



O regresso à escola, o início da transformação de um aluno em professor

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientadora: Professora Doutora Maria Luísa Dias Estriga

Rui Manuel Viana Paiva

Porto, agosto de 2022

Ficha de catalogação

Paiva, V. M. R (2022). *O regresso à escola, o início da transformação de um aluno em professor*. Porto: R. Paiva. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA.

Dedicatória

**Aos meus pais Manuel e Elsa, ao meu irmão Jorge e à minha namorada
Andreia,**

Por me terem apoiado em todos os momentos deste percurso e perante os
tempos de maiores desafios, me terem incentivado a continuar em frente e
nunca desistir.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a todos os seus profissionais por me terem acolhido e me permitirem ter acesso a uma formação de excelência.

À professora orientadora, Professora Doutora Maria Luísa Dias Estriga, por todo o acompanhamento e orientação ao longo do meu ano de estágio e particularmente pela ajuda durante a realização do relatório de estágio.

Ao professor cooperante, Professor José António Andrade, por toda a autonomia que me deu para explorar e conhecer todas as particularidades acerca do que é ser professor de Educação Física, por toda a disponibilidade, ajuda, entrega e capacidade de me fazer refletir sobre a minha atuação como professor durante todos os momentos do meu ano de estágio, contribuindo de uma forma decisiva para o meu crescimento como profissional.

Aos meus colegas de núcleo de estágio, Diogo Costa, João Ferreira e Mariana Sousa por todo o trabalho desenvolvido em grupo e pelo apoio nos momentos mais difíceis onde o desabafo com pessoas estavam na mesma situação que eu me permitia ultrapassar muitas das dificuldades que fui sentindo.

A toda a comunidade escolar da Escola Secundária de Valongo e em especial a todos os alunos da turma de 11º ano que tive o gosto de acompanhar durante este ano.

Aos meus pais, Manuel e Elsa, ao meu irmão Jorge e à minha namorada Andreia, que me apoiaram em todos os momentos, me ouviram e aturaram tanto nos momentos de maior felicidade como nos momentos de maior dificuldade, me incentivaram e nunca me deixaram desistir.

Obrigado a todos!

Índice Geral

Índice de Quadros	VIII
Índice de Gráficos	IX
Índice de Anexos	X
Resumo	XI
Abstract	XII
1. Introdução	1
2. Enquadramento pessoal	3
2.1. Quem sou?	3
2.2. Expectativas e o confronto inicial com o estágio e contexto escolar	5
2.3. Que tipo de professor queria ser durante o meu ano de estágio e no futuro?	7
3. Enquadramento da prática profissional.....	8
3.1. O papel do estágio na formação inicial de um professor	8
3.2. O que é a escola?	10
3.3. A importância da Educação Física no Currículo Escolar	11
4. Enquadramento institucional.....	13
4.1. O agrupamento de escolas que acolheu	13
4.2. Instalações	15
4.3. O núcleo de estágio e o professor cooperante	16
4.4. As turmas que acompanhei.....	18
4.4.1. O 11º ano do Curso Científico-humanístico de Ciências e Tecnologias	18
4.4.2. O 5º ano	22
4.4.3. Os alunos com necessidades específicas.....	24
5. Realização da prática profissional	26
5.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	26

5.1.1.	Planeamento	26
5.1.1.1.	Anual.....	26
5.1.1.2.	Modelos de ensino adotados	28
5.1.1.3.	Modelo de estrutura do conhecimento e unidades didáticas	31
5.1.1.4.	Planeamento das aulas.....	35
5.1.2.	Modalidades abordadas	38
5.1.3.	Fitescola e <i>Fitschool</i>	50
5.1.4.	PES – Projeto Educar para a Saúde	52
5.1.5.	Treino Funcional.....	55
5.1.6.	Plataforma Moodle e INOVAR.....	57
5.1.7.	Avaliação.....	58
5.2.	Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade	65
5.2.1.	Reuniões a vários níveis	65
5.2.2.	Conselhos de turma	67
5.2.3.	Visita de estudo à Serra de Santa Justa	69
5.2.4.	Corta-mato escolar	70
5.3.	Área 3 – Desenvolvimento profissional	71
5.3.1.	A importância da reflexão e do diário de bordo	71
5.3.2.	Observação.....	73
5.1.2.	Estudo – Influência de um programa de treino funcional na aptidão física e composição corporal de um aluno com perturbações do espectro autista	75
5.1.2.1.	Resumo.....	75
5.1.2.2.	Introdução	76
5.1.2.3.	Objetivos	81
5.1.2.4.	Metodologia	81
5.1.2.5.	Apresentação e discussão dos resultados.....	89

5.1.2.6.	Conclusão	92
5.1.2.7.	Referencias Bibliográficas.....	94
6.	Conclusão.....	96
7.	Referências bibliográficas.....	98
8.	Anexos.....	101

Índice de Quadros

Quadro 1 - Componentes da aptidão física associadas à saúde e ao rendimento (adaptado de Ratliffe e Ratliffe, 1994)	78
Quadro 2 – Condições de realização da bateria de testes de aptidão física e avaliação da composição corporal	83
Quadro 3 – Condições de realização da avaliação da composição corporal com recurso a medições antropométricas (Garaganta & Seabra)	85
Quadro 4 – Organização do Circuito de Treino Funcional.....	86
Quadro 5 – 1º Circuito de Treino Funcional	87
Quadro 6 – 2º Circuito de Treino Funcional	88
Quadro 7 – Resultados da Avaliação da Aptidão Aeróbia.....	89
Quadro 8 – Resultados da Avaliação da Aptidão Muscular.....	90
Quadro 9 – Resultados da Avaliação da Composição Corporal.....	91

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Frequência Semanal de Prática Desportiva.....	19
Gráfico 2 – Modalidades Praticadas pelos Alunos	20

Índice de Anexos

Anexo 1- Planeamento Anual.....	101
Anexo 2- Caracterização Individual	103
Anexo 3- Unidades Didáticas	113
Anexo 4- Estrutura de Plano de Aula	116
Anexo 5- Ficha de Autoavaliação.....	117
Anexo 6- Grelhas de Observação	118
Anexo 7- Ficha de Registo de Treinos	121

Resumo

O presente documento, relatório de estágio profissional, foi concebido no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional, integrada no plano de estudos do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este trabalho, tem por base todas as experiências e aprendizagens vividas pelo estudante estagiário, durante o ano letivo, em contexto real de prática supervisionada. O estágio profissional, relatado no presente documento, teve lugar na Escola Secundária de Valongo, tendo sido acompanhado por uma professora orientadora da faculdade e um professor cooperante da escola. O presente documento é composto por seis capítulos, iniciando-se com uma introdução e finalizando com uma conclusão. O segundo capítulo, Enquadramento Pessoal, apresenta uma caracterização do estudante estagiário, bem como, o estabelecimento de objetivos para o futuro, refletindo acerca de temas que considera importantes para atingir esses objetivos. O terceiro capítulo, Enquadramento da Prática Profissional, apresenta uma reflexão acerca do papel do estágio na formação inicial de um professor, sobre o que é a escola, e sobre a importância da Educação Física no currículo escolar. O quarto capítulo, Enquadramento Institucional, apresenta o contexto em que se realiza o estágio profissional. O quinto capítulo, Realização da Prática Profissional, encontra-se dividido em três áreas: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola e Relações com a Comunidade; e o Desenvolvimento Profissional.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA.

Abstract

This document, school placement report, was conceived within the scope of the school placement curricular unit, integrated in the study plan of the 2nd cycle in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sports of the University of Porto. This work is based on all the experiences and learning lived by the trainee student, during the school year, in a real context of supervised practice. The school placement, reported in this document, took place at Escola Secundária de Valongo and was accompanied by a faculty advisor and a in-service teacher. The document is divided into six chapters, starting with an introduction and ending with a conclusion. The second chapter, Personal Framework, presents a characterization of the trainee student, as well as the establishment of goals for the future, reflecting on topics that it considers important to achieve these goals. The third chapter, Framework of Professional Practice, presents a reflection on the role of the internship in the initial formation of a teacher, on what the school is, and on the importance of Physical Education in the school curriculum. The fourth chapter, Institutional Framework, presents the context in which the school placement takes place. The fifth chapter, Conducting Professional Practice, is divided into three areas: Organization and Management of Teaching and Learning; Participation in School and Community Relations; and Professional Development.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION

1. Introdução

Este trabalho foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional, do 2º ano, do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio profissional tem como objetivo a integração do estudante no exercício da vida profissional de forma orientada e progressiva. Através deste documento, relatório de estágio, pretendo relatar a minha experiência enquanto estudante estagiário, durante a prática de ensino supervisionada no Agrupamento de Escolas de Valongo, ao longo do ano letivo de 2021/2022, procurando refletir acerca das vivências, dificuldades, estratégias e aprendizagens do ano de estágio, que considero terem sido fundamentais no meu processo de desenvolvimento profissional e pessoal como professor.

Durante o estágio profissional os estudantes estagiários são expostos às suas funções futuras como professores através da experiência em contexto real (Cunha *et al.*, 2014). O estágio profissional, a fase final da formação inicial de professores, é o momento em que os estudantes estagiários são expostos ao contexto escolar, e aos desafios constantes que constituem ser professor, de forma progressiva e orientada. Segundo Santos *et al.* (2015), o estágio profissional possibilita o estabelecimento de uma relação entre a teoria e a prática tendo em consideração três processos fundamentais para o desenvolvimento do estudante estagiário: o conhecimento dos alunos, o processo de mudança enquanto professor e a adaptação e desenvolvimento de estratégias em função dos problemas vivenciados.

O presente documento é composto por quatro capítulos, o enquadramento pessoal, o enquadramento da prática profissional, o enquadramento institucional e a realização da prática profissional. No primeiro capítulo, enquadramento pessoal, procuro dar-me a conhecer, abordando o meu percurso pessoal, desportivo e académico bem como responder à pergunta: “Que tipo de professor quero ser?”, refletindo acerca do que considero ser um professor eficaz e que conhecimento deve ter. O segundo capítulo diz respeito ao enquadramento da prática profissional, onde procuro refletir acerca do papel

do estágio na formação inicial de um professor, sobre o que é a escola e sobre a importância da Educação Física no currículo escolar. No quarto capítulo é abordado o enquadramento institucional, englobando o contexto escolar onde realizei o meu ano de estágio. Por fim, o quinto capítulo diz respeito à realização da prática profissional sendo composto por 3 áreas: a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a participação na escola e relações com a comunidade e o desenvolvimento profissional. A primeira área, organização e gestão do ensino e da aprendizagem, engloba todo o planejamento do ano letivo, as aulas, as modalidades abordadas, a avaliação, bem como os modelos e estratégias de ensino adotadas. A segunda área, participação na escola e relações com a comunidade, diz respeito a todo o trabalho que existe fora do contexto de aula, como por exemplo a participação em reuniões de diferentes departamentos, bem como a colaboração na organização de atividades promovidas pelo grupo de Educação Física. A terceira, e última área, diz respeito ao desenvolvimento profissional onde são abordadas as observações, de vários tipos, que tive a oportunidade de realizar dos meus colegas de núcleo de estágio, bem como do meu projeto de investigação, onde procurei perceber qual a influência da aplicação de um programa de treino funcional, na aptidão física e na composição corporal de um aluno com perturbações do espectro autista.

2. Enquadramento pessoal

2.1. Quem sou?

O meu nome é Rui Manuel Viana Paiva, tenho 26 anos e sou residente em Medas, Gondomar. Procurando descrever-me em poucas palavras, considero-me uma pessoa responsável, empenhada, trabalhadora, ambiciosa e curiosa, sempre com vontade de aprender algo novo e melhorar nas áreas em que me envolvo de forma profissional. Por outro lado, considero-me também uma pessoa um pouco desorganizada, constantemente preocupada com tudo o que me rodeia, com uma tendência enorme para pensar e repensar de forma exaustiva em tudo o que faço ou quero fazer, um *overthinker*, o que me leva a ter sempre um grande medo de arriscar, seja na minha vida profissional como pessoal.

O desporto foi sempre uma constante na minha vida, desde muito cedo tive a oportunidade de ir experimentando diversas modalidades e, tanto o desporto escolar, como a Educação Física tiveram um papel central nesta minha descoberta do mundo do desporto, bem como no meu desenvolvimento do gosto pela prática desportiva e pela manutenção de hábitos de vida saudáveis. Natação, vela, *windsurf* e BTT são exemplos de modalidades que tive oportunidade de praticar, no contexto de desporto escolar, que em muito contribuíram não apenas para a minha formação desportiva, mas também na minha formação a nível pessoal, social e ético, que me levaram a conhecer pessoas, locais e realidades, que de outra forma, com certeza, não teria conhecido. Atualmente mantenho a prática regular de BTT, ginásio e da minha modalidade de eleição, o canyoning, uma modalidade desportiva que descobri durante uma viagem de finalistas no 12º ano e se tornou uma verdadeira paixão, tanto do ponto de vista desportivo como profissional, trabalhando como guia em colaboração com empresas de animação turística.

A Escola Básica e Secundária à Beira Douro, que tive o privilégio de frequentar, desde o 5º ano até ao 12º ano, todos os professores, funcionários e comunidade escolar tiveram, ainda que numa fase inicial de uma forma inconsciente, um peso enorme na escolha do meu percurso académico e do meu

futuro profissional. Educação Física foi sempre a minha disciplina de eleição e a enorme variedade de clubes de desporto escolar que a escola oferecia, a forma como os professores dinamizavam e se envolviam no desporto escolar, bem como as várias atividades de carácter desportivo que escola organizava, ao longo do ano, deram-me a oportunidade de explorar o gosto pelo desporto contribuindo para que o desporto ocupasse uma grande parte da minha vida.

Iniciei a minha formação superior em 2013 no Instituto Superior da Maia, com a licenciatura em Educação Física e Desporto, área que escolhi devido ao gosto e entusiasmo que sempre tive pela prática desportiva. Em 2016, após concluir a licenciatura, iniciei a minha atividade profissional na área do *fitness*, trabalhando em ginásios, área na qual trabalho ainda hoje. Esta atividade profissional deu-me a oportunidade de conhecer muitas pessoas, fazer amigos e, acima de tudo, aprender. As aprendizagens que fiz e continuo a fazer, durante a minha atividade profissional no mundo do *fitness*, permitiram-me não apenas aprender especificamente sobre a área do *fitness*, mas também a lidar com pessoas, ajudando-as a atingir os seus objetivos. Também me permitiu aprender a organizar e dinamizar eventos e a comunicar para grupos, algo que acredito ter sido muito útil ao longo do meu percurso no estágio e que me será muito útil no futuro como professor.

Em 2020, após 4 anos do término da licenciatura, passados no mercado de trabalho, a vontade de experimentar algo novo e procurar novas oportunidades fez com que me candidatasse ao 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde dei início a esta aventura.

