profundidade do mesmo e, também, muitos alunos optavam por realizar o drible e fazerem golo sozinhos, em vez de manter a posse de bola com a sua equipa, o que levava a que alguns não tocassem na bola. Além disso, consegui perceber que muitos alunos não conseguiam agarrar bem as bolas de Andebol, o que prejudicava o seu rendimento na execução das tarefas da aula.

Nesta aula observei que os alguns alunos apresentam dificuldades no manejo da bola, talvez pelo tamanho da bola ser demasiado grande ou por nunca terem tido nenhuma vivência com a modalidade. Para melhorar este ponto, nas próximas aulas, realizarei mais exercícios como aquecimento lúdicos com o objetivo de desenvolver o manejo da bola. (Reflexão da aula nº50)

Em função do excessivo recurso ao drible, optei por inibir a sua utilização em algumas tarefas de aprendizagem; se num exercício e num determinado espaço permitia o drible noutro retirava-o. Com efeito, notava-se uma diferença enorme na participação de todos os alunos quando condicionava a utilização do drible, favorecendo a fluidez e entendimento do jogo.

Ainda nesta aula, observei e refleti que dentro das equipas os melhores jogadores

optavam por fintar a equipa adversária toda utilizando o drible, enquanto existiam ao mesmo tempo equipas que circulavam a bola rapidamente de um flanco/lado para outro, o que permitia o desenvolvimento da qualidade de jogo e do próprio entendimento do mesmo, assim como o desenvolvimento de conteúdos técnico-táticos. (Reflexão da aula nº52)

Nesta aula percebi que o tamanho das bolas influencia a qualidade de jogo negativamente. Muitos alunos usando as bolas convencionais (tamanho 2), não conseguem manejar corretamente a bola, deixando muitas vezes a bola cair ao chão na realização de um passe. Por isso, optei por colocar as bolas soft para permitir aos alunos que melhorassem a qualidade de jogo e o próprio manejo de bola. (Reflexão da aula nº56)

Reflexão da UD de Andebol

Na AD e depois de uma pequena abordagem aos alunos com a finalidade de perceber se já tinham tido alguma experiência anteriormente com a modalidade de andebol, apercebi-me de que mais de metade da turma não tinha tido, até ao momento, qualquer vivência com o andebol, pelo que deparei que o nível dos alunos iria ser heterogéneo. Durante a avaliação percebi que os alunos apresentavam muita dificuldade na componente técnica, como a manipulação da bola ou o passe, assim como observei que os alunos com mais dificuldades não queriam ter a posse de bola, não se sabiam movimentar e apresentavam muitas dificuldades em questões motoras. Posto isto, optei por iniciar a abordagem ao andebol através das formas básicas de jogo mais simples, optando por incidir na parte ofensiva e na manutenção da posse de

bola, o que leva os alunos a desenvolverem ao mesmo tempo as habilidades motoras técnicas, optando por desenvolver a forma de jogo 4x4 e 5x5. Segundo Cruz (2009), é fundamental para a progressão dos alunos na matéria de Andebol realizar jogos reduzidos.

No decorrer da UD fui observando que os alunos optavam por realizar abusivamente a habilidade motora drible, o que não permitia a muitos alunos a devida evolução individual nem permitia que estes se envolvessem como deviam nas atividades propostas. Esta problemática deixou-me apreensivo e a pensar qual seria a melhor resolução para este problema. Depois de uma pequena revisão da literatura e de falar com a minha PO, NE e PC, percebi que a melhor opção seria retirar o drible do jogo. Nas aulas seguintes notei que todos os alunos já se envolviam mais nas tarefas da aula, reparei que os seus índices de evolução cresceram e que o próprio jogo aumentou de qualidade. Posto isto, em todos os exercícios retirei a utilização do drible de modo a aumentar o desempenho dos alunos.

Por fim, reparei que o tamanho da bola estava a prejudicar o nível de desempenho dos alunos nas aulas assim como o material da mesma e, por isso, depois de me deslocar ao gabinete de Andebol na FADEUP, foi-me proposto pela PO a utilização de umas bolas utilizadas pela mesma na faculdade. Na AS, comecei por permitir o drible num campo com as bolas antigas e no outro retirei a utilização do drible e usei as bolas fornecidas pela PO. Após 10 minutos de observação, reparei que no campo onde não havia o recurso do drible, os alunos estavam a ter mais sucesso e conseguiam obter melhores resultados nas habilidades motoras técnico-táticas, pelo que resolvi retirar o drible, assim como as bolas antigas, o que provocou um aumento muito significativo no desempenho dos alunos. Assim, a manutenção da posse de bola aumentou, os passes já estavam a ser mais eficazes, também observei que os alunos como não podiam utilizar o drible, tinham de se movimentar para conseguirem receber a bola, e no próprio remate os alunos conseguiam aplicar mais força na bola e mais potência no movimento final.

Badminton

A modalidade de Badminton foi a segunda a ser lecionada no 3º período. Após uma conversa prévia com os alunos, fiquei a entender que alguns já tinham vivenciado a modalidade e outros não tinham tido qualquer experiência. Inicialmente tinha planeado em conjunto com o PC que nas aulas de 100 minutos iria lecionar Badminton e Salto em Comprimento. Assim, ficou definido ainda que já tivesse realizado a AD de Salto em Comprimento que a mesma não iria ser lecionada, pelo motivo de existir o pavilhão disponível e pelas adversidades decorrentes das condições meteorológicas. Cabe que aqui notar que o grau de disponibilidade e adesão dos alunos à leção da modalidade foi praticamente nulo, deste modo optou-se então por lecionar apenas Badminton, a par do Andebol, alterando por vezes as aulas de 100 minutos com as de 50 minutos.

Na primeira aula da UD de Badminton, realizei a AD através de uma grelha de avaliação, onde constavam os conteúdos que, na minha opinião, eram importantes observar por forma a definir o nível de desempenho da turma em relação à modalidade. A figura 11 ilustra uma parte da AD de Badminton.

BADMINTON							
Habilidades Motoras							
Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate	Serviço	Pega da raquete	Deslocamentos
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	R-	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	R-	R	X	R
R	R	X	X	R-	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	R-	R	X	R
R	R	X	X	R-	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R
R	R	X	X	X	R	X	R

Figura 11- Parte da grelha da AD de Badminton

Após a realização da AD, consegui perceber que o nível de desempenho dos alunos era, em geral, muito rudimentar, apresentando várias dificuldades, conseguindo apenas realizar as habilidades motoras mais simples de aprender

como o *clear* e o *lob*. Apercebi-me que nenhum aluno realizava a pega da raquete corretamente, o que prejudicava a realização de todas as habilidades motoras corretamente.

Posto isto, o seguinte passo foi elaborar a UD, que pode ser observada na figura abaixo apresentada. Tive como linha orientadora, lecionar em primeiro lugar as habilidades motoras fundamentais para existir uma progressão coerente, o que permitiu aos alunos aprenderem de forma progressiva todos os conteúdos lecionados nesta UD. Sendo assim, comecei por lecionar a pega da raquete e os deslocamentos no Badminton, aplicando o MID. No caso desta modalidade, em que a visualização prévia do movimento/execução do padrão motor correto era essencial e não tendo qualquer praticante da modalidade em causa, optei por realizar todas as demonstrações, além de ter recorrido exercícios mais analíticos e muito centrados na aprendizagem técnica. A escolha dos exercícios foi sempre cuidada e pensada, seguindo uma sequência lógica e progressiva, com exercícios baseados no jogo, ou seja, aplicando o modelo instrucional TGfU e para motivar os alunos nas aulas recorri a ideias do MED, pelo que em todas as aulas realizei uma competição de singulares da modalidade lecionada.

BADMINTON 12ºC	Data	02/05	09/05	16/05	23/05	30/05	06/06
	Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
	Duração	50'	50'	50'	50'	50'	50'
	Aula	1	2	3	4	5	6
		AD	1X1	1X1	1X1	1X1/2X2	AS
PEGA DA RAQUETE			X				
DESLOCAMENTOS			X				
SERVIÇO			X	X			
CLEAR			X	X			
LOB			X	X			
AMORTI				X	X	X	
ENCOSTO				X	X	X	
REMATE				X	X	X	

Figura 12- Grelha da UD de Badminton

Durante as aulas, no que diz respeito ao ensino dos batimentos, optei por progressivamente aumentar o grau de complexidade das habilidades motoras, tendo por isso lecionado como último conteúdo o remate, o amorti e o encosto,

pois considerei serem habilidades que exigiam mais tempo de prática e conhecimento mais aprofundado do jogo de Badminton.

Considero que ao longo da UD, fui compreendendo que os alunos conseguiram todos por evoluir e acabaram por conseguir compreender melhor o jogo e realizar as habilidades motoras táticas e técnicas inerentes à mesma. Ainda considero que não foi a melhor opção ter optado por lecionar Badminton em aulas de 100 minutos, pois considero que durante a aula por muitas variantes que o exercício possa ter, a maior parte dos alunos acabavam por ficar desmotivado.

Nesta aula observei que os alunos depois de algum tempo da avaliação, ficaram cansados de jogar pois a forma de jogo foi sempre a mesma e não havia rotatividade dos adversários. Como realizei a avaliação como aprendi na faculdade, pensei que o mesmo modo de exercício iria ser mais vantajoso, mas depois apercebi-me de que era demasiado tempo para o mesmo exercício. (Reflexão da aula nº57)

Mesmo assim, todos os alunos envolveram-se nas aulas, empenharam-se nas tarefas das mesmas e conseguiram cumprir com os seus objetivos pessoais. O mesmo foi confirmado através da AF e da AS, pois os resultados da turma em geral mostraram a sua evolução ao longo da UD pela aquisição de competências motoras e do entendimento do jogo de Badminton.

4.3.4 A Aptidão Física

Durante os 3 períodos a componente da Aptidão Física foi sempre lecionada de maneiras diferentes ao longo do ano letivo. No que diz respeito ao

1º período, a Aptidão Física foi lecionada ao longo de algumas aulas de Basquetebol e de Futsal. Num primeiro momento apliquei os testes FITescola com o objetivo de avaliar os alunos nesta componente. Utilizei uma bateria de testes que foram ao encontro das modalidades que lecionei, ao longo do ano letivo, com o objetivo de perceber as capacidades dos alunos no que concerne à sua aptidão física. Em conversa com o PC ficou definido que iríamos desenvolver as capacidades motoras dos alunos através de circuitos funcionais ao longo das aulas, com exercícios que desenvolvessem as capacidades motoras mais evidentes em cada modalidade. Na figura abaixo pode-se observar um planeamento de um circuito funcional aplicado à modalidade de Basquetebol.

Tempo total de exercício	8'	Nº de séries	3	Descanso entre séries	1'
Nº de exercícios	4	Tempo de exercício	30''	Descanso entre exercícios	15''
Capacidade a desenvolver	Resistência Anaeróbia láctica				

CIRCUITO FUNCIONAL Nº1		CAPACIDADES MOTORAS A DESENVOLVER
EXERCÍCIO 1	AGACHAMENTO COM OU SEM SALTO	FORÇA, AGILIDADE, EQUILÍBRIO
EXERCÍCIO 2	AFUNDOS COM SALTO	FORÇA, EQUILÍBRIO,
EXERCÍCIO 3	SKIPPING ALTO	FORÇA, RESISTÊNCIA, RITMO, AGILIDADE, COORDENAÇÃO
EXERCÍCIO 4	DESLOCAMENTOS LATERAIS	FORÇA, AGILIDADE, ORIENTAÇÃO ESPACIAL

Figura 13- Parte de um Plano de Treino Funcional

Estes circuitos foram aplicados durante as aulas de cada UD do 1º período, ao mesmo tempo que eram realizados os jogos dos torneios. Num campo estavam a jogar duas equipas de alunos, enquanto no espaço ao lado as outras duas equipas realizavam o circuito funcional. Sempre que terminava um jogo, as equipas rodavam de funções. No que diz respeito à avaliação desta componente, no final do 1º período, numa aula com a duração de 50 minutos, avalei os alunos de acordo com os padrões motores corretos em cada exercício do circuito funcional. Quando apliquei estes circuitos percebi que os alunos inicialmente apresentaram muitas dificuldades na realização dos exercícios propostos devido à falta de vivências com este tipo de trabalho. Contudo, no final do período observei uma melhoria das competências motoras por parte dos alunos e, ainda, me pediram para aumentar o grau de complexidade dos exercícios. No final de cada aula em que lecionava o circuito, aplicava uma

escala subjetiva de esforço com o objetivo de entender o nível de dificuldade e intensidade dos exercícios de modo a proceder aos necessários ajustes, caso necessário.