2.2. Expectativas e o confronto inicial com o estágio e contexto escolar

No início do ano, as expectativas para o ano de estágio eram um misto entre o entusiasmo e o receio. O entusiasmo de iniciar uma nova etapa no meu trajeto de formação, que me permitiria pôr em prática tudo o que aprendi ao longo dos meus anos de formação inicial. E o receio de falhar, perante a perspectiva de um ano de muito trabalho, que iria exigir de mim uma grande capacidade de organização, resiliência e força de vontade, para conseguir conciliar a minha vida profissional com o estágio profissional. No entanto, a minha expectativa principal, no início deste ano, era a de ser capaz de deixar uma marca positiva nos meus alunos, fazer parte das suas memórias, tal como aconteceu com muitos dos professores que passaram pela minha vida como estudante, que foram capazes de me transmitir o gosto e entusiasmo pelo desporto e pela disciplina de Educação Física e que ainda hoje recordo como pessoas que influenciaram muito o meu futuro e a forma como vejo o mundo.

Quanto ao núcleo de estágio, a expectativa no início do ano era de ser um grupo unido, e com capacidade de dinamizar um ambiente colaborativo em que todos trabalhassem no mesmo sentido, facilitando o trabalho de todos e permitindo que juntos pudéssemos atingir metas que sozinhos seriam muito mais difíceis de alcançar. Esta foi uma expectativa que sinto não ter sido realizada em pleno, uma vez que apesar de se ter formado um ambiente positivo, de amizade, camaradagem e boa disposição, entre todos os elementos, em muitas situações penso que poderia ter existido ainda mais colaboração e entreajuda entre os elementos do núcleo, no sentido de procurar atingir metas mais ambiciosas.

Finalmente, a nível pessoal, pretendia tirar o máximo de proveito possível de todas as experiências que este ano me iria proporcionar, procurar aprender com toda a comunidade escolar, experienciar o máximo de situações de forma a aprender o máximo possível com todos, para que no fim do ano pudesse ter um sentimento de “missão cumprida” e levar na bagagem conhecimento, aprendizagens e experiências que me ajudassem no futuro a ser um melhor profissional e fundamentalmente uma melhor pessoa. Reconheço que nem sempre consegui atingir todos os objetivos a que me propus, uma vez que como

durante este ano tive que conciliar o trabalho com o estágio, em muitas situações sentia que as 24h do dia não eram suficientes para me dedicar, da forma que pretendia, o que me causa alguma frustração por sentir que em algumas situações poderia ter retirado ainda mais proveito deste ano. Mas, aprendi com os erros que cometi, e sinto ter feito tudo o que estava ao meu alcance para aproveitar ao máximo o meu ano de estágio.

2.3. Que tipo de professor queria ser durante o meu ano de estágio e no futuro?

Que tipo de professor queria ser durante o meu ano de estágio e no futuro? Esta é uma pergunta com a qual me fui debatendo e refletindo, e cuja resposta se foi alterando, com base nas experiências que fui vivenciando ao longo do meu ano de estágio, buscando traçar um objetivo, uma direção, para orientar o meu trabalho. A importância de responder a esta pergunta tornou-se ainda mais evidente no dia-a-dia na escola, durante as aulas, no contacto com os alunos, e ao sentir na prática o papel importantíssimo que um professor tem no desenvolvimento e na vida de um aluno. Acima de tudo, pretendia ser um professor focado no sucesso dos meus alunos, um professor eficaz, capaz de cumprir com aquele que considero ser o principal objetivo do processo ensino-aprendizagem, que é dirigir e potenciar as aprendizagens dos alunos. De acordo com Carreiro da Costa (1984), devemos ter em consideração que “um ensino eficaz e o sucesso na aprendizagem complementam-se” pelo que o professor eficaz deve ter a preocupação de criar as condições para que os seus alunos aprendam e tenham sucesso no processo de ensino-aprendizagem, contemplando as características particulares de cada aluno, procurando promover as suas principais qualidades e atenuando as suas maiores dificuldades (Lopes, 2002). Ser um professor com capacidade para os motivar e encorajar a adotar hábitos de vida saudáveis e ativos, contribuindo para que desenvolvam o gosto pela prática desportiva e pelo desporto. Um professor que procura criar as melhores condições possíveis para que os seus alunos possam aprender, contribuindo para formar indivíduos não apenas a nível académico, mas contribuindo também para a sua formação a nível pessoal, social e ético, que no futuro, tal como eu, lembrem a disciplina de Educação Física e a escola com saudade dos momentos que por lá passaram e das aprendizagens que levaram consigo para o resto da vida.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. O papel do estágio na formação inicial de um professor

Legalmente, a estrutura e funcionamento do estágio profissional é definido pelos princípios que constituem as orientações legais presentes no Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro e o Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, que concede ao estudante estagiário o grau de mestre e atribui a habilitação profissional. Segundo o documento das Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da FADEUP a prática de ensino supervisionada realizada ao longo do ano de estágio “visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”, permitindo aos estudantes estagiários uma integração gradual e orientada no contexto real da profissão docente, com o objetivo de promover o desenvolvimento, o conhecimento e a formação a nível técnico, pedagógico e científico bem como o desenvolvimento pessoal e social do estudante estagiário inserido no contexto da função docente (Queirós, 2014).

Pessoalmente, refletindo acerca do que foi para mim este ano, posso afirmar que se tratou de um ano de profundo desenvolvimento e crescimento, a nível profissional e pessoal. Ao nível profissional o ano de estágio permitiu-me estabelecer uma ponte entre as aprendizagens que fiz ao longo do meu percurso académico e o contexto real. Tal como descrito em inúmeras situações, pelo professor cooperante que me acompanhou, o ano de estágio deve ser encarado como um laboratório em que tive a oportunidade, de forma orientada, de experimentar diferentes estratégias, modelos e estilos de ensino, de fazer frente e superar as dificuldades que foram surgindo, permitindo-me fundamentalmente experienciar o que é ser professor de Educação Física, e sentir na prática quais as responsabilidades e funções inerentes a esta profissão, uma vez que, o conhecimento empírico é fundamental na formação inicial de professores, sendo construído através das experiências em contexto real (Batista & Queirós, 2015).

O sentimento de transição, que segundo Queirós (2014), o estudante estagiário sente durante o ano de estágio, onde deixa de ser estudante e passa a ter sobre si uma responsabilidade profissional, foi um sentimento que me surpreendeu, logo no início do ano letivo, nos primeiros contactos que tive com o contexto escolar e nas primeiras aulas que lecionei. Uma vez que já tinha terminado a minha licenciatura em 2016, 5 anos antes do início deste ano, e me encontrava no mercado do trabalho, sempre pensei que não sentiria de uma forma tão profunda esta transição, este choque com a realidade consequência das dificuldades e características específicas que esta profissão acarreta, de uma forma tão vincada, no entanto estava errado. O “choque com a realidade”, consequência das diferenças que o estudante estagiário encontra entre o contexto real e a formação inicial (Batista e Queirós, 2015) foi algo com o qual me fui debatendo ao longo deste ano, que me fez evoluir e crescer profissionalmente, procurando aliar tudo o que aprendi durante a formação inicial aos contextos que me foram surgindo ao longo do ano e perceber que nem tudo é “preto e branco”, nem existem receitas que se aplicam de forma igual a todos os contextos. Com base no que descrevi anteriormente, considero que a formação inicial de professores e, particularmente, o estágio profissional têm um papel fundamental em atenuar este “choque com a realidade”. Isto porque nos permite, enquanto estudantes e professores estagiários, num ambiente controlado e com a cooperação dos professores orientador, cooperante e os colegas do núcleo de estágio aprender a superar os desafios que vão surgindo, evoluindo ao nível profissional e pessoal.

3.2. O que é a escola?

Definir escola, apesar de parecer ser uma tarefa simples, dada a presença que esta instituição tem na sociedade e pelo facto de praticamente todas as pessoas passarem nela uma parte considerável das suas vidas, é uma tarefa que nos pode conduzir a uma enorme variedade de concepções, definições e caracterizações. De acordo com Patrício (1996), a escola trata-se de uma instituição histórica e socialmente criada, que se vai alterando ao longo do tempo, transformando-se de acordo com os contextos sociais em que se insere, sendo um espaço de relacionamento humano. Provavelmente, a ideia mais presente na sociedade, em geral, é que a escola se trata de um local onde as crianças e jovens passam uma parte considerável do seu tempo a aprender o que os professores ensinam, nas diversas disciplinas que frequentam, adquirindo conhecimento. No entanto, apesar de este ser um dos objetivos desta instituição, para além de transmitir conhecimentos, segundo Marques (2001), a escola tem um papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, ao nível cultural, cognitivo, social, emocional e físico, contribuindo na preparação do aluno para a vida em sociedade. Desta forma, a escola assume um papel de uma enorme relevância na formação de cidadãos a vários níveis. Pessoalmente vejo a escola como um espaço dedicado à aprendizagem, um espaço que deve privilegiar a partilha de conhecimento, experiências e vivências permitindo que se criem as condições necessárias para o crescimento dos alunos, a nível cultural, social, cognitivo e físico. Um espaço seguro que valorize a diversidade e individualidade dos seus alunos permitindo que todos tenham as mesmas oportunidades de explorar e desenvolver as suas potencialidades e capacidades.

3.3. A importância da Educação Física no Currículo Escolar

A Educação Física está presente nos currículos escolares, dos mais diversos sistemas educativos mundiais, sendo no caso português uma disciplina integrada no currículo, ao longo de todos os anos de escolaridade obrigatória. Apesar desta presença incontornável no currículo escolar, abrangendo todos os anos da escolaridade básica e secundária, ainda nos dias de hoje, a Educação Física enfrenta um problema de legitimação, caracterizando-se por ser uma área de alta necessidade, mas de baixa exigência, em que apesar de ser reconhecida a sua importância, não lhe é atribuído o valor que merece (Graça, 2014). Na tentativa de justificar a importância desta disciplina no currículo escolar, vários autores que estudam este tema apresentam diferentes perspetivas sobre o contributo que esta disciplina pode ter. Sendo a escola um local dedicado à aprendizagem, o valor educativo que as diversas disciplinas apresentam é um fator fundamental para a justificação da sua presença no currículo escolar. Segundo Graça (2014), “A inclusão da Educação Física ou de qualquer outra disciplina no currículo escolar afirma a sua legitimidade pela evidência do valor educativo, pelo seu poder de aumentar a capacidade de compreender e agir no mundo, pelo seu contributo esperado para o bem-estar e a realização das pessoas e a melhoria da sociedade.” Desta forma, compreender o valor educativo que a disciplina de Educação Física tem, e o contributo que pode ter no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, é um aspeto fundamental para a sua legitimação. Um dos fatores que diferencia esta disciplina das restantes, é o facto de esta ser a única disciplina que trabalha o tema da corporalidade, sendo o corpo visto como um instrumento pedagógico, indo muito para além do físico (Bento, 1999). Crum (1993) defende que a Educação Física tem três funções principais, o desenvolvimento da aptidão física, a estruturação do comportamento motor e a formação pessoal, cultural e social. Desta forma a Educação Física deve ser vista como muito mais do que um simples espaço de recreação ou de desenvolvimento da aptidão física, mas como uma unidade curricular que apresenta um vasto e importante contributo no desenvolvimento das crianças e jovens. Tendo em consideração o aumento dos níveis de sedentarismo, obesidade e surgimento de doenças metabólicas, consequência

deste tipo de comportamentos, a sensibilização dos jovens para adoção de estilos de vida ativos e saudáveis deve ser também um objetivo da Educação Física e algo que também contribui para a sua legitimação no currículo escolar. No entanto, tendo em consideração a carga horária semanal que esta disciplina tem, que tendo em consideração as recomendações da organização mundial de saúde, não atinge os níveis mínimos semanais recomendados para a prática desportiva, não deve ser atribuída à disciplina de Educação Física a responsabilidade de sozinha “resolver este problema”. O que penso ser importante é a Educação Física, para além de contribuir da melhor forma possível para estes objetivos sejam atingidos, consciencializar os alunos para a importância da prática desportiva regular e adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, inculcando-lhes o gosto pela prática desportiva. Pessoalmente, considero que todas estas perspetivas que procuram legitimar a presença da disciplina de Educação Física no currículo escolar contribuem para reforçar a importância desta disciplina no desenvolvimento cultural, pessoal e social dos alunos, legitimando a sua presença no currículo escolar. A Educação Física é sem dúvida uma disciplina diferente das restantes que na minha opinião, não deve procurar comparar-se ou assemelhar-se às restantes disciplinas, mas sim reconhecer essa diferença como algo positivo e diferenciador. Por fim, considero que a legitimação da Educação Física depende muito da forma como nós professores olhamos e vivemos a nossa profissão, atribuindo verdadeiro significado e intencionalidade educativa às tarefas que propomos aos alunos. Tal como descreve Batista e Queirós (2015), “Importa assim incorporar na Educação Física práticas desportivas sistemáticas, carregadas de intencionalidade educativa, concebidas de forma integrada e com significado cultural, capaz de proporcionar prazer aos alunos e fundada nos valores do desporto”.

4. Enquadramento institucional

4.1. O agrupamento de escolas que acolheu

O Agrupamento de Escolas de Valongo do qual a Escola Secundária de Valongo é sede é uma unidade orgânica criada por Despacho do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar de 28 de junho de 2012 Projeto Educativo 2012, que resultou da agregação da Escola Secundária de Valongo e do Agrupamento de Escolas de São João de Sobrado, abrangendo duas freguesias do concelho de Valongo, União de Freguesias de Campo e Sobrado e Valongo. O Agrupamento de Escolas de Valongo reúne os ciclos escolares do pré-escolar ao ensino secundário, integrando as seguintes escolas: Escola Secundária de Valongo (sede), Escola Básica de Sobrado, Escola Básica de Paço, Escola Básica de Fijós, Escola Básica nº1 de Campelo e a Escola Básica da Balsa, apresentando uma vasta oferta formativa desde a educação pré-escolar; 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico; Cursos de Educação e Formação de Jovens; Cursos Científico-Humanísticos; Cursos Profissionais; Cursos de Educação e Formação de Adultos; Ensino Secundário Recorrente e Formações Modulares.

De acordo com o projeto educativo, este agrupamento assume como missão “dotar todos e cada um dos cidadãos das competências e conhecimentos que lhes permitam explorar plenamente as suas capacidades, integrar-se ativamente na sociedade e dar um contributo para a vida económica, social e cultural do país” procurando adotar um papel basilar na educação e formação de toda a comunidade, constituindo-se como “um espaço de aprendizagem para todos e todas, aberto às diferenças, sensível à diversidade cultural e disposto a rasgar novos horizontes, respondendo às necessidades da sociedade, alicerçada em princípios de rigor, eficiência e responsabilidade, mas também de cooperação, criatividade e autonomia”.

No meu ano de estágio tive a oportunidade de trabalhar em duas escolas pertencentes a este agrupamento, a Escola Secundária de Valongo (criada pelo Decreto-Lei nº 260-B/75 de 26 de maio, que substituiu a Secção de Valongo da

Escola Técnica de Ermesinde, que se encontra em funcionamento desde 1 de outubro de 1972, localizada na Rua Visconde Oliveira do Paço, desde o ano letivo 1986/87) e a Escola Básica de São João de Sobrado (criada pela portaria n.º 495/95 de 24 de Maio, que entrou em funcionamento no ano letivo 1995/96).

As instituições onde são realizados os estágios têm uma enorme influência na forma como decorre o estágio profissional, devendo permitir que os estudantes estagiários tenham a possibilidade de experienciar situações de trabalho coletivo em que exista partilha, reflexão, competição e colaboração, tendo em consideração as particularidades próprias de cada um dos estudantes (Batista e Pereira, 2014). Chegando o momento de escolher o local onde pretendia realizar o meu estágio profissional e reconhecendo a importância desta decisão, a minha primeira escolha foi a Escola Secundária de Valongo, inicialmente os fatores que mais contribuíram para esta escolha foram não só a proximidade ao meu local de residência, mas também, e fundamentalmente, a proximidade do meu local de trabalho. Apesar da escolha inicial ter sido baseada fundamentalmente nos dois fatores que descrevi anteriormente, com o objetivo de conseguir conciliar da melhor forma possível o meu trabalho com o estágio, ao refletir acerca da forma como decorreu o meu ano como estudante/professor estagiário posso afirmar que me sinto feliz com a escolha que fiz. A forma como fui recebido por toda a comunidade escolar, pelo professor cooperante e pelos meus colegas do núcleo de estágio permitiram-me tirar o máximo proveito do meu ano de estágio, conhecer e familiarizar-me com todo o contexto escolar, com as responsabilidades e funções de um professor e contribuir verdadeiramente para o meu crescimento como profissional e como pessoa.

4.2. Instalações

A Escola Secundária de Valongo é constituída por seis pavilhões compostos por espaços de convívio, salas de aulas, sala de professores, buffet, cantina, reprografia, biblioteca, direção e secretaria. Quanto às instalações direcionadas para a prática desportiva, esta escola apresenta espaços interiores e exteriores. No que diz respeito aos espaços interiores, a escola tem um pavilhão desportivo com um campo de jogos, que dispõe de marcações das diversas modalidades que são lecionadas nas aulas de Educação Física, quarto balneários, uma sala de professores, três divisões de apoio aos funcionários de ação educativa, duas arrecadações para material desportivo e uma bancada. No que diz respeito aos materiais destinados à prática desportiva que tínhamos disponíveis, a quantidade de material era suficiente e encontrava-se em boas condições, pelo que tive sempre disponível todo o material que necessitava para as diferentes modalidades que lecionei durante o ano. O pavilhão encontra-se também equipado com meios audiovisuais, nomeadamente um videoprojector e duas aparelhagens de som, o que nos permitiu fazer uso deste material durante as nossas aulas, facilitando muito os momentos de instrução e tornando-os mais curtos, eficazes e interativos. Quanto aos espaços exteriores a Escola Secundária de Valongo tem disponíveis dois campos de jogos no exterior, com balizas e tabelas de basquetebol que permitem a prática de diversas modalidades.

4.3. O núcleo de estágio e o professor cooperante

O núcleo de estágio com quem tive o gosto de partilhar este ano era composto por quatro estudantes estagiários, dos três colegas pertencentes ao núcleo apenas conhecia um com o qual tive a oportunidade de trabalhar no primeiro ano do mestrado. Desde o início do ano foi sendo construído entre os elementos do núcleo um ambiente positivo, de amizade e partilha que contribuiu de forma positiva para que todos fossem superando os desafios que iam surgindo. Todos tínhamos personalidades e formas de pensar e estar diferentes, mas acredito que essas diferenças contribuíram, de forma positiva, para que todos evoluíssemos ao nível profissional, social e pessoal. No entanto, e apesar de tal como referi anteriormente, sentir que todos contribuímos da melhor forma possível para que aprendêssemos uns com os outros, ao terminar este ano sinto que poderíamos ter chegado ainda mais longe. O facto de praticamente todos termos que conciliar o estágio com o trabalho fez, na minha opinião, com que em algumas situações fosse difícil ter toda a disponibilidade para dedicar 100% do nosso tempo a este ano de estágio. Pessoalmente e tendo em consideração o que referi, apesar de sentir que se não tivesse que conciliar o trabalho com o estágio conseguiria tirar ainda mais proveito do meu ano de estágio, termino este ano com o sentimento que fiz tudo o que estava ao meu alcance para aprender o máximo possível com as experiências pelo que passei durante este ano e que, sem sombra de dúvida, tudo seria mais difícil sem os colegas do núcleo de estágio. Para além dos colegas do núcleo de estágio, o professor cooperante foi também um pilar que orientou o ano de estágio, mostrando-se sempre disponível para ajudar, esclarecer dúvidas, debater acerca dos temas que iam surgindo e ajudar a superar os constantes desafios que foram surgindo e caracterizaram este ano. Após decidirmos qual a turma que iríamos lecionar durante o ano letivo, o professor deu-nos bastante autonomia para planear e dinamizar as aulas, encorajou-nos sempre a encarar o ano de estágio como um laboratório e uma oportunidade única onde tínhamos a oportunidade de experimentar diferentes abordagens, estimulando um ambiente colaborativo e de constante reflexão, tendo sempre em consideração os alunos, e como objetivo principal, as suas aprendizagens. É da responsabilidade do professor cooperante orientar os

estagiários, permitindo que a sua participação seja gradualmente cada vez mais ativa e autónoma (Batista, 2014), sendo capaz, segundo Reina (2015), de transmitir aos estagiários o gosto por ser professor, o gosto pela escola, em ser inovador, entusiasta, e apaixonado pelo desporto e pela Educação Física, algo que senti ao longo de todo o ano durante as conversas que fui tendo com o professor cooperante.

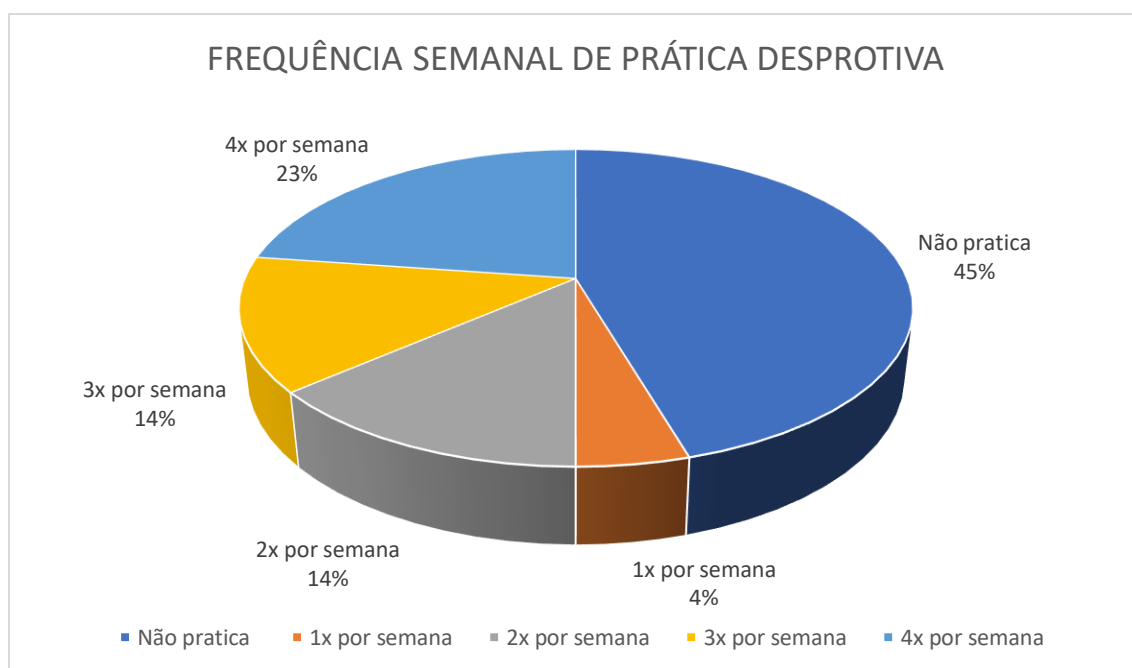
4.4. As turmas que acompanhei

4.4.1. O 11º ano do Curso Científico-humanístico de Ciências e Tecnologias

Durante as primeiras semanas do ano letivo cada um dos estagiários teve a oportunidade de lecionar uma aula a cada uma das turmas, o que nos permitiu conhecer cada uma delas e posteriormente em reunião de núcleo de estágio, com a ajuda e orientação do professor cooperante, escolher a turma que iríamos acompanhar ao longo do ano letivo. A turma que acompanhei ao longo deste ano era constituída por 23 alunos (9 raparigas e 14 rapazes) com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Com o objetivo de conhecer melhor os alunos e desta forma ajustar a minha atuação como professor às necessidades específicas desta turma, elaborei, no início do ano, um questionário no *Google Forms*, que me permitiu conhecer melhor os alunos e desta forma ajustar a minha intervenção às expectativas e necessidades da turma. Com base nos dados recolhidos, pude constatar que todos os alunos são residentes do município de Valongo, morando perto da escola, uma vez que o tempo que demoram a deslocar-se para a escola, na sua maioria, é inferior a 15 minutos e apenas 6 alunos afirmaram demorar entre 15 e 20 minutos nesta deslocação, sendo que os meios de transporte preferenciais para se deslocarem para a escola são o carro (61%), os transportes públicos (26%) e a pé (13%). No que diz respeito a problemas de saúde, apenas cinco alunos afirmaram ter algumas limitações a nível visual e auditivo, mas sem gravidade, não contribuindo como uma limitação para a prática de exercício físico permitindo uma normal participação na aula de educação física. Para além das limitações referidas anteriormente, apenas um aluno afirmou ter asma o que obrigou a alguma atenção da minha parte principalmente nas aulas iniciais para perceber até que ponto esta condição poderia afetar a sua prestação na aula e se existiria necessidade de adaptar as tarefas propostas às limitações do aluno. No entanto, após algumas aulas, foi perceptível que apesar de ter asma o aluno era perfeitamente capaz de realizar todas as tarefas que lhe eram propostas e que apenas, pontualmente, sentia necessidade de parar ou diminuir a intensidade do exercício para recuperar. Um dos problemas que identifiquei com a realização

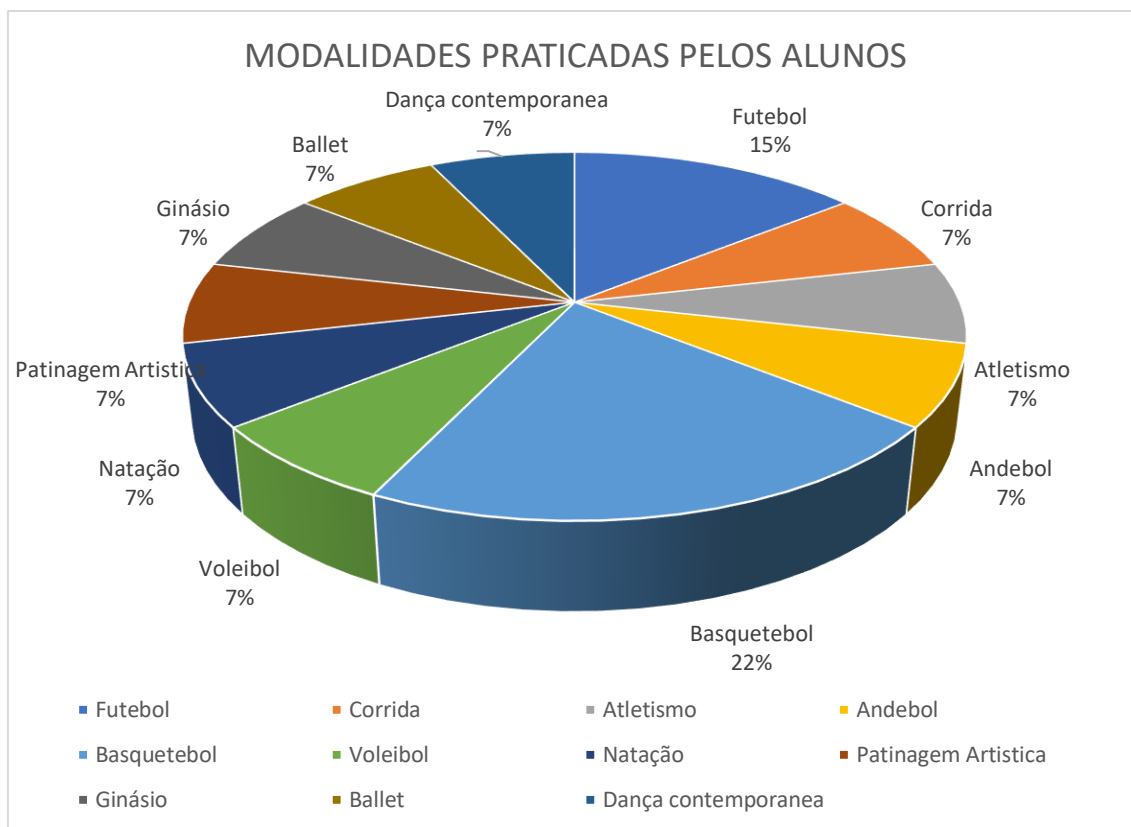
deste questionário foi que sete alunos não tomavam o pequeno-almoço, o que para além de não ser saudável, e dado que uma das aulas de Educação Física era às oito da manhã, estes alunos realizavam a aula em jejum, o que originou algumas situações de enjoos, tonturas e fraqueza em algumas aulas. Durante o ano fui procurando sensibilizar estes alunos para a importância do pequeno-almoço, principalmente nos dias em que tinham aula de Educação Física nas primeiras aulas da manhã, para evitar a ocorrência deste tipo de situações. No que diz respeito à frequência semanal de prática desportiva, 45% dos alunos afirmaram não praticar desporto, 23% dos alunos realizam exercício 4x por semana, 14% dos alunos realizam exercício 3x e 2x por semana e 4% realiza exercício físico apenas 1x por semana. Com base nestes dados, uma vez que uma grande percentagem de alunos não pratica exercício, procurei durante todo o ano que as aulas de Educação Física contribuíssem como um fator para motivar estes alunos à prática desportiva, permitindo que adotem estilos de vida mais ativos e saudáveis ao longo da sua vida.

Gráfico 1 – Frequência Semanal de Prática Desportiva



Quanto às modalidades praticadas pelos alunos, tal como pode ser observado no gráfico que se segue, existe uma grande variedade de diferentes modalidades desportivas praticadas pelos alunos desta turma.