No 2º período, após uma reflexão sobre estas componentes (conhecimentos e aptidão física) e como havia de desenvolver ainda mais as mesmas, mudei a minha maneira de a lecionar. Por isso, neste período, no que diz respeito à área dos conhecimentos, elaborei um teste teórico em que a matéria alvo de avaliação foi o desenvolvimento das capacidades motoras através dos diferentes meios e métodos de treino. Antes de aplicar este teste, dediquei uma aula à apresentação de um documento, em formato *powerpoint*, com a matéria que iria ser alvo de avaliação. Senti que os alunos, no geral, mostraram-se empenhados e interessados pois perceberam que podiam subir as suas notas no final do período.

No que diz respeito à aptidão física, neste período resolvi pedir aos alunos um trabalho de grupo que consistiu na elaboração de um programa de treino e, no dia da apresentação tiveram a tarefa de aplicar o mesmo programa à turma toda, tornando assim os alunos autónomos e capazes de construir um plano de treino que pode ser importante no futuro deles. Considero que observei trabalhos bastantes interessantes e com propostas dinâmicas e, por isso, sinto que consegui cumprir o meu objetivo enquanto professor, de fazer com que os alunos sejam capazes de investigar sobre estes temas inerentes à EF e que sejam capazes de ser autodidatas.

No 3º período optei por seguir a mesma linha de pensamento do 2º, pelo que optei por avaliar, na área dos conhecimentos, o documento elaborado por cada grupo de trabalho, ou seja, o plano de treino em si e na aptidão física avaliei a forma como os alunos se comportavam como treinadores, se exemplificavam bem os exercícios, se corrigiam os alunos que estavam a realizar algum exercício incorretamente e se o plano era indicado para as capacidades motoras que o mesmo se propunha desenvolver.

Por fim, considero que a aptidão física deve ser lecionada de forma cuidada e regular na disciplina de EF. Penso mesmo que através deste tipo de

trabalho conseguimos motivar os alunos, transmitir conhecimentos diferenciadores dos habituais nas modalidades, assim como conseguimos proporcionar momentos que podem ser bastante importantes para a vida dos alunos, no que diz respeito à imagem corporal de cada um e a própria autoestima.

4.3.5 A Ginástica de Solo

No 2º período do ano letivo em análise, e no cumprimento das normas do EP, o NE foi a uma escola do agrupamento da EC para lecionar a modalidade de Ginástica de Solo a uma turma do 2º ciclo do ensino básico. Num primeiro momento, o NE definiu a ordem que cada EE iria lecionar as aulas, elaborou a grelha da AD e escolheu as estratégias de ensino a aplicar na UD.

No que diz respeito à AD, os conteúdos escolhidos para observar, após uma revisão da literatura assim como várias discussões, optou-se por escolher elementos gímnicos de baixa complexidade, visto que os alunos não trabalharam esta modalidade durante dois anos devido à pandemia e, por esse motivo, era de esperar não tinham bases para aprender elementos mais complexos. Ficou definido, então, observar na AD os conteúdos que se discriminam na figura em baixo.

GINÁSTICA						
ELEMENTOS GIMNICOS						
Rolamento à frente	Rolamento à retaguarda	Apoio Facial Invertido	Roda	Avião	Ponte	Observações
NR	NR	NR	NR	R	R	Apresenta muitas dificuldades em todos os elementos.
R	R	R	R	R	R	Realiza com dificuldade e erros técnicos a roda e o apoio facial invertido.
R	R	NR	R	R	R	Faltou à aula.
R	R	NR	R	R	R	
R	R	NR	NR	R	NR	Realizar nenhum elemento com dificuldades, fazendo apenas o avião com algumas dificuldades, não conseguindo o total equilíbrio.
NR	NR	NR	NR	R	NR	Faltou à aula.
NR	NR	NR	NR	R	NR	Apresenta muitas dificuldades e receio.
R	NR	NR	R	R	R	Presença de erros técnicos, dificuldade na roda, falta de flexibilidade no avião e apoio a cabeça na ponte.
R	R	NR	R	R	R	Presenças de erros técnicos, dobra as pernas na ponte.
						Não realiza aulas de EF.

Figura 14- Parte da grelha da AD de Ginástica de Solo

Após a realização da AD, o NE passou à elaboração da UD de Ginástica de Solo. Esta era atualizada todas as semanas, com o objetivo de ser adaptada sempre que fosse necessário, o que acabou por acontecer bastantes vezes, ou por não usarmos as melhores definições, ou por não escolhermos os melhores exercícios, ou ainda sentirmos que deveríamos incidir mais sobre algum elemento gímico, pelo mesmo não ter sido devidamente consolidado. Deste modo a UD sofreu várias mudanças, sempre com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à realização das aulas, na AD e na AS, o NE lecionou ao mesmo tempo essas duas aulas, dividiu a turma em pequenos grupos por diferentes estações, e quando um aluno realizava o exercício proposto na avaliação passava para a estação seguinte, onde se encontrava outro PE para avaliar outro elemento gímico. Ao contrário dessas duas aulas, cada PE ficou encarregue de lecionar 3 aulas da UD, sendo que todas elas deviam seguir uma sequência metodológica e os exercícios eram sempre semelhantes ou iguais entre os diferentes professores, sendo que o que diferia era a parte inicial e final das aulas, no que diz respeito à escolha dos exercícios lúdicos aplicados.

Ao longo da UD, fomos reparando que alguns alunos sentiam muitas dificuldades ou, então, tinham receio de fazer alguns exercícios propostos nas aulas. Ficou decidido que quando essas situações ocorriam, os PE que estavam

a assistir à aula, intervinham com o objetivo de individualizar ao máximo e melhorar o processo de aprendizagem dos alunos.

Por fim, confesso que no final da realização da UD, o NE sentiu-se um pouco frustrado porque depois de tantas estratégias aplicadas, reflexões e discussões em grupo, houve alguns alunos que não conseguiram ter o aproveitamento que idealizamos para os alunos, que eles conseguissem realizar vários elementos gímnicos. Senti que apesar de alguns alunos não conseguirem ter o sucesso desejado, no geral a turma apresentou evolução e a maior parte dos alunos adquiriu as competências motoras necessárias para realizarem os elementos gímnicos trabalhados, sendo que houve alguns alunos que conseguiram realizar uma sequência gímnica com todos os conteúdos lecionados de forma exímia.

4.4. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

4.4.1. Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia 24 de setembro de 2021 celebrou-se o Dia Europeu do Desporto na Escola. Por isso, foi proposto ao agrupamento a realização de atividades desportivas para cativar os alunos para o desporto e para despertar a paixão pelas diferentes modalidades desportivas.

Numa primeira fase, este dia foi planeado nas reuniões do grupo disciplinar de EF. Após estas reuniões foi delineado que eu e os meus colegas estagiários iríamos para uma escola do 1º ciclo realizar algumas atividades para os alunos dessa escola. Cabe aqui notar que a escola em causa faz parte do mesmo agrupamento onde estava a estagiar, ou seja, a escola de S. Gens. Numa segunda fase, os professores destacados reuniram-se com a diretora dessa escola para saber quais os materiais disponíveis, o que poderia ser feito

e toda a logística desse dia. Senti que conseguimos planejar as atividades atempadamente e de uma forma organizada. Senti, também, que a diretora da escola se mostrou disponível a colaborar e foi receptiva às nossas ideias. Penso que não fui tratado como um simples estagiário, muito pelo contrário. Senti que as minhas ideias foram ouvidas e, além disso, foram colocadas em prática.

Falando do dia propriamente dito, estava um pouco nervoso ao chegar à escola, porque nunca tinha trabalhado com esta faixa etária, mas após entrar na escola senti um alívio, porque refleti e cheguei à conclusão de que era capaz de dinamizar corretamente as atividades e colocar em prática as minhas ideias. Achei que ia ser um dia diferente, um dia especial, uma primeira experiência com crianças desta idade, considerei que era capaz de mudar o dia delas e de deixar uma marca positiva. Quando começaram as atividades, achei que organizei os alunos de uma forma correta, fiz com que eles se divertissem e, acima de tudo, percebi que eles queriam mais, porque não queriam terminar as atividades para ir para as salas de aulas. Quando eles entravam para o campo, consegui demorar pouco tempo a explicar os exercícios e não foi preciso explicar mais do que uma vez, também por termos decidido que iriam ser atividades simples e pouco complexas. Mantive também o respeito e a ordem durante as atividades, o que não levou a nenhuma falta de respeito por parte dos alunos.

Por fim, senti-me um pouco curioso em saber mais sobre o autismo, porque havia uma aluna que apresentava um grau de autismo leve, mas que se sentiu feliz com o reforço positivo que lhe fui dando durante a sua participação nas atividades, assim como dei reforço positivo a todos os alunos e tentei criar ligação com eles, para que se interessassem mais pelas atividades desenvolvidas. A aluna com autismo teve um episódio que me marcou. Quando dissemos aos alunos para gritarem em conjunto, se tinham gostado ou não das atividades, a aluna começou aos berros assutada com a situação, pelo que tentei que ela se sentisse mais feliz e que não ficasse triste por causa dos gritos, pedindo aos restantes para pararem de gritar, daí sentir que devo ser mais conhecedor deste tipo de doenças, para saber como lidar melhor com estas situações.

No anexo 5 é apresentado todo o planeamento desta atividade, o material necessário, os horários das atividades e os respetivos professores responsáveis por cada ano de escolaridade.

4.4.2. Visita dos Jogadores do Leixões Sport Club

No dia 17 de novembro de 2021, a EC recebeu os jogadores Ruben Candal e Pedro Coronas, assim como o diretor de comunicação Norberto Sousa e o fotógrafo da equipa sénior do clube. A atividade foi planeada por mim conjuntamente com o diretor de comunicação e com o professor Eduardo Santos, sendo a iniciativa da elaboração da mesma por parte do Leixões Sport Club. Esta foi destinada aos alunos do curso profissional de técnico de desporto, alunos das turmas x e y, com o intuito de vivenciarem uma aula diferente, de colocarem aos jogadores as questões que entendessem pertinentes sobre tudo o que envolve o futebol, a vida de um atleta profissional, ou até questões ligadas à profissão de treinador de desporto e, por fim, questões em que aplicassem a matéria lecionada. Após a sessão de perguntas com os jogadores, foram entregues bilhetes aos alunos para assistirem ao jogo seguinte do clube, e no intervalo da tarde os jogadores conheceram a comunidade e o espaço escolar, o que levou a vários alunos da escola comunicarem informalmente com os dois atletas profissionais.

No que diz respeito à minha participação na atividade, fiquei encarregue de fazer a abertura da atividade no auditório e da construção do cartaz (anexo 6), para ser afixado no pavilhão desportivo da escola. Senti um pouco de nervosismo na abertura da atividade, mas com o passar do tempo criei fluidez nas perguntas e conduzi a sessão de perguntas de forma eficaz, com o apoio do PC e do NE. Esse à vontade desenvolvido ao longo do tempo deve-se também a eu ser treinador na formação do Leixões e, por isso, sentir-me “em casa”. Na reflexão da atividade, recebi um parecer positivo por parte do PC, assim como do diretor de comunicação do clube.

Planificação dos horários:

14:20h – Receção dos jogadores na entrada da escola;

14:30h – Início da sessão de perguntas;

15:10h – Apresentação aos jogadores do recinto escolar e interação com a comunidade escolar;

15:20h – Início da 2ª parte da sessão de perguntas;

16:00h – Entrega dos bilhetes;

16:15h – Foto de grupo e encerramento da atividade.

4.4.3. Dias Do Agrupamento (Atividade de Dança)

Planificação da atividade

No dia 9 de março está previsto realizar-se uma atividade para docentes e não docentes na parte da manhã na EC, no horário das 10 às 11h, destinada ao pessoal da Escola Secundária, da Escola da Barranha e da Escola dos Quatro Caminhos. Na parte de tarde decorrerá na Escola Básica da Senhora da Hora, no horário das 15-16h, dirigida para o pessoal docente e não docente da Escola Básica e da Escola da Quinta de S. Gens.

Esta atividade consiste na realização de várias coreografias de dança, criadas pelas alunas x e y, ambas do Curso Profissional de Técnico de Desporto, sob a supervisão dos professores do NE de EF da FADEUP. Uma vez que os pavilhões da Secundária e da Básica irão estar ocupados por outras atividades, esta realizar-se-á nos respetivos ginásios. Para isso será necessária uma coluna de som para cada local.

Reflexão da atividade

Os dias do agrupamento são uma atividade durante dois dias do ano em que o agrupamento realiza diversas atividades para os alunos, desde

experiências desportivas a científicas. São dois dias em que os alunos experienciam novas coisas, que ganham prazer em vir à escola e que criam mais relações interpessoais entre eles.

No que diz respeito ao NE, fomos requisitados para ajudar nas atividades ligadas à nossa área de EF e desenvolvemos a nossa própria atividade destinada ao pessoal docente e não docente, na escola Básica da Senhora da Hora de tarde e na EC da parte da manhã. Sendo assim, elaborámos uma aula de dança com o apoio de duas alunas do curso profissional de desporto, que praticam a modalidade, e planeámos em conjunto a aula e o respetivo cartaz (anexo 7) para divulgar a atividade. Começámos por escolher as músicas, a coreografia a utilizar em cada uma e em que horas iria ser a aula. Para as coreografias, as alunas utilizaram o programa *“just dance”* para escolher as mesmas.

No dia da realização da aula, pensamos que não iríamos ter participantes pois já tinha passado da hora de início e ninguém tinha aparecido para participar na mesma. Nesse momento senti um pouco de desilusão, por sentir que todo o trabalho que tivemos foi desnecessário, mas ao mesmo tempo não me surpreendeu pois considero que as comunidades docentes e não docentes são não ativas assim como a escola em si e, por isso, como a comunidade não está habituada a participar nestas iniciativas e por talvez verem a EF em segundo plano, optaram por não aparecerem.

Mesmo assim, e como somos profissionais da área de desporto e resilientes, deslocamo-nos com o material necessário para a conceção da atividade e fomos para a entrada do pavilhão da direção chamar o pessoal docente e não docente para participar na atividade, assim como os alunos que por ali passavam. Com a música num volume elevado e com o professor Eduardo a chamar toda a gente que passava por aquele espaço, conseguimos cumprir a aula inteira de dança, em que participou bastante pessoal docente e não docente, assim como os próprios alunos. Senti que durante uma hora conseguimos fazer o dia dos participantes mais divertido, mais ativo e mais

saudável. Sinto que conseguimos alcançar o que tínhamos planeado e senti que marcamos pela positiva a comunidade escolar.

Da parte da tarde, o mesmo aconteceu na escola Básica da Senhora da Hora. Talvez por falta de comunicação, tivemos poucos participantes, mas mesmo assim sinto que os que tiveram a oportunidade de participar levaram uma experiência bastante positiva e, provavelmente, fizemos com que quem participou gostasse mais de praticar desporto e incentivámos à prática desportiva.

Por fim, considero que esta atividade mesmo com muitos percalços que teve e com o medo que tivemos de a mesma não se realizar por falta de participantes, sinto que conseguimos alcançar os objetivos pretendidos e que a atividade teve um balanço bastante positivo.

4.4.4. Corta-Mato Escolar

O corta-mato escolar decorreu no agrupamento de escolas da Senhora da Hora no mês de fevereiro. Este corta-mato foi adiado devido à Covid-19 e assim aconteceu mais tarde do que era esperado. Esta atividade foi destinada a todos os alunos da comunidade escolar pelo que os únicos escalões que poderiam classificar-se para o corta-mato distrital eram os iniciados e os juvenis masculino e feminino.

No que diz respeito ao NE da FADEUP, fomos colocados na escola Básica da Senhora da Hora, em que cada professor tinha uma tarefa diferente (anexo 8). Eu fiquei destinado a chamar os alunos de cada escalão, por anos de nascimento, para realizarem o aquecimento e, posteriormente, encaminhá-los para a linha de partida para estes realizarem a corrida.

Na minha tarefa, senti que consegui que os alunos realizassem um aquecimento produtivo e que fundamentalmente ativassem os músculos mais solicitados para a realização da corrida, assim como aumentar a predisposição

mental e física para a prova de resistência. Senti que houve adesão por parte dos alunos e com o apoio dos alunos do curso profissional de desporto, a minha tarefa foi cumprida sem problemas nenhuns.

Senti que me diverti muito com os alunos nas minhas tarefas, com o megafone senti que consegui motivar ainda mais e captar a atenção dos alunos para que estivessem disponíveis a fazerem o aquecimento, que por vezes torna-se aborrecido e desmotivador para os alunos. O aquecimento (anexo 9) passou por trabalhar a técnica de corrida, em que os alunos realizavam vários exercícios, de um lado a outro do pavilhão, e quando os mesmos estavam a realizar os exercícios, com a ajuda do megafone e dos alunos estagiários, consegui motivá-los ainda mais e tornar uma tarefa mais aborrecida numa divertida e motivadora.

Sempre que os outros professores necessitaram da minha ajuda, mostrei-me pronto a ajudar e assim o fiz. Apoiei na entrega dos prémios, na organização dos alunos nas filas de chegada e no início do corta-mato, ajudei a construir e a delimitar o percurso do mesmo.

Por fim, faço um balanço positivo desta atividade, considero que por vezes não tem muita aderência por ser uma prova de resistência e por vezes, os alunos consideram que é desinteressante e muito cansativa, mas desta vez, observei que existiram muitos participantes no geral e que, os alunos com mais dificuldades nunca desistiram da prova e realizaram-na até ao fim.

4.4.5. Corta-Mato Distrital

O corta-mato distrital aconteceu no mês de março, em São Mamede de Infesta, no parque da Ribeira de Picoutos. Para este corta-mato, os alunos da escola Básica e Secundária da Senhora da Hora, deslocaram-se de camioneta para a atividade. Apenas foram qualificados os 6 primeiros classificados dos escalões de iniciados e juvenis masculinos e femininos. A viagem para o corta-mato fez-me voltar no tempo. Lembrei-me de quando eu era aluno e das aventuras que tive quando ia na camioneta da escola para alguma atividade,

instalou-se dentro de mim uma nostalgia enorme e, por momentos, vontade de voltar atrás.

Nesta atividade, o NE da FADEUP teve a tarefa de acompanhar os alunos durante toda a atividade, supervisionar os alunos e fazer com que os alunos que representaram o agrupamento pudessem passar uma manhã divertida e com espírito de vencedor para dignificar o agrupamento que representam. Ao longo da atividade senti que a organização do corta-mato não tinha nenhuma atividade para os alunos realizarem enquanto esperavam pela sua vez para participarem. Senti que os alunos eram deixados de parte e só interessavam para realizarem a sua prova e mais nada. Senti que foi uma manhã em que os alunos podiam ter usufruído de várias atividades com os outros agrupamentos, conviverem e partilharem vivências entre os mesmos.

Posto isto, nesta atividade senti que os alunos poderiam ter vivenciado o corta-mato distrital de outra forma, mais envolvidos e com mais gosto pelo desporto. Isto deve-se maioritariamente à organização do torneio. No que foi proposto ao NE, passamos a manhã a apoiar os alunos, a colocar os alfinetes nos dorsais, a falar com eles sobre a escola e sobre o desporto e a desenvolver competências psicossociais nos alunos.

4.4.6 *Powerpoint* Para a Cidadania

Enquanto professor estagiário do NE da FADEUP, foi-me proposto a elaboração de um documento em formato *powerpoint*, pelo PC Eduardo Santos, para a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, sobre alimentação saudável. Como tenho formação em treino de alto rendimento e uma especialização em treino de força, tenho algum conhecimento base sobre este tema, mas não considero que tenha o necessário para falar sobre um tema com elevada importância na vida dos alunos.

Sendo assim, contactei uma nutricionista com várias especializações, sendo que uma delas é a nutrição infantil, para me ajudar e apoiar na elaboração do documento. Como eu já tinha trabalhado com a nutricionista, numa academia

de desenvolvimento de jovens atletas de futebol, fundada por mim e sendo eu o coordenador técnico da mesma, o processo de falar sobre este tema e receber o apoio por parte da mesma tornou-se fácil e acessível.

Para a construção do *powerpoint*, preocupei-me em deixar um documento bem organizado, com vários jogos interativos para os professores conseguirem falar sobre este tema em específico nas suas aulas e que, ao mesmo tempo, consigam captar a atenção dos alunos e envolvê-los na aula para aprenderem mais sobre esta temática tão importante.

Por fim, na realização desta atividade, senti que consegui apresentar um documento bem conseguido, pertinente e com muita informação fundamental para as crianças perceberem algumas curiosidades acerca da alimentação. Senti prazer em realizar esta atividade pois é uma área em que tenho bastante interesse porque está diretamente relacionada com todas as minhas áreas profissionais/funções e, por isso, realço um balanço bastante positivo na realização desta tarefa.

4.4.7. Torneios Desportivos Interescolas Do Concelho de Matosinhos

Neste ano letivo, sendo eu professor estagiário, assumi o cargo de responsável pelas equipas feminina e masculina de futsal do AESH que iriam participar no torneio interescolas do concelho de Matosinhos (anexo 10). A par de ser treinador destas duas equipas, também participei no torneio de atletismo em que assumi funções de auxílio na organização do torneio (anexo 11), visto que o AESH ficou responsável pelo torneio de atletismo.

Como aluno já tinha participado nestes torneios pois frequentei a escola João Gonçalves Zarco e representei a mesma na equipa de futsal. Lembro-me de que era uma sensação radiante, que fazia parte da seleção da escola e que

era considerado dos melhores jogadores da instituição, éramos vistos como os melhores e esse sentimento era incrível.

No torneio de futsal no qual fui treinador, comecei por fazer dois treinos de captações, um na EC e outro na escola básica da senhora da hora, com o objetivo de selecionar os 12 melhores jogadores para representarem o agrupamento. Considero que não é uma tarefa fácil assumir este papel porque por um lado os selecionados ficam muito satisfeitos, mas os que não foram ficam desiludidos e tristes, o que não é fácil de observar enquanto professor, mas sinto que já estava preparado para esta situação, pois também sou treinador de futebol e nesse contexto temos de dizer um não muitas vezes aos jogadores que são dispensados.

Depois da equipa escolhida, não tivemos oportunidade de treinar com esses jogadores, o que acho que nos próximos anos o grupo de EF deve rever este aspeto, pois as seleções devem ter tempo para preparar este tipo de torneios. Fomos para o torneio sem saber como as equipas adversárias jogavam e no primeiro jogo conseguimos uma vitória expressiva e senti uma alegria enorme, pois acreditei que seria possível vencer o torneio. Conseguimos passar a fase de grupos e ir às meias-finais, em que iríamos enfrentar a escola onde fui jogador enquanto aluno. Estava ansioso porque queria ganhar o jogo e ser campeão, o que acabou por não acontecer.

Sei que após este torneio retirei algumas aprendizagens no que diz respeito à preparação e organização, mas também no ambiente que os alunos criam, a atmosfera que se desenvolveu nas bancadas dos jogos, claro que existem sempre comportamentos desajustados por parte de alguns alunos, mas o balanço foi positivo, pois fez-me lembrar os tempos de aluno e assim vibrar ainda mais com os alunos/jogadores. Na equipa feminina senti um orgulho enorme nas alunas porque, mesmo não tendo uma equipa forte, senti que elas deixaram tudo dentro de campo, empenharam-se ao máximo, conseguindo resultados bastantes positivos o que as levou ao quadro de mérito desportivo do AESH.

No que diz respeito ao torneio de atletismo, sinto que foi completamente diferente, a organização do torneio foi bastante positiva, houve muitos momentos de partilha entre professores, uma boa disposição enorme de toda a gente e mais uma vez senti que os nossos alunos desempenharam as suas funções de uma maneira excelente. Outro aspeto engrandecedor foi o facto de os meus alunos da turma residente terem participado em várias modalidades; no atletismo um aluno conseguiu alcançar o pódio e, mesmo assim, houve um grupo de alunos que auxiliaram na organização do torneio como voluntários, o que me levou a perceber que consegui alcançar um objetivo meu pessoal, fazer com que os meus alunos dessem mais importância à disciplina de EF e que se interessassem mais pela mesma.

4.4.8. Orientação de EP

No início deste ano letivo, foi-me proposto por uma professora de EF da EC a orientação de estágio de dois alunos do 2º ano do curso profissional de desporto. A proposta foi feita porque desempenho a profissão de treinador de Futebol no Leixões Sport Club e porque os dois estudantes ainda não tinham nenhum local para realizarem o seu estágio e desejavam estagiar num contexto de treino de Futebol.

Como me mostrei sempre disponível a ajudar, aceitei a proposta percebendo que também iria enriquecer o meu ano de estágio. Quando conheci os dois alunos percebi que ambos não tiveram muita disponibilidade e que não mostraram grande interesse no estágio, pelo que defini algumas tarefas num documento orientador elaborado por mim, em que expliquei o que teriam de realizar no seu estágio para contabilizar mais horas semanais e também para aprenderem várias componentes ligadas ao treino de jovens.