Gráfico 2 – Modalidades Praticadas pelos Alunos



Foi ainda possível perceber que a disciplina em que a maioria dos alunos apresentam mais dificuldades é a Físico-Química e que praticamente todos os alunos têm intenção de ingressar no ensino superior, com apenas um aluno a afirmar que pretende ingressar num curso de formação profissional após terminar o ensino secundário, sendo que nenhum aluno tem como objetivo seguir a área de desporto.

Apesar de se tratar de uma turma que, de uma forma geral, se mostrava motivada e interessada, no início do ano existiam alguns problemas ao nível da organização, falta de dinamismo na realização de tarefas e na existência frequente de conversas entre os alunos durante os momentos de instrução. No entanto com o evoluir do ano letivo com a introdução de regras e rotinas bem definidas os alunos melhoraram de forma significativa nestes aspetos.

Quanto à cultura desportiva, os alunos demonstravam ter um conhecimento razoável acerca das matérias lecionadas, principalmente nas modalidades que tinham sido abordadas nos anos anteriores, conseguiam identificar as regras

fundamentais de cada uma das modalidades, bem como as componentes críticas mais importantes das habilidades técnicas e táticas abordadas.

No que diz respeito à aptidão física, esta turma apresentava resultados heterogêneos, mas na sua maioria os resultados relativos à bateria de testes Fitescola encontravam-se na zona saudável e em alguns casos nos perfis atléticos.

Após acompanhar estes alunos durante todo o ano letivo posso afirmar que se trata de uma turma de alunos simpáticos, bem-educados, respeitadores, participativos e, de uma forma geral, interessados e empenhados nas aulas. Foram sem sombra de dúvida um grupo com o qual aprendi muito que tiveram um papel central e fundamental nas aprendizagens que fiz e que levo comigo deste ano de estágio.

4.4.2. O 5º ano

Após a interrupção letiva do Natal durante a parte inicial do 2º semestre, lecionei uma unidade didática de 18 aulas, de ginástica, a uma turma do 5º ano da Escola Básica de São João de Sobrado. Esta turma era constituída por 26 alunos (14 raparigas e 12 rapazes). A expectativa de lecionar pela primeira vez a uma turma de 5º ano originou em mim algum nervosismo uma vez que sempre me senti mais confortável em interagir com alunos mais velhos. No início deste semestre, antes de iniciar a unidade didática com esta turma, perspectivava que esta faixa etária me traria bastantes desafios particularmente no que diz respeito ao controlo e gestão da turma. Nas primeiras aulas que lecionei as minhas expectativas foram confirmadas, de facto, lecionar a uma turma de 5º ano era um desafio muito diferente do 11º, ao qual já estava habituado, principalmente ao nível do controlo e gestão da turma e à falta de autonomia que estes alunos apresentavam. No entanto, com o passar do tempo, e com a implementação de algumas estratégias que visavam atribuir mais autonomia aos alunos, fui agradavelmente surpreendido com as mudanças a vários níveis que foram acontecendo na turma, tal como relato no excerto do diário de bordo que se segue.

“Esta turma tem-me surpreendido pela positiva, no início tinha alguma apreensão em lecionar a turmas nesta faixa etária, pelas características diferentes que têm das turmas do secundário às quais sinto estar mais confortável. No entanto, a evolução desta turma, quer nos aspetos técnicos de ginástica, quer no seu comportamento na aula, tem-me motivado bastante. Sinto que tenho evoluído, consideravelmente, no controlo e gestão da turma, desde o início da unidade didática, o que me tem motivado bastante. No início sentia que havia muita confusão e era muito difícil manter os alunos concentrados e focados nas tarefas uma vez que dispersavam muito facilmente. Para procurar diminuir este problema fui aplicando estratégias em que responsabilizava os alunos pelas tarefas a realizar e pelo comportamento dos colegas, dando-lhes mais autonomia, o que tem resultado muito bem. Um exemplo de uma destas estratégias foi ao dividir a turma em grupos e por cada uma das estações elegi um aluno “líder”, em cada um dos grupos, que era responsável por garantir que

os colegas realizavam todas as tarefas de forma organizada, e que se os colegas não cumprissem com o pedido, o líder é que seria responsabilizado. Esta estratégia funcionou muito bem uma vez que ao sentirem esta responsabilidade os alunos empenhavam-se para cumprir com tudo o que lhes era pedido e faziam questão de no fim de cada tarefa vir dizer-me o que os colegas tinham feito.” (Diário de bordo - Semana 14/03 a 18/03).

Tal como descrevi, esta turma foi sem dúvida uma agradável surpresa para mim, por vários motivos. Depois de ultrapassar estes problemas relacionados com a gestão e controlo da turma, os alunos evoluíram de forma muito significativa na modalidade que foi abordada, tendo em consideração o número de aulas que tinha disponíveis e tiveram um grande impacto na minha forma de as pensar e planear, uma vez que sempre senti alguma dificuldade em dar mais autonomia aos alunos por recear que, principalmente nestas idades e em turmas mais difíceis de controlar, não seriam capazes de gerir e aproveitar essa autonomia da melhor forma, dispersando, não estando focados nas tarefas, mas, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue, o que aconteceu foi precisamente o contrário.

“Esta estratégia funcionou muito bem, particularmente com os alunos mais “difíceis de controlar”, uma vez que como sentiam que lhes tinha sido dado uma responsabilidade, se esforçavam por realizar as tarefas cumprindo com tudo o que lhes foi pedido e garantindo que os colegas também realizavam o exercício e cumpriam as regras. Esta foi sem dúvida uma grande aprendizagem para mim, uma vez que durante a minha formação sempre que era abordada esta questão, de dar mais autonomia aos alunos, eu tinha alguma dificuldade em perceber como poderia, na prática, aplicar isso em turmas mais difíceis de gerir. Esta experiência, com a turma do 5ºA, mudou a minha forma de pensar sobre este tema e levou-me a perceber a importância que pode ter de dar mais autonomia aos alunos.” (Diário de bordo - Semana 28/03 a 01/04).

4.4.3. Os alunos com necessidades específicas

Pouco tempo após o início do ano letivo fomos desafiados, enquanto núcleo de estágio, a lecionar a disciplina de natação a um grupo de alunos com necessidades específicas. Apesar de se tratar de uma turma com mais elementos; apenas 4 alunos (1 rapariga e 3 rapazes) frequentavam as aulas de natação de forma assídua. Estes 4 alunos apresentavam perturbações do espectro autista, uma condição que se insere no espectro das perturbações neuropsiquiátricas, apresentando uma enorme diversidade de manifestações clínicas que decorrem de problemas multifatoriais no desenvolvimento do sistema nervoso central (Ming et al., 2004). Esta variedade de expressões clínicas era visível nestes alunos, sendo que cada um deles apresentava diferentes características e necessidades, o que exigiu de nós professores uma adequação da forma como lecionávamos a aula e interagíamos com os alunos em função das necessidades específicas de cada um. Durante as primeiras aulas, cada um dos elementos do núcleo de estágio era responsável, de forma rotativa, por planear a aula e lecioná-la com a ajuda dos restantes elementos do núcleo. No entanto, com o passar das semanas, como se tratava de uma turma com poucos alunos, foi adotada uma estratégia diferente. Após a parte inicial da aula, onde eram sempre promovidos alguns jogos com o objetivo de estimular a interação entre os alunos, cada um dos elementos do núcleo de estágio ficou responsável por apenas um aluno, trabalhando individualmente com esse aluno em função das suas características, capacidades e necessidades específicas, terminando cada uma das aulas da mesma forma como se iniciavam, com a dinamização de jogos que estimulassem a interação entre os alunos, algo que percebemos ser fundamental em alunos com este tipo de características, uma vez que muitos deles apresentavam dificuldades ao nível da comunicação e estabelecimento de relações interpessoais com os colegas. O aluno que tive a oportunidade de acompanhar tinha dificuldades de aprendizagem, era desorganizado, tinha dificuldades no estabelecimento de relações interpessoais e de comunicação, nomeadamente na linguagem, quer expressiva quer compreensiva, existindo uma grande necessidade de estrutura, rotina, antecipação e repetição para que as situações de aprendizagem que lhe eram

propostas tivessem resultados positivos. Para além destas características, típicas de indivíduos com perturbações do espectro autista, o aluno apresentava também excesso de peso, sendo que durante estas aulas, uma das prioridades que defini (e mais tarde se tornou o alvo do meu projeto de investigação) foi sensibilizar o aluno para a importância de adotar um estilo de vida ativo e saudável, procurando de forma progressiva aumentar a intensidade das tarefas que lhe propunha, para que as aulas pudessem contribuir, o mais possível, para a melhoria da aptidão física e composição corporal deste aluno. No que diz respeito à natação, o aluno apresentava já um nível bastante bom, principalmente nos estilos costas e crol, pelo que o planeamento que fiz incidiu, essencialmente, sobre a melhoria técnica destes dois estilos e posteriormente na introdução da técnica de bruços, que não se encontrava no mesmo nível dos anteriores. A maior dificuldade na natação estava relacionada com a aptidão física do aluno, uma vez que no início só era capaz de realizar 25m de forma consecutiva, algo que foi melhorando consideravelmente ao longo das aulas.

“Apesar desta melhoria ao nível técnico, a grande dificuldade do aluno está relacionada com a sua aptidão física, o que era visível na piscina, uma vez que o aluno tinha grandes dificuldades em realizar 50m sem parar. No entanto, esta semana fui agradavelmente surpreendido quando não só o aluno conseguiu realizar 50m praticamente sem paragens como já na parte final conseguiu realizar 100m apenas com uma pequena paragem a meio” (Diário de bordo – Semana 18/04 a 22/04).

Esta foi uma experiência que considero ter sido muito enriquecedora. Foi sem dúvida um grande desafio e algo que não estava à espera encontrar no meu ano de estágio, com o qual aprendi muito a vários níveis. Foi muito motivante assistir à evolução que este aluno teve ao longo do ano e perceber a importância que o desporto pode ter no seu desenvolvimento. Para além das melhorias ao nível técnico e de aptidão física, que registei ao longo do ano, era visível que os alunos gostavam verdadeiramente das aulas e do contacto connosco demonstrando com o passar do tempo cada vez mais confiança e à vontade em falar e interagir com os professores, algo que pessoalmente me motivou bastante.

5. Realização da prática profissional

5.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

5.1.1. Planeamento

5.1.1.1. Anual

O planeamento anual (anexo 1) foi a primeira fase de com que me deparei no início do ano letivo. Este planeamento permitiu-me organizar todo o ano letivo, tendo em consideração as modalidades e temas a abordar e todo contexto escolar. A primeira etapa deste planeamento, passou por consultar o calendário escolar, perceber quantas aulas tinha disponíveis, em que momento seriam as interrupções letivas e por quanto tempo, bem como que feriados poderiam coincidir com as minhas aulas. Esta fase inicial do planeamento, apesar de parecer simples, neste ano letivo em que ainda existiam algumas incertezas quanto à sua organização, causadas pelos constrangimentos impostos pela pandemia de covid-19, obrigaram-me a uma especial atenção no planeamento e a uma consciência de que este planeamento poderia sofrer alterações ao longo do ano, tal como aconteceu, o que exigiu de mim alguma capacidade de adaptação. Após esta primeira etapa, seguiu-se a distribuição das modalidades ao longo do ano letivo. Para conseguir fazer esta distribuição de uma forma eficiente, foi essencial a consulta do *roulement* de espaços definido pelo grupo de Educação Física, que me permitiu, em função dos espaços que tinha disponíveis, escolher a ordem pela qual iria abordar cada uma das modalidades, tendo em conta as especificidades de cada modalidade e os espaços a que se adequavam melhor. Para além da distribuição das modalidades ao longo do ano letivo, tive que ter também em consideração a distribuição dos testes Fitescola e *Fitschool* ao longo do ano, tendo sempre em consideração as datas estabelecidas pelo grupo de Educação Física. Em núcleo de estágio, após ouvir as sugestões de cada um dos elementos e os conselhos do professor cooperante, foi decidido iniciar o ano com o voleibol, em seguida lecionar badminton e terminar o ano com o futebol. Os dois fatores que mais influenciaram a escolha desta organização, em detrimento de outra, foram as condições climáticas ao longo do ano que poderiam determinar se a aula

poderia ser no exterior ou não e as especificidades de cada uma das modalidades, em função dos espaços disponíveis. Em função do descrito anteriormente, iniciamos o ano letivo com voleibol e de seguida o badminton, ambas modalidades que, tendo em consideração as suas características, devem ser lecionadas no interior do pavilhão e que o facto de apenas termos disponível 1/3 de pavilhão não punha em causa a criação de um ambiente favorável à aprendizagem dos alunos, o que permitia que estas modalidades fossem abordadas no interior do pavilhão nos meses de mais frio e maior probabilidade de precipitação. A escolha de lecionar futebol apenas no final do ano deveu-se ao facto de se tratar de uma modalidade em que é necessário haver mais espaço para os alunos jogarem, o que implicava dar as aulas no exterior, algo que não seria possível no início do ano uma vez que o frio e a maior probabilidade de ocorrência de precipitação obrigariam a que a aula tivesse que ser dada no interior do pavilhão, em apenas 1/3 do espaço, algo que tendo em consideração o número de alunos desta turma e as características de uma modalidade como o futebol não seriam as condições ideais para maximizar as aprendizagens dos alunos. Desta forma, o futebol foi a última modalidade a ser abordada, nos meses em que eram esperadas melhores condições climatéricas, permitindo a sua leção no exterior em que tínhamos sempre disponíveis os dois campos. Ao longo do ano, este planeamento foi sofrendo alguns ajustamentos causados pela ocorrência de visitas de estudo, do corta-mato escolar, de alterações no calendário escolar causadas por constrangimentos relacionados com a pandemia de covid-19 e pelas apresentações do Projeto de Educação Sexual, o que obrigou a ir ajustando o planeamento ao longo do ano. No entanto, procurei sempre que existisse uma equidade temporal entre as modalidades abordadas, permitindo aos alunos explorar cada uma delas, independentemente dos imprevistos e alterações ao planeamento que foram surgindo.

5.1.1.2. Modelos de ensino adotados

Após realizar o planeamento anual e perceber quais as modalidades que iria abordar durante o meu ano de estágio, considerei fundamental perceber quais os modelos instrucionais de ensino que pretendia utilizar durante o meu ano de estágio, tendo em conta as particularidades de cada uma das modalidades, bem como o contexto escolar.