Ao longo do tempo fui-me apercebendo que ambos faltavam muito aos treinos, chegavam atrasados, não apresentavam os documentos pedidos, não traziam o material necessário enquanto treinadores de Futebol e a sua postura

nos treinos era desajustada ao espaço onde estavam. Posto isto, reuni-me constantemente com ambos para os ajudar, para orientá-los no que são as boas práticas de um treinador e mostrei disponibilidade para lhes ensinar e transmitir todo o conhecimento que possuo na modalidade de Futebol e na área do treino. No decorrer do ano, houve um estagiário que acabou por desistir do estágio, pois entendeu que não gostava do que estava a fazer e não aceitou, o que tantas vezes referi, como tarefas a realizar pelos mesmos, para o próprio aumentar a quantidade de horas de estágio, visto que estavam em atraso. Depois de várias reuniões que tive com a PO do seu estágio, ficou definido que se eles não cumprissem as tarefas que iriam ser expulsos do estágio, sendo este mais um motivo por um dos estagiários ter desistido.

Concluindo, sinto que retirei aprendizagens no que diz respeito a ser orientador de estágio, percebi que é uma tarefa em que temos de apoiar, transmitir conhecimento e ajudar os alunos enquanto orientadores, assim como tentar com que eles se transcendam, que aprendam mais e que queiram sempre saber mais um pouco. Quanto a mim, retiro que devo planear este tipo de trabalho com os estagiários, devo criar estratégias para que eles se sintam mais motivados, mas também quando sei que não querem realizar o mesmo ou não gostam do que estão a fazer, mais vale refletir com eles e ajudá-los a procurar um local diferente para estagiar, com o objetivo de se sentirem motivados na sua aprendizagem.

4.5. Área 3: Desenvolvimento Profissional

A Escola Ativa na sua Dimensão Extracurricular: A Perceção dos Docentes

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional integrada no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi elaborado um estudo de investigação subordinado ao tema “Escola Ativa” (EA). Para este efeito foram inquiridos todos docentes, de todas as disciplinas, das turmas residentes dos professores estagiários pertencentes ao NE de EF da FADEUP, da EC. O instrumento de recolha de dados (questionário online) era por questões de resposta aberta e fechada que visavam se os docentes: (1) praticam atividade física suficiente para serem considerados ativos, (2) se tinham interesse em aderir a uma atividade física, (3) identificar as atividades físicas para os mesmos serem mais ativos e ainda compreender quais os materiais que a escola necessita de ter para ser considerada ativa. Os resultados revelaram que docentes não praticam atividade física suficiente para serem considerados ativos, demonstram interesse em aderir a uma atividade física antes, durante ou após o seu horário de trabalho, sendo as modalidades/atividades da sua preferência, por ordem decrescente: pilates/yoga, programa de caminhada, circuito de treino funcional e os desportos coletivos são aquelas pelas quais os docentes têm mais interesse, e que o equipamento de musculação e as passadeiras de corrida são os materiais desportivos que os docentes consideram mais necessários a EC ter para ser considerada uma EA. Com o objetivo de alterar esta realidade, são enumeradas algumas propostas que permitirão aos docentes serem mais ativos e consequentemente a EC estar mais próxima de ser considerada uma EA.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; DOCENTES; ESCOLA ATIVA; DIMENSÃO EXTRACURRICULAR.

Abstract

Within the scope of the Curricular Unit Professional Traineeship integrated in the 2nd Cycle in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto, a research study was conducted under the theme "Active School" (AS). For this purpose, all teachers, of all disciplines, of the resident classes of the trainee teachers belonging to the NT of PE of FADEUP, of the CS were surveyed. The data collection instrument (online questionnaire) was composed of open and closed-ended questions that aimed to determine whether teachers: (1) practiced enough physical activity to be considered active, (2) whether they were interested in joining a physical activity, (3) identify the physical activities for them to be more active and also understand what materials the school needs to have to be considered active. The results revealed that teachers do not practice enough physical activity to be considered active, show interest in joining a physical activity before, during or after their working hours, and the modalities/activities of their preference, in descending order: pilates/yoga, walking program, functional training circuit and team sports are those for which teachers have more interest, and that weight training equipment and treadmills are the sports materials that teachers consider more necessary for the EE to have to be considered an EE. In order to change this reality, some proposals are listed that will allow teachers to be more active and, consequently, the CS will be closer to being considered an AS.

KEYWORDS: PHYSICAL ACTIVITY; TEACHERS; ACTIVE SCHOOL; EXTRACURRICULAR DIMENSION.

Introdução

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico (Guedes,1995). A atividade física regular é um fator chave para prevenção e o combate das doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade e pode contribuir para a manutenção do peso e do bem-estar geral (Guedes, 2012).

A atividade física tem sido também relacionada com efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais durante o envelhecimento, melhorando a imagem corporal, diminuição do stress, ansiedade, insónias, diminuição do consumo de medicamentos e a melhoria da cognição e da socialização (Silva *et al.*, 2010). De acordo com Araújo e Araújo (2000), os adultos que se aproximam da barreira dos 60 anos começam a preocupar-se cada vez mais com a manutenção da saúde, contudo ainda existe baixa adesão dos mesmos em atividades físicas regulares. Ainda segundo a OMS (2018), os adultos entre os 18 e 64 anos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, ao longo da semana, para benefícios substanciais à saúde. De acordo com a OMS (2018), estimativas globais indicam que 27.5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às suas recomendações para a realização de atividade física.

Segundo Weinberg & Gould (2001), a falta de tempo, a falta de energia e a falta de motivação são alguns dos motivos encontrados para os adultos não praticarem atividade física. Ainda de acordo com Cousins (1997), a falta de tempo para se relacionar com os amigos, o desencorajamento da família e amigos, não ter equipamentos e acessórios necessários, a sensação de exclusão no ambiente da prática e mesmo experiências anteriores ou a falta de

companhia para a execução, também foram motivos encontrados para a inatividade física dos adultos. Por isso, torna-se necessário manter os praticantes cientes dos benefícios do desporto de modo a motivá-los. No caso dos docentes, o espaço escolar pode ser um meio para os mesmos se automotivarem e realizarem atividade física. Posto isto, as instituições escolares podem assim ser o local ideal para intervir na redução dos comportamentos sedentários e incrementar os hábitos de AF (Van der Mars & Lorenz, 2019).

As recomendações para o aumento da AF em contexto escolar baseiam-se em 6 pontos: (1) assumir uma perspetiva global de escola; (2) considerar a AF em todas as decisões políticas; (3) entender a EF como disciplina nuclear; (4) monitorizar a EF e as oportunidades de AF na escola; (5) assegurar a formação dos professores neste âmbito; e (6) garantir a equidade no acesso à AF e à EF (OMS, 2018).

Os programas que visam tornar as escolas ativas ou escolas compreensivas, na língua inglesa “Comprehensive School Physical Activity Program”, surgem na sequência das campanhas de saúde pública destinadas a combater o sedentarismo e a constatação da prevalência de doenças de origem hipocinética, como a obesidade, doenças cardiovasculares e a diabetes (Biddle *et al.*, 2004).

Assim sendo, o conceito de EA tem como principal objetivo que todos usufruam de 60 minutos diários de AF moderada-vigorosa, desenvolvendo-se em redor de 5 componentes essenciais: (1) EF curricular; (2) AF durante o tempo de escola (integrando o movimento na sala de aula e explorando os recursos proporcionados pelo recreio e o tempo de almoço); (3) AF antes e depois do tempo de escola (atividade desportiva interna, desporto interescolar, transporte ativo, etc.); (4) envolvimento do pessoal docente e administrativo; e (5) envolvimento da família e da comunidade (Stellino *et al.*, 2019).

Uma das componentes da Escola Ativa é proporcionar a toda a comunidade escolar, designadamente ao pessoal docente e não docente, atividades físicas. Estas dinâmicas escolares de implementação da prática de exercício físico pelos vários membros da comunidade escolar é uma estratégia

fundamental para o aumento dos níveis de atividade física também dos alunos, pois os adultos são, sem dúvida, modelos importantes para eles (Tannehill *et al.*, 2013).

Objetivos

Este estudo tem como objetivo geral a caracterização de um grupo de docentes de várias disciplinas da EC segundo a definição de Escola Ativa.

Como objetivos específicos considera-se:

- Avaliar/determinar a frequência da prática de exercício físico dos docentes;
- Conhecer o interesse dos professores na adesão a uma atividade física antes, durante ou após o seu horário de trabalho;
- Identificar quais as atividades físicas preferidas pelos docentes;
- Identificar quais os materiais indispensáveis para a escola ser enquadrada no conceito de EA.

Metodologia

Participantes

Neste estudo participaram 21 docentes (n=21) de várias disciplinas, de três turmas da EC, sendo estas as residentes dos EE do NE da FADEUP. Destes, 15 são do género feminino e 6 do género masculino, representando um total de cerca de 17.5% da totalidade de docentes na EC (N=120). A idade dos participantes está compreendida entre os 24 e os 65 anos sendo que a média é de 50.19 anos.

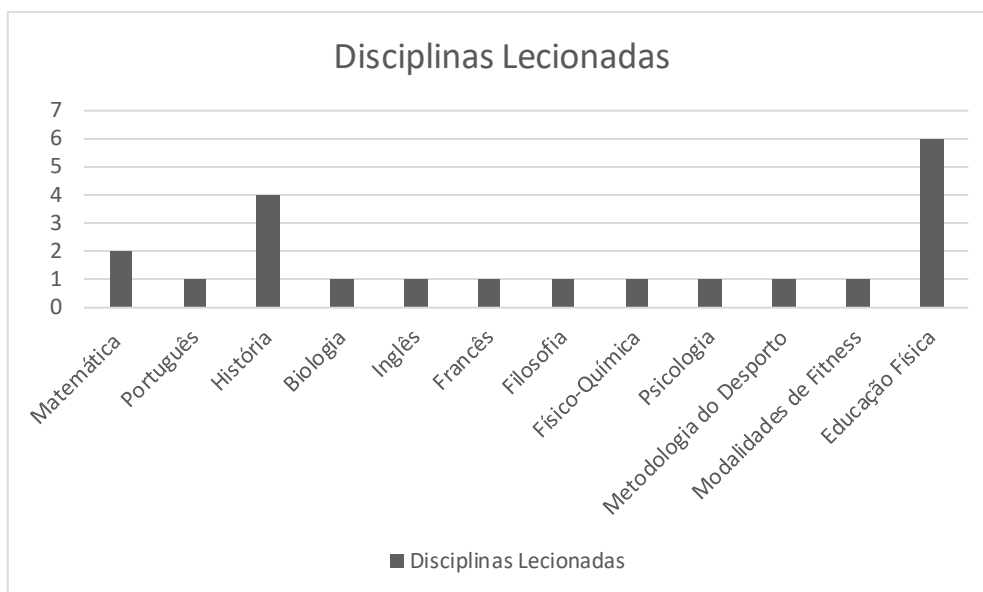


Gráfico 1. Disciplinas Lecionadas pelos Docentes

Tabela 3- População de docentes inserida no estudo de investigação

Género	Frequência Absoluta (FA)	Frequência Relativa (FR)
♀	6	29%
♂	15	71%

Instrumento Utilizado

Sendo o objetivo do estudo a caracterização da EC segundo a definição de EA, a partir da perceção de um grupo de docentes, foi utilizado como instrumento para a recolha dos dados um questionário de respostas abertas e fechadas. O questionário é um instrumento de recolha de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador (Oliveira *et al.*, 2013).

O questionário utilizado nesta investigação foi realizado através da plataforma digital “Forms” e é constituído por 14 questões (respostas abertas, respostas curtas, respostas múltiplas e escala linear), sobre a perceção dos docentes enquadrada no conceito de escola ativa. Este foi construído com base nas perguntas às quais se pretendia dar resposta e com o apoio do PC e da PO

através do seu conhecimento neste tema e de uma revisão da literatura sobre o mesmo. De acordo com Cohen e colaboradores (2007), as perguntas fechadas permitem gerar uma frequência alta de respostas passíveis de tratamento estatístico e análise. Na sua elaboração, objetivou-se que este fosse curto, interessante, claro, e de fácil preenchimento.

Instrumentos de recolha de dados - questionário

O questionário foi realizado com base numa revisão de literatura ligada ao tema da escola ativa e ao subtema de atividade física, na dimensão extracurricular. Ainda nesta elaboração procedeu-se à consulta de um questionário sobre o mesmo tema utilizado num estudo de investigação realizado por Mendes (2019).

Num primeiro momento, o conteúdo deste questionário foi revisto e analisado por um professor doutorado em Ciências do Desporto, sendo ele o professor cooperante. Depois desta revisão foram alteradas algumas questões com o intuito de melhorar o constructo do questionário no seu todo.

Em seguida, o questionário (versão preliminar) foi aplicado (on-line) a dois professores de EF da EC, com o objetivo de aferir o grau de entendimento das questões e a sua adequação aos propósitos do estudo. Deste modo, pretendia-se aferir da eventual necessidade de se reformularem algumas questões, e de detetar possíveis erros, bem como organizar de melhor forma a ordem das questões. O objetivo desta “validação” era garantir que as perguntas do questionário fossem claras, objetivas e coerentes.

Procedimento de Recolha de Dados

Antes de iniciar o processo de recolha de dados foi elaborado um e-mail, em conjunto com o PC, enviado para todos os docentes das turmas residentes do NE, informando-os da realização do estudo e dos seus objetivos, e convidando-os a aderirem ao mesmo. Posteriormente, foi-lhes enviada a ligação

(via internet) para o preenchimento do questionário eletrónico, sendo-lhes ainda fornecida a indicação de que poderiam, sempre que necessário, recorrer à caixa de correio digital para esclarecer alguma questão.

Após a data limite do preenchimento, os dados foram automaticamente guardados na plataforma “Forms”, sendo posteriormente transferidos para o programa “Microsoft Excel”, para toda a sua análise e tratamento.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Na resposta à questão “Pratica exercício físico com regularidade?”, 15 (71%) docentes responderam que não praticam exercício físico e 6 (29%) responderam que sim. Destes 6, 3 (50%) praticam 3 vezes por semana, 2 (33%) praticam 2 vezes exercício semanalmente e 1 (17%) pratica apenas 1 vez, sendo que todos treinam mais de 45 minutos por sessão.

Estes resultados vão de encontro de um estudo realizado por Mendes (2019), que pretendeu estudar a mesma temática. Nesse mesmo estudo ao contrário do aqui apresentado, verificou-se que mais de metade da amostra praticava exercício físico com regularidade, sendo que em média exercitavam 2 vezes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, as *Guidelines* para um adulto (18-64 anos) é de 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia moderada a ou 75 a 100 minutos por semana de atividade vigorosa e, por isso, dos 6 professores que realizam exercício com regularidade, apenas 5 cumprem com o mínimo estabelecido para ser considerado um adulto ativo e saudável.

Como se pode verificar no gráfico 2, dos 15 docentes que não praticam exercício físico, os respetivos motivos assentam em: falta de tempo (6), falta de motivação (2), falta de motivação associada a falta de tempo (5) e falta de tempo conjugada com a incompatibilidade de horários (2).

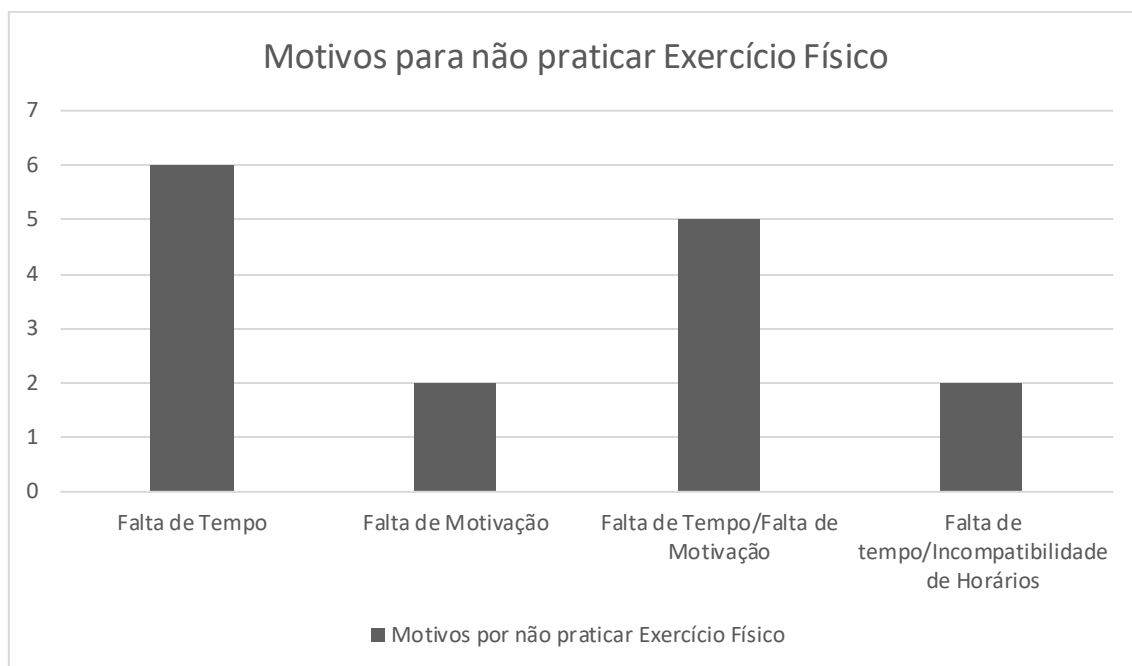


Gráfico 2. Motivos pelos Docentes não praticarem Exercício Físico

Os resultados encontrados neste estudo estão em linha dos resultados obtidos por Mendes (2019), em que também se verificou que os principais motivos reportados para não praticarem exercício físico eram a falta de tempo e a falta de motivação.

Na questão 9 foi aferido o nível de interesse dos docentes em aderirem a uma atividade desportiva/exercício físico na escola, antes, durante ou após o seu horário de trabalho. Assim sendo, 5 (24%) responderam que apresentam “muito interesse”, 4 (19%) têm “algum interesse”, 2 (9%) referem “interesse”, 5 (24%) referiram “pouco interesse” e 5 (24%) “não têm interesse”. Dos 21 respondentes, 10 (48%) gostariam de treinar após o seu horário letivo, 3 (14%) antes do seu horário letivo, 3 (14%) preferem treinar num turno contrário ao horário letivo, e 5 (24%) nos tempos livres dentro do seu horário letivo.

No que diz respeito a esta questão, os resultados obtidos são equivalentes aos resultados encontrados por Mendes (2019). Nesse estudo verificou-se que 32% dos inquiridos mostravam muito interesse em participar nas atividades, assim como, no presente estudo verificou-se que 24% dos inquiridos também apresentam muito interesse na participação.

Das 9 atividades apresentadas na questão 11, quando questionados sobre as atividades que teriam mais interesse em praticar, 10 docentes preferem a atividade pilates/yoga, 1 interessa-se por programa de corrida, 9 pelo programa de caminhada, 3 pelo programa de *cycling*, 8 pelo programa de treino funcional, 4 pela zumba, 8 pelos desportos coletivos, 4 pelos desportos individuais, sendo que apenas 1 mostra interesse em praticar tiro com arco e esgrima.

No estudo realizado por Mendes (2019) percebeu-se que as modalidades de pilates e caminhada eram as mais escolhidas pelos inquiridos, o mesmo se verificou no presente grupo de inquiridos.

Por fim, com o objetivo de perceber que materiais, na opinião dos docentes, são necessários ou indispensáveis a escola possuir para poder ser considerada ativa (gráfico 3), dos quais tinham de selecionar os que considerassem mais importantes, obteve-se os seguintes dados: ginásio ao ar livre (8), sala de musculação (11), bicicletas (5), passadeiras de corrida (12), colchões (8) e outros (1). Em relação aos outros materiais, um docente considerou importante os equipamentos de ginástica.



Gráfico 3. Material necessário/indispensável para a Escola ser considerada uma Escola Ativa

Considerações finais

De acordo com o referido anteriormente, constata-se que a maioria dos docentes não pratica exercício físico com regularidade, os que praticam quase não atingem o mínimo período temporal proposto pela OMS para serem considerados saudáveis e ativos. Os professores questionados, apesar de na grande maioria não ter tempo disponível ou não se sentirem motivados para praticar atividade física, consideram interessante a existência destas atividades no seu local de trabalho, assim como a aquisição de material necessário para a escola enquadrar-se, neste âmbito, no conceito de EA.

Considerando estes números é necessário refletir sobre os mesmos e encontrar estratégias para desenvolver este tema, mas não se pode afirmar que esta seja a realidade da EC pois a amostra foi demasiado pequena para retirar conclusões sobre a totalidade dos docentes. Contudo, já se consegue retirar a conclusão de que cada vez mais torna-se necessário as escolas serem ativas e para isso acontecer os seus docentes também o têm de ser, sendo fundamental desenvolver atividades, espaços e estratégias por parte de toda a comunidade escolar de modo a conseguir em conjunto mudar o paradigma atual da mesma.

Com o objetivo de aumentar a possibilidade da EC se tornar ativa e consequentemente também os seus docentes, apresento uma lista de possíveis estratégias para alcançar o pretendido:

- Existência de um horário fixo semanal destinado aos docentes e não docentes para praticarem exercício físico;
- Incorporar no horário dos PEF, nas horas não letivas ou nas horas destinadas à atividade interna a possibilidade de serem responsáveis por orientarem estas atividades;

- Criação de uma sala de musculação de utilização única dos docentes e não docentes;
- Implementação de pausas ativas nas aulas das disciplinas teóricas, ou seja, nas aulas de 100 minutos existir um período de 5 minutos destinado aos alunos se poderem levantar e realizar uma atividade física em grupo;
- Criação de torneios desportivos destinados aos docentes e não docentes nas 4 modalidades coletivas usualmente lecionadas pelos PEF;
- Contratação de um(a) nutricionista e um técnico(a) especializado(a) no exercício físico para apoiarem os docentes na sua qualidade de vida;
- Envolver os diferentes docentes das diferentes disciplinas nas atividades desportivas da escola;
- Realizar ligações entre disciplinas teóricas e a EF, como por exemplo na Matemática, se o professor está a lecionar os ângulos, pode usar o campo do pavilhão como exemplo prático;
- Existência de dias desportivos no Agrupamento envolvendo todos os docentes.

Bibliografia

Araújo, D.S.M.S., Araújo, G.S. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev Bras Med Esporte*, 6, 5, 194-203.

Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of sports sciences*, 22(8), 679-701.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007)). *Research Methods in Education* (6th ed.). London and New York, NY: Routledge Falmer.

Cousins, Sandra O'brien. *Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age*. Philadelphia: Brunner, 1997.

Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995). Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18-35.

Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2012). ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18–35.

Mendes, D.N. (2019). Citius, altius, fortius: as Olimpíadas de uma estudante estagiária de Educação Física.

<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/5396>

Oliveira, J. C. P. D., Oliveira, A. L. D., Moraes, F. D. A. M., Silva, G. M. D., & Silva, C. N. M. D. (2013). O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas. In *III Congresso Nacional de Educação. Rio Grande do Norte*.

Silva, R.S., Silva, I., Silva, R.A., Souza, L., Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15, 1, 115- 120.

Stellino, M., Vazou, S., Koon, L. e Hodgins, K. (2019). Social psychological and motivational theoretical frameworks for CSPAP intervention. In: Carson, R., &

Webster, C. A. (Eds.). (2019). *Comprehensive School Physical Activity Programs: Putting Evidence-Based Research into Practice*. Human Kinetics Publishers.

Tannehill, D., Mars, H. v. d., & MacPhail, A. (2013). Comprehensive School Physical Activity Programs. *Building Effective Physical Education Programs* 27-54.

Van der Mars, H. & Lorenz, K. (2019). CSPAPs: History, foundations, possibilities and barriers. In R. Carson, & C. A. Webster (Eds.), *Comprehensive school physical activity programs: Putting evidence-based research into practice*. Human Kinetics Publishers.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

World Health Organization (WHO) (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*.

World Health Organization. World Health Organization (WHO) (2018). *Promoting Physical Activity in the Education Sector*. World Health Organization.

5. Conclusões e perspectivas futuras

Chega agora o fim de um ciclo da minha vida, um culminar de todo o esforço que fiz neste ano letivo, um término dos estudos e o início da minha vida profissional. Sinto que concretizei um dos meus sonhos e objetivos de vida, a conclusão dos estudos para me tornar Professor. Sei que este ano foi fundamental na minha construção pessoal enquanto professor estagiário, a nível pessoal e a nível académico. Desde o primeiro dia que evolui, que adquiri competências e aprendizagens sobre o processo de ensino, vivenciei experiências únicas e que vivi momentos inesquecíveis. Sei que apesar da minha falta de experiência no princípio do ano, acredito que o EP se tornou fulcral no meu desenvolvimento enquanto PEF.