Ao longo do ano existiram três modelos pelos quais orientei a minha prática pedagógica, o modelo de instrução direta, o modelo de ensino dos jogos para a compreensão e o modelo de educação desportiva. Segundo Mesquita e Graça (2015), o modelo de instrução direta caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões do processo de ensino-aprendizagem em que o professor adota uma instrução de carácter mais descritivo e prescritivo, com explicações detalhadas, promovendo uma prática motora ativa e intensa, bem como uma estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem. Todas estas características bem como a revisão da matéria previamente aprendida, apresentação de novas habilidades ou do conteúdo em geral, a monitorização elevada da atividade motora dos alunos e as avaliações sistemáticas de acordo com os objetivos delineados, tarefas que segundo Rosenshine (1983) o professor deve realizar na aplicação deste modelo fizeram que este fosse o modelo que mais se evidenciou nas minhas aulas durante o início do ano letivo, uma vez que com o nervosismo inicial de lecionar pela primeira vez no contexto escolar este modelo me permitia sentir um maior controlo sobre os alunos e todos os aspetos da aula. Desta forma, na busca deste controlo, fruto de alguma insegurança por se tratar de um ambiente novo para mim, adotei um estilo mais prescritivo e unidirecional, centrando em mim a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem e procurando uma monitorização e um controlo estrito das atividades dos alunos, procurando obter a máxima eficácia, características do modelo de instrução direta.

Com o passar do tempo, ao sentir-me mais confortável com todo o contexto escolar, o modelo que esteve na base de toda a minha prática pedagógica ao longo do ano foi o Modelo de Ensino dos Jogos para a

Compreensão. Segundo Graça e Mesquita (2015), este modelo pretende desviar a atenção que tradicionalmente é direcionada para o desenvolvimento das habilidades básicas do jogo e ao ensino da técnica, de forma isolada, para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do mesmo, sendo o jogo a referência central para a aprendizagem dos alunos. Desta forma, ao longo do ano e em todas as modalidades que abordei (voleibol, badminton e futebol) com a turma do 11º, fui procurando seguir as 6 fases que, segundo Graça e Mesquita (2015), constituem este modelo. Na primeira fase procurava adequar a forma de jogo ao nível dos alunos, na segunda fase dava a conhecer o regulamento do jogo aos alunos, fazendo adaptações ao mesmo, com base nas necessidades que apresentavam, de seguida, na terceira fase, existia uma consciencialização dos problemas táticos e compreensão das táticas elementares, para dar resposta a esta consciencialização dos problemas táticos, na quarta fase os alunos eram confrontados com problemas táticos que surgiam naturalmente causados pelos constrangimentos do jogo, o que os obrigava à resolução destes problemas procurando perceber o que fazer em função dos mesmos. Já no fim de percorrido todo este percurso, na quinta fase, ao sentir a necessidade de no jogo obter o máximo de eficácia e para isso ter que dominar a execução técnica, surge o aperfeiçoamento das habilidades técnicas, terminando na sexta fase, com a integração de todas as fases, através da consolidação do jogo praticado. Para além da aplicação de formas de jogo simplificadas, foi também importante recorrer à adaptação destas formas de jogo, característica do modelo de ensino dos jogos para a compreensão, para adequar as condições de aprendizagem às dificuldades que os alunos apresentavam. Estas adaptações eram, na sua maioria, feitas através da modificação do jogo por representação, apresentando aos alunos formas de jogo reduzidas representativas do jogo formal, modificações por exagero, onde existia uma manipulação das regras de jogo, tempo e espaço com o objetivo de direcionar a atenção dos alunos para as dificuldades específicas que surgiam e o ajustamento da complexidade tática, ajustando os problemas táticos que iam surgindo à capacidade dos alunos no momento em que se encontravam. Ao longo das unidades didáticas procurei também introduzir algumas das características do Modelo de Educação Desportiva com o objetivo de

proporcionar aos alunos um contexto desportivo autêntico, valorizando a competição como elemento central da experiência desportiva. Desta forma, nas ultimas aulas de cada unidade didática, foi promovido um evento culminante sobre a forma de um torneio em que, para além de participarem nos jogos, os alunos assumiam papéis de apoio à organização do torneio, como por exemplo as funções de árbitros e juízes de mesa.

Quanto à unidade didática de ginástica que lecionei à turma do 5º ano da Escola Básica S. João de Sobrado, o modelo que adotei foi o Modelo de Instrução Direta. A escolha deste modelo em detrimento de outros deveu-se a dois fatores: em primeiro lugar pelo facto de se tratarem de alunos mais novos e com ritmos de aprendizagem lentos, uma vez que se tratava da primeira vez que abordavam ginástica, e em segundo lugar pelas características específicas de uma modalidade como a ginástica em que a segurança dos alunos durante a realização das tarefas é um aspeto prioritário durante as aulas. Desta forma, as características que segundo Graça e Mesquita (2015), caracterizam o modelo de instrução direta: a revisão da matéria previamente aprendida pelos alunos, permitindo-me perceber o que estes retiveram das aulas anteriores bem como permitir que recordassem os conteúdos abordados; a apresentação de novas habilidades através da demonstração antes da prática motora; a monitorização elevada da atividade motora dos alunos de uma forma bem estruturada com a utilização constante de feedbacks e as avaliações e correções sistemáticas em referência aos objetivos traçados permitiam-me ter um maior controlo sobre a turma, o que tendo em consideração as idades dos alunos e uma modalidade como a ginástica que requer uma atenção redobrada da segurança dos alunos durante a realização das tarefas me permita criar as melhores condições para que os alunos aprendessem.

5.1.1.3. Modelo de estrutura do conhecimento e unidades didáticas

O Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990) foi o instrumento que utilizei, que me permitiu planejar e organizar todos os conteúdos que iriam ser abordados durante o ano em cada uma das modalidades. Este modelo é composto por oito módulos:

- Módulo 1 – Análise da estrutura do conhecimento;
- Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem/envolvimento;
- Módulo 3 – Análise dos alunos;
- Módulo 4 – Determinação da extensão e sequência dos conteúdos;
- Módulo 5 – Definição dos objetivos;
- Módulo 6 – Configuração da avaliação;
- Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem/progressões;
- Módulo 8 – Aplicação em prática de todos os conhecimentos.

Durante este planeamento, no módulo 1 procurei fazer uma análise dos conteúdos a lecionar durante cada uma das unidades didáticas, identificando as diferentes categorias transdisciplinares (habilidades motoras, cultura desportiva, condição física/fisiologia e conceitos psicossociais), criando uma estrutura do conhecimento que me permitisse organizar toda a informação que iria abordar durante a unidade didática. No módulo seguinte (módulo 2) fiz uma análise das condições de ensino. Esta análise permitiu-me, em primeiro lugar, conhecer o contexto escolar em que me encontrava inserido, procurando adequar a minha atuação como professor a esse contexto, bem como perceber quais os espaços e equipamentos que tinha disponíveis para cada uma das unidades didáticas. Durante a elaboração desta análise, fiz um levantamento do material disponível na escola, para cada uma das modalidades que iria abordar e dos espaços disponíveis, em função do *roulement* definido pelo grupo de Educação Física, o que me permitiu elaborar o planeamento ajustando a modalidade a lecionar aos equipamentos que tinha disponíveis e aos espaços que melhor se adequavam a

cada modalidade. No módulo 3 foi feita uma análise dos alunos a dois níveis, inicialmente através de um questionário (Anexo 2), onde procurei conhecer melhor os alunos no sentido de adequar a minha atuação como professor às expectativas e necessidades que apresentavam, e posteriormente através da realização da avaliação de diagnóstico de cada uma das modalidades, com o objetivo de perceber qual o nível em que os alunos se encontravam e desta forma ajustar os conteúdos que iria abordar durante a unidade didática tendo por base as necessidades da turma. O módulo que se segue (4) diz respeito à determinação da extensão e sequência dos conteúdos, onde elaborei uma tabela para cada unidade didática (Anexo 3), que me permitiu organizar toda a unidade didática, em função do número de aulas que tinha disponíveis, contemplando todas as categorias transdisciplinares que seriam abordadas, a sequência de introdução de cada um dos conteúdos, bem como as aulas que seriam dedicadas à introdução, exercitação, consolidação e avaliação. No que diz respeito às habilidades motoras abordadas, estas foram escolhidas tendo em consideração os objetivos delineados pelo programa nacional de Educação Física e pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo, quanto à cultura desportiva, o objetivo foi permitir aos alunos conhecer melhor as modalidades abordadas, no sentido de não apenas conseguirem aplicar as regras e cumprir os regulamentos durante as aulas, mas também ajudá-los a tornarem-se desportivamente literatos. Ao nível da condição física e fisiologia, a melhoria da aptidão física dos alunos foi sempre uma preocupação ao longo de todas as unidades didáticas, com a dinamização de um circuito de treino funcional no início de todas as aulas. Quanto aos conceitos psicossociais não foi necessário o trabalho de forma específica deste tipo de conteúdos, uma vez que não existiam problemas a este nível, no entanto, ao longo das aulas era sempre promovido um ambiente de *fair play*, entreajuda, camaradagem, empenho e postura, durante a realização das tarefas que lhes eram propostas. A abordagem adotada pelo núcleo de estágio, no que diz respeito à organização metodológica do conteúdo, foi sempre do simples para o complexo, do topo para a base, procurando uma integração da exercitação das habilidades técnicas e individuais em função das necessidades impostas pelo jogo. Uma vez realizada a análise das capacidades dos alunos e a decisão da extensão e sequência dos

conteúdos, foi necessário definir objetivos, com a finalidade de permitir a orientação do processo de ensino-aprendizagem, visando alterações nos comportamentos dos alunos e tendo por base a pergunta: “O que pretendemos que os nossos alunos aprendam dos conteúdos abordados durante a unidade didática?” (módulo 5). Com base no Programa Nacional de Educação Física e na planificação anual do grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo foram definidos objetivos gerais, que se aplicam a todas as unidades didáticas, e objetivos específicos, ao nível motor, cognitivo e psicossocial, tendo em consideração diferentes aspetos fundamentais e específicos de cada unidade didática, o conhecimento da matéria de ensino, o conhecimento do contexto, o conhecimento dos alunos e a extensão e sequência dos conteúdos. O módulo 6 diz respeito à configuração da avaliação. Durante esta fase foram elaboradas, pelo núcleo de estágio, grelhas de avaliação e protocolos de avaliação para cada uma das modalidades, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo. Durante o módulo seguinte, que diz respeito ao desenho das atividades de aprendizagem/progressões de ensino, foram definidas progressões de ensino para cada um dos conteúdos que iríamos abordar durante as diferentes unidades didáticas, tendo em consideração o nível em que os alunos se encontravam e os objetivos que queríamos que atingissem no final da unidade didática. Finalmente, o último módulo que diz respeito à aplicação em prática de todos os conhecimentos, procuramos utilizar toda a informação reunida no modelo de estrutura de conhecimento na prática, ajustando-o sempre que necessário às dificuldades e constrangimentos que iam surgindo ao longo do ano. Pessoalmente considero que o modelo de estrutura de conhecimento foi uma ferramenta fundamental durante este ano principalmente por duas razões:

1. Porque me permitiu estruturar e organizar toda a informação importante para a operacionalização das unidades didáticas;
2. Porque me permitiu conhecer melhor as modalidades que ia lecionar, relembrando todos os conteúdos e regras que pretendia lecionar e desta forma contribuir para que as minhas aulas fossem mais organizadas e produtivas;

Pessoalmente, considero que este documento assume ainda mais importância na formação inicial de um professor uma vez que como se trata de um contexto novo, com desafios e realidades às quais não estamos habituados, ter um documento organizado com toda a informação importante sobre a unidade didática, de uma forma organizada e estruturada, é uma ajuda fundamental que contribui de uma forma significativa para o nosso desenvolvimento como profissionais, e para que toda a unidade didática seja lecionada de uma forma organizada e estruturada contribuindo da melhor forma para a aprendizagem dos alunos.

5.1.1.4. Planeamento das aulas

O plano de aula foi sem dúvida uma das ferramentas mais importantes ao longo deste ano, atuando como um guia indispensável para a organização, planeamento e operacionalização de toda a aula, tendo em consideração todas as variáveis a ter em conta ao planear e lecionar uma aula. Logo no início do ano letivo, o núcleo de estágio procurou definir uma estrutura de plano de aula comum a todos os elementos, permitindo desta forma que todos conseguissem analisar os planos de aula uns dos outros e perceber, claramente, o que era pretendido para a cada uma das aulas, os objetivos, organização e indicações presentes no documento, contribuindo para que existisse uma padronização de todo o trabalho. Desta forma, ao elaborarmos a estrutura de plano de aula (Anexo 4) procuramos que fosse o mais funcional possível, contendo toda a informação que consideramos útil e necessária para o planeamento e operacionalização da aula. No cabeçalho procuramos incluir os pontos que diziam respeito à identificação do professor, ano/turma, data, local, número de alunos, hora, número da aula, unidade temática, duração da aula, função didática, material, objetivos específicos e sumário. Quanto à estrutura principal do plano de aula foram criadas 5 colunas identificando a parte inicial, fundamental e final das aulas, o tempo por tarefa, os objetivos operacionais/conteúdos, as condições de organização/situações de aprendizagem e os critérios de êxito (quantitativos e qualitativos). Todos estes pontos, incluídos no plano de aula, permitiram que este fosse um documento extremamente útil, não apenas no planeamento prévio de cada uma das sessões, mas também como uma ajuda importante durante as aulas. Os planos de aula que elaborei ao longo do ano foram sempre organizados em 3 partes, uma parte inicial onde eram introduzidos os conteúdos e objetivos para a aula, seguido de uma sessão de aquecimento, que na grande maioria das aulas foi feito com recurso a circuito de treino funcional, permitindo para além do aquecimento, o treino e desenvolvimento da aptidão física dos alunos em todas as aulas. A parte fundamental destinava-se ao trabalho específico de cada uma das modalidades abordadas durante o ano e a parte final era dedicada a uma pequena reflexão com os alunos acerca dos conteúdos abordados durante a aula

e o esclarecimento de dúvidas. Para além dos pontos incluídos no plano de aula, durante o processo de planeamento de cada uma das aulas existiam sempre diversos aspetos a ter em consideração, com o objetivo de criar as melhores condições de aprendizagem para os alunos. Um dos aspetos que fui desenvolvendo ao longo do ano foi a elaboração de material de apoio, para cada uma das modalidades que abordava, disponibilizando aos alunos apresentações *power point* e *vídeos* que eram disponibilizados na plataforma moodle da escola, para que pudessem estudar; cabe aqui referir que, muitas vezes, recorríamos ao videoprojector, que tínhamos disponível no pavilhão, para apresentar conteúdos que permitiam facilitar e agilizar os momentos de instrução, tornando-os mais interativos. Outro dos aspetos que se revelou muito importante, durante o planeamento das aulas, está relacionado com a formação de grupos. Durante o ano procurei sempre que a formação de grupos não fosse determinada pela afetividade que tinham uns pelos outros, uma vez que apesar da formação de grupos, com base neste critério ser algo que os alunos inicialmente preferem, existia uma maior probabilidade de se distraírem facilmente. Por esta razão, optei sempre por dar prioridade à formação de grupos, com base nas características e especificidades da modalidade que estava a abordar, formando em algumas situações grupos de nível e, noutras situações, grupos com níveis heterogéneos, tendo sempre como prioridade a criação das melhores condições de aprendizagem possíveis, que permitissem a todos os alunos terem oportunidades equitativas de melhorar as suas aprendizagens e o seu aproveitamento. A maximização do tempo em atividade motora foi também para mim uma prioridade durante o planeamento das aulas, uma vez que a aula de Educação Física era para muitos alunos um dos poucos momentos em que praticavam atividade física durante a semana. Esta maximização do tempo em atividade motora é algo que pessoalmente só considero ser possível se o planeamento for muito bem pensado e estruturado adotando estratégias que permitam rentabilizar o tempo de empenhamento motor ao máximo. Tendo em consideração o que referi anteriormente, procurei estabelecer regras e rotinas bem definidas logo no início do ano, procurando que os alunos fossem mais dinâmicos, procurei ainda ser exigente com a pontualidade dos alunos e organizar as aulas utilizando estratégias que me permitissem diminuir, o mais

possível, o tempo despendido em organização e instrução, tornando-o célere, mas eficaz, maximizando desta forma o tempo disponível para a prática.