Neste momento além de sentir alegria e alívio por acabar após 5 anos de estudos o meu percurso académico, estou nostálgico e triste. Lembro-me como se fosse hoje o primeiro dia na FADEUP. Tinha apenas 18 anos, estava nervoso e pensativo, sentia que cada vez o meu sonho estava perto, sabia que iam ser os melhores anos da minha vida. Tinha planeado desde cedo ser PEF e treinador de Futebol, mas para isso tinha de dedicar-me, esforçar-me e lutar sem nunca desistir pelos meus sonhos e objetivos. Olho para trás, lembro-me desse dia e fico com o sentimento de gratidão. Estou agradecido por tudo o que aprendi, pela pessoa que me tornei, pela personalidade que desenvolvi, por todas as experiências, por todas as amizades e por tudo o que vivi nestes últimos anos, estou orgulhoso de mim mesmo.

Este ano de estágio foi o culminar de todo o esforço que fiz, de todos os anos dedicados à vida desportiva e à minha formação académica. Foi um ano muito cansativo e desafiante que me preparou para o futuro, onde apliquei e transmiti todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo destes anos de aprendizagens. Foi o ano em que criei a minha identidade profissional, passível de algumas mudanças, sendo sempre para melhorar as minhas competências pedagógicas. Sei que melhorei as minhas dificuldades, refleti sobre as mesmas

e percebi que existem algumas características pessoais que ainda necessito de melhorar, tendo ao longo do ano melhorado progressivamente as mesmas.

Considero que o processo de reflexão, o planeamento do ano letivo, as relações pedagógicas e a sua gestão foram alguns dos aspetos mais importantes na minha aprendizagem neste ano letivo.

Ao longo do ano compreendi que o processo de reflexão contribui bastante para melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Estes momentos foram fundamentais para perceber o que tinha de fazer para melhorar, para entender quais as melhores estratégias de instrução que se adequavam aos alunos e também serviram para crescer pessoalmente. No começo não dava o devido valor a este processo, sendo que hoje acredito ser indispensável na profissão docente, pois crescemos a nível profissional e também a nível pessoal.

Sei que a ferramenta de saber planear, sempre de acordo uma revisão da literatura, assim como algumas componentes cruciais para elaborar qualquer planeamento é uma tarefa que deve ser inerente a qualquer área da docência, mas também na vida pessoal de cada um. O planeamento das aulas, da UD de cada modalidade e o planeamento do ano letivo por completo, acaba por ser um guia e uma linha orientadora para a nossa prática ser bem sucedida, serve para encontrar as melhores estratégias de ensino e quando aplicá-las e é um apoio diário e necessário na prática de um docente.

Um professor também pode ser considerado um gestor de pessoas. Acreditando no referido, é importantíssimo criar uma boa e assertiva relação pedagógica com os alunos para manter os alunos envolvidos, empenhados e interessados em realizar as tarefas propostas pelo PEF. Conseguir criar essa relação, permite ao professor fazer com que os alunos adquiram todas as competências objetivadas tanto pelo professor como pelo aluno, pois os alunos vão perceber que o único papel do professor é ensinar e transmitir conhecimento. Sei que se a turma se identificar com o professor, nas aulas apresentam uma melhor disposição e torna-se fundamental existir evolução.

No que diz respeito às minhas perspectivas para o futuro, quero conquistar todos os meus sonhos, ser treinador de Futebol no alto rendimento, talvez voltar a iniciar um ciclo de estudos novo, ser reconhecido no mundo do desporto e do Futebol e dar aulas nas atividades extracurriculares com o objetivo de ganhar experiência para conseguir ser PEF. Acredito ter escolhido a área do desporto e ensino da EF corretamente pois sinto que concretizei um sonho de infância, é onde estou completo e confiante, é a profissão onde sinto que sou reconhecido pelo trabalho que desenvolvo. Apesar de ser complicado ingressar na carreira docente, acredito que com a minha força de vontade, irei conseguir cumprir com essas metas e objetivos futuros, pois dois dos meus lemas de vida é “uma pessoa forte nunca desiste” e “quem luta pelos objetivos e sonhos sempre alcança”.

6.Referências Bibliográficas

Albuquerque, A., Lira, J., & Resende, R. (2012). Representações dos professores de Educação Física sobre o seu ano de prática de ensino supervisionada. *Construção da Identidade Profissional em Educação Física: da formação à intervenção*, 2, 143-176.

Aleixo, I., Mesquita, I., & Corte-Real, A. (2012). Impacto da aplicação de um modelo de ensino híbrido no desenvolvimento de elementos técnicos na Ginástica Artística. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(2), 12-27

Araújo, H. (1985). Profissionalismo e ensino. *Cadernos de Ciências Sociais, Porto*, n.3, p. 55-103

Batista, P., Pereira, A. L., & Graça, A. (2012). A (re) configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. *Construção da identidade profissional em Educação Física: Da formação à intervenção*

Batista, P. & Queirós, P. (2015). *(Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física*. Porto: FADEUP.

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

Bento, J. (1989). *Para uma Formação Desportiva: O corporal na escola*. Lisboa: Livros Horizonte

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte

Catarino, L. (2004). Aprender a pensar. *Referência. Série I*, nº 12, p. 45-48

Cruz, C. (2009). As fases iniciais da aprendizagem do jogo de Andebol. *Curso de Treinadores de Grau 1 e 2. Federação de Andebol de Portugal & Form.and S.A.*

Correia, M. (2021). *A aventura de uma estudante estagiária a caminho de se tornar Professora de Educação Física*. Relatório de Estágio (FADEUP)

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos de ensino dos jogos desportivos. *In Pedagogia do desporto* (pp. 131-163). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão*, 103-129

Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. *In Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar [2 ed]* (pp. 9- 54). Porto: Editora FADEUP.

Graham, B. (2006). Conditions for successful field experiences: Perceptions of cooperating teachers. *Teaching and Teacher Education*, 22(8), 1118-1129.

Matos, Z. (2015). *Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP*. Documento não publicado. FADEUP.

Mendes, D.N. (2018). *Citius, Altius, Fortius: as Olimpíadas de uma estudante-estagiária de Educação Física*.

Mesquita, I. (2014). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de educação desportiva. *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*, 191-221.

Metzler, M. (2000). *Instructional models in physical education*. Massachusetts: Routledge.

Morgan, K. (2017). *Reconceptualizing motivational climate in physical education and sport coaching: An interdisciplinary perspective*. *Quest*, 69(1), 95-112.

Morin, E. (2002). *Os sete saberes para a educação do futuro*. Lisboa: Instituto Piaget

Ramos, D. K. (2013). Jogos Cognitivos Eletrônicos na Escola: exercício e aprimoramento dos aspetos cognitivos. *Seminário Jogos Eletrônicos, Educação e Comunicação*, 9, 1-9.

Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.

Rosado, A. (2011). Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social. *Pedagogia do desporto*, 1.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem*. Pedagogia do desporto, 185-206.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011a). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa: FMH edições.

Sarmiento, P., Moreira, M., Carneiro, A., & Ferreira, C. (1991). *A observação de movimentos desportivos estudos voleibol, ginástica, natação*. Lisboa: Direção Geral dos Desportos.

Savater, F. (1997). *O valor de educar*. Lisboa: Presença

Savater, F. (2010). O valor de educar. In F. Savater, R. M. Castillo, N. Crato & H. Damião (Eds.), *O valor de educar, o valor de instruir* (pp. 99). Lisboa Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Senra, A. (2019). *O Caminho até ao topo da montanha: A relação pedagógica do professor-aluno como fator de sucesso educativo*.

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education (3rd ed ed.)*. Mountain View: Mayfield.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129): Inde.

Silva, E. (2014). *O Modelo de Estágio Pedagógico em Educação Física: pontos fortes percebidos por Estagiários e Orientadores*. Porto: Editora FADEUP.

Ventura, M. C. A. A., da Conceição, M. M. A. M., Loureiro, C. R. E. C., Frederico Ferreira, M. M., & Cardoso, E. M. P. (2011). *O “bom professor” – opinião dos XLVIII estudantes*. Revista de Enfermagem Referência, 3(5), 95-102. Consult. 24 Mar 2021, disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239964018.pdf>

7. Anexos

Anexo 1- Roulement de Espacos

MAPA DE OCUPAÇÃO DE INSTALAÇÕES 2021/2022 (Secundária)

DIA	Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
Espaco	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
0900	CC	IM		SA	TO	CC	IM	LS-FIT		BM	CS		CC	EL	
0930	71B	3PC		8PB	11PD	7PD	3PC	3PC		21B/C	2PC		CC	3PC	
0950	ES	IM	CC	CC	SA	TO	IM	LS-FIT		BM	LS-FIT	CS	85/VM	LS-FIT	IC
0950	12PC	3PC	71B	7PD	8PB	11PD	3PC	3PC		21B/C	1PC	2PC	8PC/3PC	8PC	3PC/2PC
0950	TG	IM	EL	BM	TO	SS	HS	LS-FIT	IC/VM	BM	LS-FIT	SA	BM	LS/CS-FIT	
1040	8PB	3PC	12PC	3PC	11PC	8PB	12PB	3PC	11PA/3PC	3PC	3PC	8PA/8	8PC	3PC-21B/C	
1040	CC	IM		TG	21A	BM	IM	LS-FIT	HS	BM	LS-FIT	SS	BM	LS/CS-FIT	
1100	71A	3PC		11PC	11A	3PC	3PC	3PC	12PB	3PC	3PC	8PA/8	8PC	3PC-21B/C	
1140	SS	TG	CC	BM	LS-FIT	IM	CC			TO	BM	LS-FIT	CS	BM	LS/CS-FIT
1200	8PC/D	8PA	71B	3PC	12PA	71A/B			11PC	21B/C	3PC	2PC	8PC	3PC-21B/C	
1240	TO		SS	LS-FIT	BM		CC			BM	CS		TO	CS-FIT	
1300	3PA		8PC/D	8PA	3PC		CC	71A/B		21B/C	2PC		10PD	21B/C	
Espaco	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
1340															
1340															
1400	LS	8A/CS-FIT			LS-FIT		HL	CC		CS-DC	8A-FIT		BM		
1500	21B/C	2PC-21B/C			3PC		2PC	2PC		21B/C	2PC		8PA		
1540	LS	8A/CS-FIT		TO	LS-FIT		HL	CC		CS-DC	8A-FIT	TO	SS	8PA	
1640	21B/C	2PC-21B/C		3PC	3PC		2PC	2PC		21B/C	2PC	20PC	11B/D	8PA	
1640	LS	8A/CS-FIT			CS-FIT	TO	HL	CC		CS-DC	8A-FIT			SS	
1740	21B/C	2PC-21B/C			21B/C	2PC	3PC	3PC		21B/C	2PC			11B/D	
1740	LS	8A/CS-FIT		IC	CS-FIT	8A	HS	CC/HL	BM	CS-DC	8A-FIT		LS		HS
1800	21B/C	2PC-21B/C		10PB	21B/C	3PC	8PB	3PC/1PC	8PB	21B/C	2PC		8PC		8PD
1800				TO	ES	IC	8PB	8PD					HS	8B	
1850				10PC	8PC	10PA							8PD	8PC	

Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora
Ocupação do Pavilhão Municipal - 05.11.2021

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1 09:00				12B	
09:30				9C	
2 09:30	CP 3B		11B	12A	CP 1C
09:50			12C	9C	
3 09:50					CP 1C
10:40					11B
4 10:40					CP 1C
11:30					11B
5 11:40		7C	CP 1C	11A	CP 1C
12:30		9A	8D	7C	
6 11:30		7C	CP 1C	11A	
12:30		9A	8D	7C	
7 12:30					
14:20					
8 14:20			CP 2B/C		
15:10			CP 2B/C		
9 15:20	CP 1A	CP 2A	CP 2B/C	CP 3C	
16:20			CP 2B/C		
10 16:30	CP 1A	CP 2A	CP 2C	CP 3C	
17:30	3A	10B		10C	
11 17:30	10A		CP 2C		
18:00	8A		10 B		
12 18:00					
18:50					

4+ 6+ 7+ 6+ 4+ 25 TEMPOS

Anexo 2- Ficha de Caracterização Individual do Aluno



Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora Escola Secundária da Senhora da Hora

Ano letivo: 2021/2022

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO

DADOS BIOGRÁFICOS		
Nome:	Ano:	Turma: Nº:
Data de Nascimento: ____/____/____	Idade:	Naturalidade:
Morada:		
Concelho:	Código Postal:	-
Telefone:	Telemóvel:	E-mail:

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO		
Nome:	Grau de Parentesco:	
Data de Nascimento: ____/____/____	Idade:	Naturalidade:
Habilitações literárias:	Estado civil:	
Morada:		
Concelho:	Código Postal:	-
Telefone:	Telemóvel:	E-mail:
Profissão:		

OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES
Atividades extracurriculares:
Tipo de música preferida:
Qual é a tua comida preferida?
Qual é a tua série preferida?
O que costumavas fazer no teu fim de semana?