Termino o meu ano de estágio com a firme convicção de que sem um planeamento bem definido e estruturado não é possível haver sucesso no processo de ensino aprendizagem e que a capacidade de planeamento e organização são capacidades fundamentais que qualquer professor deve procurar desenvolver o mais possível.

5.1.2. Modalidades abordadas

Foram 5 as modalidades que tive a oportunidade de lecionar durante o meu ano de estágio. Com a turma do 11º ano abordei o voleibol, futebol e badminton, à turma de alunos com necessidades específicas abordei a natação e com a turma do 5º ano da Escola Básica de São João de Sobrado abordei a ginástica.

Voleibol – 11º CT

O voleibol foi a primeira modalidade abordada, logo no início do ano letivo. Uma vez que esta modalidade não tinha sido lecionada no ano anterior, não tínhamos nenhuma informação acerca do nível em que se encontravam os alunos, pelo que para perceber qual era esse nível procedemos à realização de uma avaliação de diagnóstico. Como forma de organizar a avaliação de diagnóstico e perspetivando que o nível dos alunos não seria muito alto, escolhemos realizar alguns exercícios de carácter mais analítico (ex.: auto-passe-passe para o colega do outro lado da rede, auto-passe-passe para o colega do outro lado da rede com receção em manchete etc.), terminando a aula com jogo, utilizando a forma básica de jogo 1x1. Após a realização da avaliação de diagnóstico, tal como tínhamos perspetivado, o nível dos alunos era bastante baixo, apresentando dificuldades ao nível da sustentação de bola, manutenção da posição base, nos deslocamentos e na realização correta das diferentes habilidades técnicas, cumprindo com as componentes críticas de cada uma. Tendo em consideração o nível em que os alunos se encontravam, considero que a forma como foi dinamizada a avaliação de diagnóstico foi adequada, a realização de exercícios com carácter mais analítico permitiu avaliar todos os conteúdos que tínhamos planeado observar, algo que tendo em consideração o nível dos alunos, se fosse feito unicamente em contexto de jogo não teria sido possível uma vez que os problemas de sustentação de bola não teriam permitido que houvesse jogo. O jogo 1x1 no final da aula permitiu fundamentalmente avaliar qual o conhecimento das regras que os alunos tinham. Em função dos resultados obtidos na avaliação de diagnóstico e do facto do voleibol se tratar de

uma modalidade tecnicamente mais exigente, em que sem o domínio do passe os alunos não conseguem que haja jogo, nas primeiras aulas desta unidade didática foi dada prioridade à exercitação do passe, utilizando o jogo 1x1 em cooperação, como a forma básica de jogo que melhor permitia a evolução dos alunos, tendo em consideração o nível em que se encontravam. A escolha desta forma básica de jogo, nesta fase, em detrimento de outras, deve-se ao facto de permitir um maior número de contactos com a bola, e a existência de um maior fluxo de jogo criando desta forma mais oportunidades para que os alunos exercitem conteúdos do foro mais técnico, tais como o passe, a posição média, o serviço por baixo e os deslocamentos, fundamentais para que possam posteriormente progredir para outras formas de jogo mais complexas e exigentes tecnicamente. Tendo sempre por base o jogo em cooperação 1x1, como forma de trabalho para o desenvolvimento de competências de cariz mais técnico, ao longo da unidade didática foram sendo introduzidas outras formas de jogo, culminando no 4x4. Cabe aqui realçar que esta última forma de jogo, foi utilizada na avaliação sumativa, respeitando as orientações do grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo. Durante esta unidade didática, o critério que utilizei para a formação de grupos consistia em formar grupos de alunos com níveis mistos. Após uma análise acerca de qual seria o melhor critério para a formação de grupos, em conjunto com todos os elementos do núcleo de estágio e com o professor cooperante, foi decidido que no caso do voleibol a adoção de grupos de níveis mistos seria mais vantajosa para os alunos, uma vez que apesar de a formação de grupos de nível pudesse até resultar melhor com os alunos a um nível superior, permitindo que jogassem a um ritmo mais elevado, ao juntar alunos de um nível mais baixo, dados os problemas de sustentação de bola que se verificaram durante a avaliação de diagnóstico, o jogo seria pouco dinâmico e fluído, com a bola a cair constantemente ao chão, prejudicando desta forma os alunos com mais dificuldades, uma vez que não estariam reunidas as melhores condições para que pudessem evoluir. Desta forma, tal como referi anteriormente, foi adotado o critério de formação de grupos com alunos de níveis distintos, beneficiando tanto os alunos mais competentes, como os alunos com mais dificuldades, onde todos tinham a oportunidade de jogar com todos,

independentemente do nível em que se encontravam, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue:

“Esta estratégia beneficiou tanto os alunos que se encontram a um nível superior, como os alunos com mais dificuldades porque:

- No que diz respeito aos **alunos com mais dificuldades**, esta estratégia funcionou muito bem principalmente por 2 razões. Em primeiro lugar, uma vez que estes alunos estavam inseridos em equipas com colegas de um nível superior, isto permitiu que existisse um jogo muito mais fluido, dinâmico e com menos interrupções (algo que não aconteceria se os alunos com mais dificuldades fossem agrupados na mesma equipa). Em segundo, lugar esta estratégia permitiu também que estes alunos estivessem mais motivados e focados em jogar bem para contribuírem para o sucesso da equipa. Um dos aspetos que reforça os benefícios que esta estratégia de formação de grupos teve nestes alunos é que durante a avaliação sumativa, fui surpreendido por alguns alunos que tiveram um desempenho bastante superior do que estava a espera;*
- Quanto aos **alunos de um nível superior** esta estratégia também teve efeitos positivos no seu desempenho, porque como se encontravam a jogar com alunos com mais dificuldades e como perceberam que só com o sucesso de todos é que a equipa seria capaz de vencer os jogos, estes esforçavam-se por ajudar os colegas e ter mais atenção e cuidado na forma como colocavam a bola para colegas com mais dificuldades. Esta colocação de bola mais cuidada e mais precisa fez também com que os alunos de um nível superior tivessem que se esforçar, treinando e desenvolvendo ainda mais as suas capacidades de execução das diferentes habilidades técnicas o que contribuiu para que melhorassem ainda mais as suas competências de jogo.” (Diário de Bordo – Semana 20/12 a 24/12).*

No que diz respeito ao local onde foi abordada esta modalidade, tivemos a oportunidade de lecionar as aulas sempre no interior do pavilhão, a única dificuldade que existia era o facto de só termos disponível 1/3 de pavilhão, o que no caso das turmas com maior número de alunos dificultava a realização de

alguns dos exercícios, uma vez que os alunos se encontravam muito perto uns dos outros.

Começar com o ano de estágio com uma modalidade com as características do voleibol e com uma turma que apresentava bastantes dificuldades foi um início de ano desafiante. No entanto, tal como relato no excerto do diário de bordo que se segue, foi um desafio que me motivou imenso ao observar a evolução que os alunos foram tendo ao longo da unidade didática.

“Começar o estágio com voleibol foi sem dúvida um desafio. A complexidade técnica que esta modalidade apresenta e as dificuldades que os meus alunos apresentaram, logo na avaliação de diagnóstico fizeram deste início de ano um desafio constante, mas motivador, uma vez que foi perceptível a evolução que tiveram ao longo das aulas e a importância que o papel do professor tem nessa evolução. Como é característica de qualquer processo de aprendizagem, cometi alguns erros ao longo deste início de ano, mas considero que aprendi com todos eles e que esses mesmos erros contribuíram para a minha evolução como professor” (Diário de Bordo – Semana 20/12 a 24/12)

Badminton – 11ºCT

A segunda modalidade que foi abordada durante o ano letivo foi o badminton. Ao contrário do que se registou no voleibol, o badminton foi uma das modalidades abordadas no ano anterior, o que nos permitiu reunir alguma informação junto do professor cooperante, acerca do nível em que os alunos se encontravam, com base nos resultados obtidos no ano anterior. A avaliação de diagnóstico foi realizada com recurso ao jogo 1x1, permitindo a avaliação dos alunos em contexto de jogo e também com a realização de algumas sequências, que nos permitiram observar a execução dos diferentes batimentos de uma forma mais isolada. Após a realização da avaliação de diagnóstico, foi perceptível que os alunos conheciam os diferentes batimentos e regras do jogo, no entanto apresentavam algumas dificuldades (tal como no voleibol), como por exemplo, na maioria dos casos não assumiam a posição base e os deslocamentos eram bastante lentos, o que dificulta a realização dos diferentes batimentos. Outra das

dificuldades que observei foi a dificuldade em realizar alguns dos batimentos, apesar de os alunos conhecerem cada um dos diferentes batimentos e as suas características, na prática, no momento em que realizavam uma sequência, não era perceptível que movimento estavam a realizar, uma vez que na sua maioria executavam os batimentos sem diferenciação da trajetória, velocidade ou colocação no campo adversário. Em função dos resultados obtidos na avaliação de diagnóstico foi dada particular atenção ao trabalho sobre os conteúdos em que os alunos apresentavam mais dificuldades, tendo por base o jogo de singulares e a realização de sequências. A utilização de sequências durante esta unidade didática revelou-se uma estratégia muito útil, quer para a introdução, como para a exercitação dos diferentes batimentos, permitindo aos alunos exercitarem os batimentos de uma forma mais concentrada, dando mais atenção ao cumprimento das componentes críticas de cada batimento sem as interferências e constrangimentos característicos do jogo e permitindo, após a realização destas sequências, fazer um *transfer* para o jogo, compreendendo que batimentos podem utilizar, dependendo da resposta do adversário, bem como da trajetória que querem imprimir no volante, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue:

“(...)as sequências facilitam imenso o processo de aprendizagem dos alunos, uma vez que permitem a introdução dos batimentos e das possíveis respostas a esses batimentos, de uma forma simplificada, permitindo aos alunos fazer um transfer para o jogo e perceber como responder aos diferentes batimentos que podem surgir no jogo” (Diário de Bordo – Semana 21/03 a 25/03).

Para além das sequências, tal como referi anteriormente, foi dada prioridade ao jogo de singulares, uma vez que era esta forma de jogo em que os alunos seriam avaliados no final da unidade didática, no entanto, houve ainda oportunidade durante algumas aulas de experienciarem o jogo de pares e conheceram as diferenças, em termos táticos e regulamentares, relativamente ao jogo de singulares, procurando desta forma aumentar a cultura desportiva destes alunos.

O critério de formação de grupos na unidade didática de badminton foi distinto do adotado no voleibol. Se no voleibol optamos por organizar os alunos

em grupos com níveis diferentes, colocando alunos mais competentes a jogar com menos competentes, uma vez que se optássemos por dinamizar grupos de nível, apesar de poder resultar com os alunos mais competentes, no caso dos alunos menos competentes não iria haver jogo, pela dificuldade em sustentar a bola e dar continuidade ao jogo. No badminton a estratégia foi oposta, optando por organizar os alunos em grupos de nível. Este critério deve-se ao facto de no badminton não existir o problema da dificuldade na sustentação do volante (que acontecia no voleibol) uma vez que, mesmo os alunos com mais dificuldades, conseguiam manter o jogo, jogando a um ritmo mais baixo, sendo que, se fossem agrupados por grupos de níveis mistos seria desmotivante, tanto para os alunos mais competentes como para os alunos, com mais dificuldades uma vez que para os mais competentes não conseguiriam jogar com mais ritmo porque o colega não teria capacidade de responder, bem como para os alunos com mais dificuldades não conseguiriam acompanhar o ritmo dos alunos mais competentes.

Quanto ao local onde foi lecionada esta unidade didáctica, as dificuldades foram muito semelhantes ao que foi sentido durante a unidade didáctica de voleibol. O facto de na grande maioria das aulas apenas termos disponível 1/3 do pavilhão levava a que os alunos em muitas situações, estivessem demasiado próximos uns dos outros, dificultando a realização de alguns exercícios, não sendo também possível terem a experiência de jogarem num campo, com as dimensões oficiais em todas as aulas.

O badminton foi uma modalidade que gostei bastante de lecionar, como os alunos tinham abordado esta modalidade no ano anterior foi possível explorar um pouco mais o jogo, sendo visível no final da unidade didáctica, evolução tanto ao nível técnico, na realização dos diferentes batimentos, como na dinâmica e ritmo de jogo, que melhorou substancialmente, tal como relato no excerto do diário de bordo que se segue:

“O trabalho desenvolvido nesta modalidade no ano anterior contribuiu de forma positiva, uma vez que como alguns batimentos já se encontravam consolidados foi possível evoluir para outros conteúdos permitindo aos alunos jogar cada vez melhor. Apesar de existirem diferenças no que diz respeito ao aproveitamento

dos alunos na turma, o que é normal porque os alunos são todos diferentes, todos evoluíram de forma positiva tanto na execução dos batimentos introduzidos como na sua utilização em sequências e em jogo de singulares, demonstrando que, percebem que batimento devem utilizar em função da resposta do colega, conseguindo também utilizar os batimentos de forma oportuna em contexto de jogo dificultando a ação do colega” (Diário de Bordo – Semana 21/03 a 25/03).

Futebol – 11ºCT

A última modalidade que lecionei, à turma do 11º, foi o futebol. Ao contrário do badminton esta modalidade não foi abordada no ano anterior, pelo que para determinar o nível em que os alunos se encontravam foi realizada a avaliação de diagnóstico logo no início da unidade didática. Esta avaliação foi realizada tendo por base o jogo GR+3x3+GR, uma vez que esta seria a forma de jogo pela qual os alunos seriam avaliados no final da unidade didática, permitindo desta forma realizar uma comparação mais fácil entre os resultados iniciais e finais dos alunos. Após a realização da avaliação de diagnóstico constatei que, de uma forma geral, os alunos tinham dificuldades ao nível tático, com dificuldades em cumprir com os princípios da contenção, cobertura ofensiva, cobertura defensiva, mobilidade e equilíbrio. Estas dificuldades eram visíveis durante o jogo uma vez que existiam bastantes dificuldades na criação de linhas de passe, na desmarcação e na ocupação do terreno do jogo, com muitas situações de aglomeração em torno do portador da bola. Ao nível técnico as dificuldades não eram tão acentuadas, no entanto, uma percentagem considerável dos alunos, apresentavam dificuldades nas habilidades motoras mais simples, como o controlo, receção e condução de bola. Em função dos resultados obtidos na avaliação de diagnóstico procurei trabalhar sobre as dificuldades que observei procurando ter sempre por base o jogo, integrando o trabalho técnico em função das necessidades impostas pela dinâmica do jogo. No que diz respeito à formação de grupos, no futebol voltei a adotar o mesmo critério do voleibol, criando grupos com alunos de níveis de desempenho

distintos o que teve resultados bastante positivos, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue:

“Considero que este critério de organização de grupos funcionou bastante bem, uma vez que permitiu que os alunos com mais capacidades tivessem que se esforçar ainda mais para jogar com os colegas criando as melhores condições possíveis para o sucesso da equipa e, mesmo nos alunos com mais dificuldades, foi perceptível que estavam integrados no jogo de forma dinâmica, algo que provavelmente não teria acontecido se tivesse separado os alunos de acordo com os seus níveis, uma vez que apesar de até poder resultar bem com os alunos de um nível mais avançado, no caso dos alunos de nível inferior o jogo seria muito menos dinâmico (Diário de Bordo – Semana 28/03 a 01/04).

Para que este critério de formação de grupos funcionasse da melhor forma, criando as melhores condições de aprendizagem possíveis para todos os alunos independentemente do seu nível, foi necessária a introdução de algumas regras que permitissem um equilíbrio entre todos os alunos. Entre as várias regras e constrangimentos que foram introduzidos destaco:

- **A inibição do desarme** permitindo aos alunos terem tempo e espaço para receber, controlar a bola e decidir qual a ação mais oportuna para realizar em seguida. Inicialmente esta regra foi aplicada a todos os alunos e progressivamente utilizada apenas com alunos que tinham mais dificuldades;
- **A obrigação de realizar no mínimo dois toques e no máximo cinco.** A regra de realizar no mínimo dois toques permitiu por um lado aos alunos com mais dificuldades perceberem a importância dos dois toques para conseguirem receber e controlar a bola e a regra da limitação de no máximo realizar cinco toques inibir a ação individual dos alunos mais competentes, obrigando-os a cooperar com os colegas;

Quanto ao local onde foram lecionadas as aulas, tivemos a oportunidade de lecionar todas as aulas no exterior, o que não nos causou qualquer constrangimento na realização das tarefas que propúnhamos, uma vez que tínhamos sempre muito espaço disponível.

De todas as modalidades que lecionei durante o meu ano de estágio, o futebol foi sem dúvida o maior desafio. O facto de se tratar de uma modalidade desportiva coletiva obriga, na minha opinião, a uma maior capacidade de leitura do jogo, não só ao nível técnico, mas fundamentalmente tático e uma intervenção célere, em função do que é observado por parte do professor, o que para mim foi uma dificuldade que se deve principalmente ao facto de a minha vida desportiva ter sido sempre mais preenchida por desportos individuais, pelo que a leitura da organização tática nos desportos coletivos foi sempre uma dificuldade que tive. Principalmente no início da unidade didática, sentia que era capaz de identificar os problemas que os alunos tinham, mas não era capaz de uma forma instintiva de fornecer aos alunos as soluções certas para resolver esses problemas. Apesar de ao longo da unidade didática sentir que fui melhorando neste aspeto, é algo que sinto ainda precisar de trabalhar bastante no meu futuro com o professor.

Ginástica – 5º ano

No início do 2º semestre, para além das aulas que lecionava à turma do 11º tive a oportunidade de lecionar uma unidade didática de ginástica de 18 aulas, a uma turma do 5º ano da Escola Básica de São João de Sobrado. Após reunir algumas informações sobre a turma junto do professor responsável pela mesma, foi-me sugerido pelo mesmo que não fazer avaliação de diagnóstico uma vez que se tratava de uma turma de 5º ano que nunca tinha tido ginástica, pelo que deveria abordar todos os conteúdos, assumindo que os alunos nunca os teriam abordado.

Lecionar ginástica a uma turma do 5º ano, foi uma das maiores surpresas deste ano. No início desta unidade didática, ao perceber que iria lecionar uma turma de 5º ano, e tendo em consideração a faixa etária em que estes alunos se encontram, estava um pouco apreensivo, uma vez que sempre considerei que lidava melhor com alunos mais velhos, sendo os alunos mais novos um maior desafio para mim, principalmente porque perspetivava que o controlo da turma seria mais difícil nestas idades. No entanto, à medida que fui conhecendo a turma fui surpreendido pela positiva, tanto no que diz respeito ao controlo e

gestão da turma, como na evolução que os alunos tiveram ao longo da unidade didática. Apesar de, e tal como perspectivava, as primeiras aulas terem sido um desafio no que diz respeito ao controlo e gestão da turma, sendo que inicialmente era difícil manter os alunos empenhados e focados na aula, a implementação de rotinas e regras bem definidas, bem como de algumas estratégias que procuravam dar uma maior autonomia aos alunos, permitiram que as aulas se tornassem muito mais organizadas e produtivas. Tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue, a utilização de estratégias que davam maior autonomia aos alunos foi fundamental para esta melhoria.

“Procurei implementar uma estratégia em que de forma rotativa um aluno (o líder) era responsável pelo seu grupo, por garantir que todos realizavam as tarefas propostas e cumpriam com as regras, reportando no fim de cada exercício a mim o que se tinha passado. Esta estratégia funcionou muito bem, particularmente com os alunos mais “difíceis de controlar” uma vez que como sentiam que lhes tinha sido dada uma responsabilidade, se esforçavam por realizar as tarefas cumprindo com tudo o que lhes foi pedido e garantindo que os colegas também realizavam o exercício e cumpriam as regras. Esta foi sem dúvida uma grande aprendizagem para mim, uma vez que durante a minha formação sempre que era abordada esta questão de dar mais autonomia aos alunos eu tinha alguma dificuldade em perceber como poderia na prática aplicar isso em turmas mais difíceis de gerir. Esta experiência com a turma do 5ºA mudou a minha forma de pensar sobre este tema e levou-me a perceber a importância que pode ter de dar mais autonomia aos alunos” Diário de Bordo – Semana 28/03 a 01/04.

No que diz respeito à ginástica, foi-me proposto pelo professor titular desta turma, abordar o rolamento à frente e à retaguarda, o avião, a ponte e os saltos em extensão, engrupado e com meia pirueta no minitrampolim. Nas primeiras aulas, tal como era expectável e uma vez que estes conteúdos nunca tinham sido abordados, esta turma apresentava bastantes dificuldades em praticamente todos os conteúdos, sendo que as maiores dificuldades eram visíveis nos saltos no minitrampolim e no rolamento à retaguarda. No entanto, os alunos foram evoluindo de forma significativa, ao longo da unidade didática, em praticamente

todos os conteúdos que foram abordados e mesmo nos conteúdos em que existiam maiores dificuldades, fui surpreendido pela positiva, quando durante a avaliação sumativa, mesmo os alunos com mais dificuldades os conseguiram executar os elementos a um nível superior ao que estava à espera. Quanto ao espaço disponível, tive sempre metade do pavilhão para lecionar as aulas, sendo que neste horário apenas se encontravam duas turmas no pavilhão, pelo que o espaço nunca foi um problema durante as aulas, assim como o material, uma vez que a escola se encontrava bem equipada em termos de material de ginástica e tive sempre disponível todo o material necessário para proporcionar aos alunos as melhores condições de aprendizagem. No que diz respeito à forma como organizei as aulas, optei sempre por dinamizar as aulas em formato de circuito, o que me permitia rentabilizar ao máximo o tempo de aula, tendo os alunos todos em exercitação, o máximo de tempo possível, e ao mesmo tempo estar mais atento às estações em que existia um maior risco, estando mais disponível para ajudar os alunos nessas estações.

Natação – Turma com necessidades específicas

Para além das turmas do 11ºCT e 5º ano, logo no início do ano letivo o núcleo de estágio foi desafiado a lecionar natação a uma turma de alunos com necessidades específicas. Esta turma era composta por alunos com perturbações do espectro autista, no entanto, algo que verificamos logo desde o início das aulas é que apesar de todos apresentarem este tipo de perturbações, o grau que cada um deles tinha era muito diferente o que obrigava da nossa parte como professores, a uma profunda adaptação na forma como lecionávamos atendendo às características e necessidades específicas de cada um deles. Apesar de se tratar de uma turma com mais alunos, após as primeiras aulas percebemos que apenas 4 alunos frequentavam as aulas de natação de forma assídua, o que permitiu que cada elemento do núcleo de estágio ficasse responsável por apenas um aluno e desta forma pudesse trabalhar com esse aluno, de forma individualizada, tendo em consideração as suas necessidades e dificuldades específicas. Apesar deste trabalho individualizado, foi sempre uma preocupação de todos os elementos do núcleo de estágio durante o planeamento

das aulas estimular a inclusão no início e no final das aulas usando dinâmicas e jogos que favorecessem a interação e socialização entre os alunos, algo em que os alunos com este tipo de perturbações têm dificuldades. O aluno que tive a oportunidade de acompanhar ao longo do ano, para além de estar já adaptado ao meio aquático, era também capaz de nadar utilizando as técnicas de crol e costas apresentando, no entanto, dificuldades na realização correta destas técnicas. O trabalho ao longo do ano centrou-se no aperfeiçoamento destas técnicas, sendo que foi ainda possível, na parte final do ano, a introdução da técnica de bruços. No que diz respeito às técnicas de crol e costas, o aluno evoluiu significativamente ao longo do ano, no entanto na técnica de bruços a evolução não foi tão significativa. A evolução nesta técnica não foi tão pronunciada como nas restantes, uma vez que o aluno nunca a tinha abordado e, também, porque foi a técnica menos trabalhada durante o ano, uma vez que, durante o planeamento, o meu principal objetivo foi melhorar as técnicas que o aluno já conhecia e progressivamente ir introduzindo a técnica de bruços. A escolha de introduzir de forma progressiva esta técnica deveu-se ao facto de o aluno ficar facilmente frustrado sempre que não conseguia realizar, com sucesso, as tarefas que lhe eram propostas, desta forma optei sempre por intercalar novos conteúdos com conteúdos que já dominava, de forma que o aluno não desmotivasse e tivesse uma experiência positiva nas aulas de natação. Lecionar natação a estes alunos foi uma experiência muito enriquecedora, nenhum dos elementos do núcleo de estágio tinha experiência com alunos com este tipo de características, o que exigiu de nós uma reflexão acerca da forma como iríamos planejar e lecionar as aulas, tendo em consideração as características destes alunos, bem como uma enorme capacidade de adaptação durante as aulas, de forma a dar resposta aos imprevistos que iam surgindo, procurando seguir o planeamento que tinha sido realizado, mas com um olhar flexível sobre este planeamento, no sentido de o ajustar às necessidades destes alunos.

5.1.3. Fitescola e Fitschool

Durante o ano letivo foram utilizadas duas baterias de testes, o Fitescola e o *Fitschool* com o objetivo de avaliar a aptidão física dos alunos e a sua evolução ao longo do ano. Desta forma foram realizados dois momentos de avaliação, o primeiro na parte inicial do ano letivo e o segundo no final do ano letivo. Apesar de se tratarem de duas baterias de testes com o mesmo objetivo, avaliar o nível de aptidão física dos alunos, estas apresentam características diferentes. A bateria de testes *Fitschool* foi desenvolvida por Garganta e Santos (2015), tendo como referência o treino funcional. Este teste é composto por seis exercícios avaliados em formato de circuito (agachamento com torção no TRX, passe de peito com bola medicinal à parede, equilíbrio em plataforma instável trocando os sinalizadores de sítio, desenvolvimento com *kettlebell*, saltar à corda e burpees) procurando avaliar movimentos que se baseiam nos padrões de movimentos básicos do ser humano, tais como o saltar, lançar ou agachar. A bateria de testes Fitescola, mais comum na grande maioria das escolas, permite também a avaliação da aptidão física dos alunos, no entanto com testes distintos do *Fitschool*. Esta bateria de testes permite avaliar os alunos em três parâmetros: aptidão aeróbia (através da realização do vaivém e milha), composição corporal (através da avaliação do índice de massa corporal, % de massa gorda e perímetro da cintura) e aptidão muscular (através da avaliação do número de flexões de braços e abdominais, comprimento da impulsão horizontal e vertical, flexibilidade dos membros inferiores e superiores). Apesar desta bateria de testes ser composta pelos testes descritos anteriormente, o grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo apenas adotou o vaivém, a medição do índice de massa corporal, o número de abdominais e flexões de braços, a impulsão horizontal e a flexibilidade de membros inferiores e superiores, pelo que foram esses os testes que realizamos com os nossos alunos. Tal como referi anteriormente estas baterias de testes foram aplicadas duas vezes, uma no início e outra no final do ano letivo, permitindo avaliar o nível de aptidão física dos alunos e perceber qual a evolução ao longo do ano. Considero ter sido interessante realizar duas baterias de testes diferentes dado que apesar de ambas terem como objetivo a avaliação da aptidão física dos

alunos, estas fazem-no de forma diferente, algo que também se verificou nos resultados dos alunos ao comparar o primeiro momento de avaliação com o segundo. A evolução dos alunos nos resultados da bateria de testes *Fitschool* foi bastante positiva, com praticamente todos os alunos a melhorarem os resultados, algo que não se verificou de forma tão acentuada na bateria de testes Fitescola em que se registram resultados bastante díspares, com alunos a melhorar, outros a manter e em alguns casos a piorar, quando comparado com o primeiro momento de avaliação, uma diferença que se deve, na minha opinião, ao facto de durante a grande maioria das aulas ter sido realizado um circuito de treino funcional no início das mesmas com características muito semelhantes à bateria de testes *Fitschool*. Esta circunstância permitiu aos alunos um maior treino deste tipo de exercícios, no mesmo formato das condições do teste, contribuindo seguramente para a melhoria que se registou na realização desta bateria de testes.