O TEU FUTURO
Queres prosseguir os estudos para o ensino superior?
Qual é a tua disciplina preferida?
Que profissão gostarias de ter?
Quem é o teu ídolo ou o teu exemplo a seguir? Porquê? _____

SAÚDE	
Tens alguma doença ou alergia? Se sim, qual?	
Tomas algum medicamento regularmente?	
Tens dificuldades visuais ou auditivas?	
Já tiveste alguma lesão grave? Se sim, qual? Há quanto tempo?	
Quantas horas dormes em média, por noite?	
O teu sono é regular? Ou acordas durante a noite?	
Quantas refeições fazes por dia?	
Com que frequência consumes "fast food", por semana?	
És fumador?	Consumes álcool?

NO DESPORTO	
Praticas algum desporto federado? Se sim, qual?	
Se não, já praticaste algum desporto? Qual?	
Se nunca praticaste, gostavas de praticar? Qual?	
Já participaste no Desporto Escolar? Se sim, em que modalidade?	
Que desporto gostas mais de ver na televisão?	
Costumas ver algum desporto ao vivo? Se sim, qual?	
Praticas desporto de lazer?	Com quem?

O que esperas das aulas de Educação Física? _____

Escreve um pequeno texto que te caracterize _____

Anexo 3- Planeamento Anual

PERÍODO	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO	
Dia/Mês	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1	FÉRIAS DE VERÃO		FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	AULA 58 AS ANDEBOL
2						Aula 29 Voleibol	Aula 37 Voleibol		AULA 49 AD BADMINTON	
3			Aula 12 Basquetebol							
4		Aula 4 Basquetebol						Aula 45 AS Voleibol	AULA 50 ANDEBOL	
5		FERIADO								
6		Aula 5 Aptidão Física		Aula 20 Futsal				Aula 46 Aptidão Física		AULA 59 AS BADMINTON
7						Aula 30 Voleibol	Aula 38 Voleibol + Atletismo			FIM DO 3º PERÍODO
8			Aula 13 AS Basquete	FERIADO						
9						Aula 31 Atletismo	Dia do Agrupamento	FÉRIAS DA PÁSCOA	AULA 51 BADMINTON	
10			Aula 14 Aptidão Física		Aula 23 Torneio Futsal					FERIADO
11		Aula 6 Basquetebol							AULA 52 ANDEBOL	
12					Aula 24 Torneio Futsal					
13		Aula 7 Basquetebol		Aula 21 AS Futsal						
14						Aula 32 Voleibol	Aula 39 Voleibol + Atletismo			
15			Aula 15 AD Futsal	Aula 22 Futsal						
16						Aula 33 Voleibol	Aula 40 Voleibol		AULA 53 BADMINTON	FERIADO
17			Aula 16 Futsal	FÉRIAS DE NATAL	Aula 25 Torneio Futsal					
18		Aula 8 Basquetebol							AULA 54 ANDEBOL	
19					Aula 26 Torneio Futsal				INÍCIO DO 3 PERÍODO	
20		Aula 1 Apresentaçã o	Aula 9 Basquetebol							
21						Aula 34 Voleibol + Aula Teórica	Aula 41 Atletismo		AULA 47 AD ANDEBOL	
22		Aula 2 AD Basquete								
23						Aula 35 Voleibol	Aula 42 Aptidão Física		AULA 55 BADMINTON	
24		Dia Europeu do Desporto			Aula 27 Torneio Futsal					

25		Aula 10 Basquetebol						FERIADO	AULA 56 ANDEBOL	
26					Aula 28 AD Voleibol					
27	ELEIÇÕES	Aula 11 FITESCOLA						AULA 48 ANDEBOL		
28						Aula 36 Atletismo + Questão de aula	Aula 43 AS Voleibol + Atletismo			
29	Aula 3 Aptidão Física		Aula 19 Futsal							
30							Aula 44 Voleibol		AULA 57 BADMINTON	
31					ELEIÇÕES					

Anexo 4- Plano de Aula

PLANO DE AULA Nº				
UNIDADE DIDÁTICA:		Nº AULAS DA UNIDADE DIDÁTICA:	SESSÃO Nº:	
PROFESSOR:		LOCAL:	Nº ALUNOS:	
TURMA:		DATA:	DURAÇÃO DA AULA:	
OBJETIVOS DA AULA				
FUNÇÃO DIDÁTICA				
MATERIAL				
OBSERVAÇÕES				
Partes da aula	Objetivos específicos	Situações de aprendizagem	Componentes críticas	Tempo previsto
INICIAL				
FUNDAMENTAL				
FINAL				

Anexo 5- Relatório de Observação dos Professores

	Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora (Instrumento de Observação de Aula)	
---	---	---

Estagiário Observado: _____	Estagiário Observador: _____
Aula N.º _____ Período Observação N.º _____ Data: ____/____/____ Hora: ____h ____m ____s Ano _____	
Turma: _____ N.º Alunos: _____ Duração: _____ Unidade Didática: _____	

No preenchimento desta grelha, aplica-se uma escala de Likert de 4 pontos, 1 (desajustado) a 4 (ajustado) e não observável (NO).

Indicadores	Descritores	1	2	3	4	NO
Planeamento	Desenvolvimento do plano/progressão dos exercícios.					
	Plano de aula adaptado ao contexto.					
	Cumprimento dos objetivos propostos.					
Organização e Gestão da Aula	Material e espaço preparados antecipadamente.					
	Gestão do tempo, tendo em atenção o ritmo de aprendizagem dos alunos.					
	Organiza e disponibiliza os recursos de forma a rentabilizá-los.					
	Adapta no caso de uma atividade estar desajustada.					
	Reduz tempos mortos/transições.					
Controlo de Turma	Demonstra domínio dos conteúdos.					
	Demonstra segurança nas suas intervenções.					
	Atribui tarefas a todos os elementos.					
	Distribuição cuidada para minimizar comportamentos inapropriados.					
	As estratégias utilizadas previnem o aparecimento de comportamentos inapropriados dos alunos.					
	Em casos de comportamentos desvio, o professor intervém imediatamente, sancionando esse comportamento.					
	Demonstra conhecimento para além dos aspetos preparados propositadamente para a aula.					
Integração da Aprendizagem	Acompanha toda a turma variando a sua atenção e posição.					
	Trata os alunos de forma equitativa, em resposta às suas diferentes características.					
	Comunica de forma clara e eficaz com os alunos.					
	Utiliza diferentes técnicas (questionamento, linguagem verbal, não verbal, gestual) para comunicar com os alunos.					
	Corrige no imediato, quando deteta um erro.					
	Permite aos alunos vivenciar situações de êxito.					
Clima de aula	Aplica o ciclo do feedback.					
	Ambiente positivo.					
	Reforço positivo/elogio.					
	Promove sentimentos de competência.					
	Promove o trabalho de cooperação entre os alunos.					
	Os alunos evidenciam uma atitude positiva, envolvendo-se ativamente nas atividades propostas.					

APRECIÇÃO GLOBAL	
<u>PONTOS FORTES:</u>	<u>PONTOS FRACOS:</u>
<u>OPORTUNIDADES:</u>	<u>CONSTRANGIMENTOS:</u>
<u>REFLEXÃO E SUGESTÃO DE MELHORIA:</u>	

Anexo 6- Ficha de Autoavaliação



FICHA DE AUTO E HETERO AVALIAÇÃO

NOME:	DATA:	TURMA:
-------	-------	--------

QUE NOTA ACHAS QUE MERECES A BASQUETEBOL?	
QUE NOTA ACHAS QUE MERECES NA APTIDÃO FÍSICA?	
QUE NOTA ACHAS QUE MERECES NO FUTSAL?	
QUE NOTA ACHAS QUE MERECES NAS ATITUDES E ASSIDUIDADE?	
QUE NOTA ACHAS QUE MERECES NOS CONHECIMENTOS DA MODALIDADE E TRABALHOS DE GRUPO?	
QUAL A NOTA QUE ACHAS QUE MERECES NO FINAL DO 1º PERÍODO?	
	0-20

ESCREVE UM PEQUENO TEXTO ONDE JUSTIFIQUES A TUA NOTA FINAL E O QUE PODES FAZER PARA MELHORAR NO PRÓXIMO PERÍODO (AUTO-AVALIAÇÃO)
ESCREVE UM PEQUENO TEXTO ONDE AVALIAS A TURMA EM GERAL, JUSTIFICA A NOTA DIZENDO O QUE ACHAS QUE PODE MELHORAR, O QUE MAIS GOSTASTE NAS AULAS E O QUE A TURMA DEVE FAZER (HETERO-AVALIAÇÃO) (0-20)

**OS PROFESSORES DESEJAM-TE BOAS
FESTAS E MOTIVAÇÃO PARA O 2º PERÍODO**

Anexo 7- Cartaz da Atividade “Visita dos Jogadores do Leixões”



Anexo 8- Documento Orientador das Tarefas dos Professores no Corta-Mato Escolar



Escola Básica da Senhora da Hora

CORTA- MATO ESCOLAR 2021-2022

- > Montagem do Circuito – Núcleo de Estágio de Educação Física + Sr. Vítor
 - > **08H30** – Concentração de todos os professores no Gabinete de Educação Física
 - > **(A)** - Chamada dos alunos por Prova (e leva os alunos ao Ginásio) – Prof. Estagiário + aluno do CP (---) + aluno do CP (---)
 - > **Ginásio** – Aquecimento (traz os alunos à Partida) – 2 alunos do CP (---)
 - > **(B)** – Partidas – António Teixeira + 1 aluno do CP(---)
 - > **(1)** – Controle de percurso – 3 alunos do CP (---)
 - > **(2)** – Controle de percurso – 2 alunos do CP (---)
 - > **(3)** - Controle de percurso – 3 alunos do CP (---)
 - > **(4)** - Controle de percurso – Prof. Estagiário + 2 alunos do CP (---)
 - > **(5 e 6)** - Meta / Funil – Sérgio Souto + 4 alunos do CP (---)
 - > **(7 e 8)** – Entrega dos Cartões de ordem de chegada – Bárbara Moreira + 2 alunos do CP (---)
 - > **(9)** – Levar alunos à Mesa de Registo – Luisa Mascarenhas + 2 alunos do CP (---)
 - > **(10, 11 e 12)** – Registos da Chegada + Entrega das senhas do lanche: REGISTOS: Estagiário + aluno (---) + aluna (---) + aluno (---); SENHAS: 4 alunos do CP (---)
 - > **(13)** – Entrega das Medalhas / Prémios – Coordenadora de Escola / Eduardo Santos
 - > **(14)** – Entrega das águas – Sr. Vítor + prof. ----- + 3 alunos do CP (---)
- (os alunos levantam o lanche no Bar dos alunos)
- > Apoio Sr. Vítor; ...Alunos colaboradores do CP Técnico de Desporto: 3ºC + 8 alunos do 2ºB/C

Anexo 9- Documento do Aquecimento Corta-Mato



AQUECIMENTO CORTA-MATO

EXERCÍCIOS	REPETIÇÃO
SKIPPING ALTO	2X
SKIPPING MÉDIO	2X
SKIPPING BAIXO	2X
SKIPPING ATRÁS	2X
DESLOCAMENTOS	2X
HOP	2X
KICK OUT	2X
SKIPPING 3 JUMPS	2X
KICK OUT ATRÁS	2X
CABARÉ	2X
SIDE KICK	2X
CORRIDA SALTADA	2X

PROFESSOR: PEDRO ALVES

Anexo 10- Grelha dos Professores Responsáveis pelas Equipas dos Torneios Desportivos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA SENHORA DA HORA

XXII TORNEIOS DESPORTIVOS INTERESCOLAS SECUNDÁRIAS DO CONCELHO DE MATOSINHOS

MODALIDADE	DATA	LOCAL DE REALIZAÇÃO	PROFESSORES RESPONSÁVEIS
ANDEBOL	2 e 3 MAIO	PAVILHÃO ACADÉMICA DE S. MAMEDE	Sérgio Souto/João Cavalheiro
ATLETISMO	5 MAIO (5ª feira tarde)	PISTA DE ATLETISMO DO COMPLEXO MUNICIPAL DE LEÇA DA PALMEIRA (BATÁRIA)	Eduardo Santos/Carla Varanda /Bárbara Moreira/Natália Lages
BADMINTON	2 MAIO	ESCOLA SECUNDÁRIA DO PADRÃO DA LÉGUA	Luciana Sousa/Luís Mascarenhas/Ricardo Silva
BASQUETEBOL	4 e 5 MAIO	ESCOLA JOÃO GONÇALVES ZARCO	Carla Cunha/Paula Águas
FUTSAL	3 MAIO (3ª feira) e eventualmente 4 MAIO (4ª feira tarde)	ESCOLA SECUNDÁRIA DA BOA NOVA	Pedro Alves/Luís Machado/Manuel Gonçalves
VOLEIBOL	4 MAIO	ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO GOMES	Inês Alves/Hugo Silva/Natália Lages

Anexo 11- Documento da Grelha das Tarefas Atribuídas aos Professores no Evento de Atletismo

Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora

Salto em Altura	Carla Cunha/Paula Águas	3 alunos	Postes e colchão, fasquia, canetas, lápis, 1 mesa, 2 cadeiras, 1 ficha de registo por prova, horário	Chamar os alunos 15 minutos antes da prova, informá-los sobre o regulamento da prova, confirmar colocação (à frente) e número do dorsal, preencher ficha de registo e fazê-la chegar ao secretariado.
Lançamento Peso	João Cavalheiro/Sérgio Souto	3 alunos	Fita métrica, 2 pesos 3kg, antepara, 2 pesos de 5 kg, canetas, lápis, 1 mesa, 2 cadeiras, ficha de registo por prova, 6 estacas, fita sinalizadora, horário	Chamar os alunos 15 minutos antes da prova, informá-los sobre o regulamento da prova, confirmar colocação (à frente) e número do dorsal, preencher ficha de registo e fazê-la chegar ao secretariado.
Professores Responsáveis pelas seleções	Hugo Silva/Pedro Alves		Equipamentos, alfinetes, testemunhos, horário, caneta, fita	Entregar a ficha de alterações no secretariado, entrega de equipamentos dorsais e alfinetes relembrando a sua devolução, informar sobre a correta colocação dos dorsais (concursos e 1500m à frente, 60m e estafetas atrás), levantar reforço alimentar, encaminhar os alunos para fazer um aquecimento, animar e incentivar os alunos, recolher tudo.
Juízes de percurso das Estafetas	Luciana Sousa Hugo Silva Pedro Alves João Cavalheiro Sérgio Souto Carla Varanda	6 alunos que coadjuvam os 6 Professores		Verificar se a transmissão é feita na respetiva zona.
Reportagens		3 alunos	1 máquina fotográfica, 1 máquina de filmar	Registar as entregas dos prémios, as partidas, as chegadas e o decorrer das provas.
Coordenação	Eduardo Santos			Coordenar todas as atividades.

maio de 2022

Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora

XXII Torneios Desportivos Interescolas Secundárias do Concelho de Matosinhos

Atletismo

Distribuição de tarefas

TAREFA	Professores Responsáveis	Colaboradores	Material	Funções
Secretariado	Eduardo Santos/Natália Lages/Carla Varanda/Bárbara Moreira	4 alunos	3 Computadores, impressora, resma papel, canetas, lápis, agrafador, envelopes por escola, capa secretariado, horário, 3 mesas e 3 cadeiras, tenda	Receção professores, registar alterações, atribuir dorsais a novas inscrições, preparar ficha por prova e enviar para a partida e para os concursos, registar e afixar resultados.
Locução, som e entrega de prémios	Inês Alves	3 alunos	Aparelho de som, microfone, horário	Alertar os alunos 15 minutos antes das provas, divulgar alunos apurados e resultados, colaborar na entrega de prémios.
Juízes de Partida	Luciana Sousa/Carla Varanda	1 aluno	Pistola, 6 blocos de partida, megafone, horário	Chamar os alunos 15 minutos antes da prova, informá-los sobre as pistas e sobre a colocação dos blocos de partida, confirmar colocação (60m e estafeta atrás, 1500m à frente) e número do dorsal, colaborar com os juizes de chegada, fazer chegar a ficha de registo aos juizes de chegada, colaborar na entrega de prémios.
Juízes de Chegada e de Cronometragem	Sr. Moreira Bárbara Moreira Ricardo Silva Luís Machado Manuel Gonçalves Luísa Mascarenhas	1 aluno 1 aluno a filmar	1 Mesa, 2 cadeiras, 6 cronómetros, 6 testemunhos, 2 canetas, horário, canetas, lápis	Cronometrar tempos, fazer chegar as fichas de registo ao secretariado, encaminhar os três primeiros classificados para o pódio.
Salto em comprimento	Alcina Almeida/Céu Mota	3 alunos	Fita métrica, rodo, ficha de registo por prova, fita adesiva, horário, 1 mesa, 2 cadeiras, canetas, lápis	Chamar os alunos 15 minutos antes da prova, informá-los sobre o regulamento da prova, confirmar colocação (à frente) número do dorsal, preencher ficha de registo e fazê-la chegar ao secretariado.

maio de 2022

Anexo 12- Teste Teórico Aplicado à Turma Residente

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA SENHORA DA HORA

Curso de Línguas e Humanidades		
Teste Teórico		
Ano: 12º	Turma: C	Disciplina: Educação Física
Professor:		Avaliação: _____ Valores
Nome:		Nº: _____
Encarregado de Educação:		

Este teste é constituído por três grupos: um grupo de escolha múltipla com 7 questões, outro de verdadeiro e falso, com 10 afirmações e um terceiro de resposta aberta com 1 questão. Está cotado no total para 200 pontos (20 valores). Deves responder de forma clara e objetiva ao que lhe é perguntado.

Tema duração de 40 minutos.

GRUPO I (70 PONTOS)

Nas respostas aos itens de escolha múltipla, seleciona a alínea correta

1. Entendemos por todos os instrumentos e ferramentas que se utiliza para desenvolver o processo de treino são os:
 - a) Meios de treino
 - b) Métodos de treino
 - c) Objetivos do treino
 - d) Princípios do treino

2. As capacidades motoras condicionais são:
 - a) Velocidade, Resistência, Equilíbrio e Flexibilidade.
 - b) Força Geral e Específica, Resistência, Equilíbrio e Diferenciação Cinestésica.
 - c) Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade.
 - d) Velocidade Máxima, Força de resistência, Agilidade e Equilíbrio.

3. As capacidades motoras coordenativas:
 - a) Dependem do processo de condução do sistema nervoso central, estando relacionadas com o aspeto qualitativo
 - b) Dependem do processo de obtenção e transformação de energia no organismo, estando relacionadas com o aspeto quantitativo
 - c) Dependem do processo de obtenção e transformação de energia no organismo, estando relacionadas com o aspeto qualitativo
 - d) Dependem do processo de condução do sistema nervoso central, estando relacionadas com o aspeto quantitativo

4. Os objetivos do treino podem ser:
- a) Psicomotores, cognitivos e afetivos e fisiológicos
 - b) Cognitivos, afetivos e psicomotores
 - c) Fisiológicos, afetivos e cognitivos
 - d) Fisiológicos, cognitivos e psicomotores
5. A capacidade que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível de forma coordenada é a:
- a) Destreza geral
 - b) Coordenação motora
 - c) Agilidade
 - d) Nenhuma correta
6. A capacidade motora que permite realizar movimentos mais ou menos complexos de forma coordenada é denominada:
- a) Agilidade
 - b) Ritmo
 - c) Coordenação motora
 - d) Destreza geral
7. No que diz respeito ao princípio de treino biológico intensidade/sobrecarga:
- a) A melhoria do rendimento relaciona-se com o aumento progressivo da carga.
 - b) O treino deverá ser direcionado em função dos objetivos específicos da atividade escolhida.
 - c) Há um desfasamento temporal entre a aplicação da carga e o momento em que ocorre a adaptação.
 - d) Deve-se garantir a continuidade do processo de treino.

GRUPO II (10 VALORES)

1. Classifica como verdadeiro (V) ou falso (F) cada uma das seguintes afirmações:

- a) Como meio de treino, posso utilizar o peso do próprio corpo. ____
- b) As capacidades motoras subdividem-se em capacidades condicionais e biológicas, sendo uma das condicionais a força. ____
- c) O teste "Miha", realizado durante a aplicação do protocolo Fitescola, avalia a velocidade do indivíduo. ____
- d) Numa corrida de velocidade de 60 metros, desenvolvo a resistência aeróbia. ____
- e) O objetivo do treino afetivo engloba os conhecimentos táticos e técnicos do desportista. ____
- f) O método de treino intervalado foi o utilizado ao longo das nossas aulas nos circuitos funcionais até ao momento. ____
- g) A intensidade do estímulo é uma das componentes da carga. ____
- h) A Doms caracteriza-se pela dor muscular sentida durante o treino. ____
- i) A genética de cada indivíduo influencia a construção de um processo de treino. ____
- j) A dor sentida após um treino de musculação deve-se a microrroturas musculares. ____

GRUPO III (3 VALORES)

1. Identifica uma modalidade desportiva que aprendeste até ao momento nas aulas, seleciona um meio e um método de treino para melhorar uma capacidade condicional ou coordenativa que é necessária desenvolver nessa modalidade.

BOM TRABALHO E BOA SORTE!!!

ANO LETIVO: 2021/2022

Anexo 13- Questionário Aplicado aos Professores

Escola Ativa - Dimensão Extracurricular

No âmbito de um trabalho de investigação, subordinado à temática de Escolas Ativas na dimensão extracurricular, o Núcleo de Estágio de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, solicita a sua colaboração para caracterizar o AESH na dimensão referida.

Este questionário terá anonimato.

O conceito de Escola Ativa tem vindo a ser desenvolvido com o objetivo de criar oportunidades de atividade física no ambiente escolar além da disciplina de Educação Física. Como a escola não é formada só por alunos, pretendemos que este conceito se alargue a todos aqueles que de alguma forma colaboram com a escola.

...

* Obrigatório

1. Qual é a disciplina que leciona? *

2. Qual é o seu género?

3. Qual é a sua idade? *

Introduza a sua resposta

4. Pratica exercício físico com regularidade? *

☐ Sim

☐ Não

5. Se pratica exercício físico com regularidade:

Quantas vezes por semana?

☐ 1 X

☐ 2 X

☐ 3 X

☐ + de 3 X

6. Qual a duração dos seus treinos?

☐ + de 45 minutos

☐ - de 45 minutos

7. Se não pratica exercício físico com regularidade:

Qual/quais o(s) motivo(s) que o/a leva(m) a não praticar exercício físico com regularidade?

- ☐ Falta de tempo
- ☐ Falta de motivação
- ☐ Não saber onde praticar
- ☐ Não saber como praticar
- ☐ Outros

8. Se assinalou outros na resposta anterior, refira quais.

Introduza a sua resposta

9. Qual o seu nível de interesse em aderir a uma atividade desportiva/exercício físico na escola?
(Antes, durante ou depois do seu horário de trabalho).

Legenda: 1-não tenho interesse; 2- tenho pouco interesse; 3- tenho interesse; 4- tenho algum interesse; 5-tenho muito interesse

*

- 1 ☐
- 2 ☐
- 3 ☐
- 4 ☐
- 5 ☐

10. Em que momento do dia gostaria de treinar ? *

- ☐ Antes do horário letivo
- ☐ Turno contrário ao horário letivo
- ☐ Tempos livres dentro do horário letivo
- ☐ Após o horário letivo

11. A listagem a seguir apresenta algumas atividades. Selecione a(s) mais interessante(s) para si. *

- ☐ Pilates/ yoga
- ☐ Programa de corrida
- ☐ Programa de caminhada
- ☐ Programa de cycling
- ☐ Circuito treino funcional
- ☐ Zumba
- ☐ Desportos coletivos
- ☐ Desportos individuais
- ☐ Outra

12. Se assinalou outra na resposta anterior, refira qual.

Introduza a sua resposta

13. Que material desportivo considera indispensável ou necessário a escola possuir para ser considerada uma escola ativa? *

- ☐ Ginásio de ar livre
- ☐ Sala de musculação
- ☐ Bicicletas
- ☐ Passadeiras de corrida
- ☐ Colchões
- ☐ Outros

14. Se assinalou outros na resposta anterior, refira qual.

Introduza a sua resposta

Submeter