5.1.4. PES – Projeto Educar para a Saúde

Segundo o plano anual de atividades do Agrupamento de Escolas de Valongo o Projeto Educar para a Saúde trata-se de um projeto transversal e multidisciplinar, operacionalizado em articulação com todas as estruturas do agrupamento, comunidade e outras instituições. Este projeto apresenta como áreas de intervenção a alimentação, saúde oral, higiene, atividade física, sexualidade e afetos, educação sexual, prevenção das infeções sexualmente transmissíveis, prevenção do consumo de substâncias psicoativas (tabaco, álcool e drogas), promoção da segurança e prevenção de acidentes, violência em meio escolar e *bullying*, ambiente e saúde que se assumem como fundamentais na formação pessoal e social das crianças e jovens. Através da promoção de diversas atividades e iniciativas este projeto tem como objetivos:

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da saúde da comunidade;
- Dotar as crianças, os adolescentes e a comunidade escolar em geral, de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas e construtivas capazes de favorecer o seu equilíbrio e bem-estar futuro;
- Aumentar o sucesso escolar e reduzir o abandono;
- Criar consensos e parcerias sólidas, que advoguem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Projeto, incluindo as Associações de Pais, a Autarquia, as Organizações Não Governamentais e todos os setores da sociedade que trabalham com crianças e jovens;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças com Necessidades de Saúde e Educativas Especiais;
- Promover um ambiente escolar seguro e saudável;

- Reforçar os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para o desenvolvimento dos princípios das escolas promotoras da saúde.

A participação do núcleo de estágio neste projeto centrou-se em 4 temas escolhidos por cada um dos elementos: “o *Bullying*”, “Da Discriminação ao Racismo”, “Do *Bullying* à anorexia e bulimia” e “Da imagem de si ao ideal do eu”. Desta forma, cada um dos elementos do núcleo de estágio abordou o tema que escolheu às diferentes turmas através de uma apresentação em formato *power point*. Dos temas mencionados anteriormente eu fiquei responsável pelo *Bullying*, um tema que, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue, considero ter sido particularmente relevante abordar com os alunos no contexto escolar:

“Este é um tema que considero particularmente relevante ser abordado na escola, em todos os anos de escolaridade, uma vez que a escola é um sítio onde frequentemente acontecem situações de bullying tornando-se importante desde cedo os alunos perceberem o que é, que consequências pode ter para quem é vítima deste tipo de situações, como devem atuar se forem vítimas ou tiverem presenciado alguma destas situações, e fundamentalmente, consciencializar os alunos de que o bullying é um problema grave e que pode ter consequências muito sérias. Durante a apresentação, a grande maioria dos alunos mostraram-se interessados no tema, foram participando e colocando algumas questões, o que na minha opinião demonstra que se trata de um tema que consideram interessante e com o qual se identificam no seu quotidiano” Diário de bordo – semana 18/04 a 22/04.

Pessoalmente, considero que a dinamização deste tipo de iniciativas é muito importante no meio escolar, uma vez que, tal como defende Giroto et al. (2018), para além de transmitir conhecimento, a escola deve procurar a formação de cidadãos responsáveis, saudáveis e conscientes, sendo que a divulgação deste tipo de temas é de extrema importância na formação global de qualquer cidadão contribuindo para o seu desenvolvimento social e pessoal. Para além de ser importante para a formação dos alunos, considero também que estes tipos

de iniciativas são importantes para os professores, uma vez que permitem que os professores conheçam melhor estes temas, estando mais atentos a situações que possam surgir no seu quotidiano no contexto escolar e percebendo como podem atuar.

5.1.5. Treino Funcional

O desenvolvimento da aptidão física dos nossos alunos durante este ano foi sempre uma prioridade, para todos os elementos do núcleo de estágio. Logo desde o início do ano, através da sugestão do professor cooperante, definimos como estratégia utilizar o treino funcional com o objetivo de conseguirmos que em todas as aulas houvesse um momento dedicado ao treino da aptidão física. O treino funcional trata-se de “um conjunto de exercícios que promovem a condição física com base em “padrões de movimento” que sirvam de suporte para a realização de um conjunto alargado de tarefas do dia-a-dia ou técnicas desportivas” (Garganta e Santos, 2015). De acordo com Boyle (2004), o treino funcional permite o treino de movimentos que têm por base o seu contexto de aplicação, não executando os movimentos apenas de forma analítica ou isolada, tal como acontece nos métodos de treino mais tradicionais. Em oposição ao que acontece em programas de treino tradicionais, com recurso a máquinas de musculação, onde em muitas situações se treina de forma isolada um músculo ou grupo muscular, restringindo os movimentos a um único plano de movimento, no treino funcional procura-se uma integração multiarticular nas ações em vários planos, promovendo uma transferência para as atividades desportivas ou do quotidiano. Desta forma e durante o ano, a parte inicial de todas as aulas era destinada à realização de um circuito de treino funcional, onde procurávamos cumprir com 3 objetivos: o aquecimento dos alunos para a parte fundamental da aula; o desenvolvimento da aptidão física integrando no circuito exercícios que permitissem aos alunos o treino de capacidades coordenativas e condicionais e o treino específico para a modalidade que estávamos a abordar através da introdução de exercícios onde existisse um *transfer* para a modalidade. Os circuitos que fomos dinamizando ao longo do ano estavam organizados em 14 estações, onde os alunos realizavam cada um dos exercícios durante 20” procurando realizar o máximo de repetições possíveis, cumprindo com as componentes críticas definidas para cada exercício, seguindo-se de 10” de recuperação, realizando apenas uma volta completa ao circuito. Em cada uma das estações era disponibilizado aos alunos um *skill card*, com uma imagem do exercício a realizar, permitindo que rapidamente percebessem qual o exercício

a realizar bem como a forma correta de o executar. Em cada estação era também disponibilizada uma ficha de registo, onde cada aluno registava o número de repetições que executava em cada estação. Através destes registos, periodicamente eram apresentados à turma os resultados de cada um dos alunos, o que criava uma dinâmica competitiva entre eles, motivando-os para a realização do treino funcional. Pessoalmente, pela experiência que tive durante este ano, considero que a utilização do treino funcional nas aulas de Educação Física é uma estratégia extremamente útil para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos uma vez que permite:

1. Uma utilização eficiente do tempo que temos disponível, permitindo num curto espaço de tempo combinar o aquecimento com o treino da aptidão física;
2. O treino da aptidão física abrangendo as várias capacidades condicionais e coordenativas, de uma forma mais integrada e de acordo com o contexto de aplicação, isto é, a escolha dos exercícios e formato do treino funcional permitia não só o treino da aptidão física, de uma forma geral, mas também com especial foco na modalidade que estava a ser abordada, trabalhando conteúdos relevantes e particulares a cada modalidade, o que permitia que os alunos tivessem um melhor desempenho na modalidade em questão.

Apesar de considerar que a utilização desta metodologia, nas aulas de Educação Física, representa uma valia para o treino da aptidão física pelas razões que mencionei anteriormente, uma das limitações que senti durante o ano é o tempo necessário para montar todo o circuito em cada aula. Apesar de durante o ano de estágio ter a ajuda dos meus colegas de núcleo, o que tornava o processo de organização do circuito bastante célere, no futuro como professor estando sozinho este fator pode ser um problema. No entanto, uma das estratégias que pode ser utilizada é a redução do material a utilizar para o mínimo possível, o que permite que mesmo que o professor se encontre sozinho seja mais rápido a dinamizar todo o circuito.

5.1.6. Plataforma Moodle e INOVAR

A plataforma moodle da Escola Secundária de Valongo foi uma ferramenta fundamental para a partilha de informação, tanto entre todos os elementos do núcleo de estágio como com os alunos. Foi através desta plataforma que foi disponibilizado aos alunos material de apoio às diferentes modalidades que foram abordadas (em formato de *power point*), elaborado pelos elementos do núcleo de estágio, com toda a informação essencial sobre cada uma das modalidades. Para além do material de apoio disponibilizado aos alunos, foi também através desta plataforma que foram realizados os testes teóricos sobre as unidades didáticas que foram lecionadas ao longo do ano letivo. Durante o ano foram realizados dois testes teóricos, um no final da unidade didática de voleibol e outro no final da unidade didática de badminton, onde foram abordados conteúdos relacionados com ambas as modalidades bem como temas relacionados com a atividade física e desporto, aptidão física e alimentação saudável. Foi ainda planeado realizar um terceiro teste, acerca da unidade didática de futebol, no entanto com um formato diferente, utilizando a plataforma *Kahoot* durante a última aula do ano. No entanto, não foi possível realizar este momento de avaliação, uma vez que a realização das provas de aferição obrigou à alteração do planeamento que tínhamos estabelecido pelo que não foi possível lecionar esta aula.

Durante este ano, tivemos também a oportunidade de conhecer e aprender a trabalhar com a plataforma INOVAR. Esta plataforma permite uma comunicação célere e organizada, entre os professores e encarregados de educação de cada turma, disponibilizando informações várias, relacionadas com os alunos, tais como as classificações dos testes, as faltas, registos de avaliação, no final de cada semestre e no final do ano letivo, entre outras informações e utilidades.

Foi interessante conhecer estas plataformas, que considero serem uma mais-valia, uma vez que permitem uma comunicação mais próxima entre os encarregados de educação, alunos e professores, permitindo que todos contribuam, no sentido de serem criadas as melhores condições de aprendizagem que os alunos tenham sucesso.

5.1.7. Avaliação

A avaliação é o processo que permite aferir a extensão com que os objetivos educacionais se realizam, através de uma comparação entre os resultados atingidos pelos alunos e os objetivos definidos pelo professor. Segundo Bento (2003), é através da avaliação que se define o nível de concretização dos objetivos propostos, das intenções educativas e metodológicas, bem como os resultados mensuráveis das aprendizagens dos alunos. A avaliação permite ainda, para além de ser uma base para a classificação dos alunos, ser uma fonte de informação para alunos e professores, uma vez que permite identificar dificuldades associadas ao processo de ensino e aprendizagem e informar os alunos acerca do seu desempenho, tratando-se, segundo Miras e Solé, (1992) de uma forma de recolher de informação e de emitir um juízo de valor, que permite em muitas situações conduzir a uma tomada de decisão.

Antes do início do ano de estágio, um dos momentos em que perspectivava sentir mais dificuldade era a avaliação, algo que se confirmou com o início do ano letivo. Nos primeiros momentos de avaliação sentia uma grande dificuldade em conseguir avaliar todos os alunos de uma forma justa, tendo em consideração todos os critérios de avaliação que tinha que observar, o número de alunos que tinha e a utilização do mínimo de tempo possível, para que não fosse gasto demasiado tempo com a avaliação. Nos primeiros meses, o facto de ainda não conhecer bem os alunos e não ser capaz de automaticamente associar o nome à cara, foi algo que dificultou, em certa medida, as primeiras avaliações; isto apesar de no momento de avaliação ter sempre comigo uma ficha com fotografias dos alunos, muitas delas estavam desatualizadas o que também dificultava a identificação dos alunos. Outra das dificuldades que senti, inicialmente, foi algumas dificuldades de observação dos conteúdos durante a avaliação. Como no início da unidade didática ainda não dominava todos os conteúdos de uma forma instintiva, sentia que demorava muito tempo por aluno a observar o conteúdo que queria avaliar até ter a certeza de que a avaliação era justa. Aprender a avaliar foi sem dúvida um caminho que fui percorrendo ao longo deste ano e que sinto ter evoluído de forma significativa, para essa

evolução existiram alguns pontos que foram fundamentais e contribuíram de forma muito positiva para que a avaliação se tornasse para mim um processo mais simples. Em primeiro lugar, o facto de no agrupamento de escolas de Valongo já existir um conjunto de critérios de avaliação definido pelo grupo de Educação Física para cada modalidade abordada e ano de escolaridade, bem como as condições em que deveriam ser feitas as avaliações, foi sem dúvida uma grande ajuda uma vez que se tornou mais fácil perceber o que deveria ser avaliado e em que condições, uniformizando o processo avaliativo entre todas as turmas do agrupamento. Outro dos aspetos que contribuiu significativamente para simplificar o processo de avaliação foi a estratégia adotada pelo núcleo de estágio. Por sugestão do professor cooperante, definimos que cada elemento do núcleo de estágio avaliava apenas um ou dois conteúdos, em todas as turmas, o que permitiu, por um lado, que houvesse uma paridade de critérios, entre todas as turmas, tornando a avaliação mais homogénea, uma vez que era sempre o mesmo observador que avaliava os mesmos conteúdos nas diferentes turmas, e por outro lado esta estratégia permitiu simplificar o processo de avaliação, para nós, professores estagiários, uma vez que apenas tínhamos que observar um conteúdo, em cada um dos alunos. Com o passar do tempo, e à medida que nos sentíamos mais confortáveis com o processo de avaliação, abandonamos esta estratégia e passamos a avaliar cada um a sua turma, o que nos permitiu evoluir de forma progressiva e experienciar a realidade que vamos ter no futuro, como professores. A avaliação foi um dos aspetos que sinto ter evoluído significativamente durante o meu ano de estágio, esta evolução deveu-se por um lado à estratégia de avaliação adotada pelo núcleo que referi anteriormente, mas principalmente pelo facto de, com o decorrer das diferentes unidades didáticas, ter vindo a conhecer cada vez melhor, cada uma das modalidades e melhorado a minha capacidade de observação, o que permitiu que os momentos de avaliação fossem mais céleres e assertivos. Outro dos aspetos que contribuiu para a minha evolução, no processo avaliativo, foi perceber a importância da avaliação contínua ao longo da unidade didática, tal como descrevo no excerto do diário de bordo que se segue:

“Pessoalmente o processo de avaliação foi algo em que sinto ter evoluído bastante, ao longo da unidade didática, no início do ano letivo este era um tema

que me preocupava, uma vez que não me sentia capaz de avaliar 23 alunos em simultâneo, tendo em consideração todos os conteúdos a observar e ainda tendo que gerir a aula. No entanto, ao longo da unidade didática, fui percebendo a importância da avaliação contínua, ao acompanhar os alunos desde o início do ano letivo e fui também percebendo quais os seus pontos fortes e fracos, bem como a sua evolução ao longo das aulas; e nesta aula, chegado o momento de atribuir uma classificação senti, que já tinha a consciência do nível de cada um dos alunos, sendo a aula de avaliação apenas mais um momento que me permitiu esclarecer dúvidas sobre a classificação de alguns alunos e não um momento decisivo e único na avaliação dos alunos.” (Diário de bordo - Semana 20/12 a 24/12).

Tendo em consideração tudo o que referi anteriormente e toda a aprendizagem que fiz acerca do processo avaliativo, ao longo do meu ano de estágio, tornou-se evidente que para que uma avaliação seja justa, célere e organizada é fundamental que o professor tenha um conhecimento profundo da modalidade que está a avaliar bem como dos conteúdos a observar e respetivos critérios de avaliação, e que a organização da avaliação e dos moldes em que é feita bem como a construção de instrumentos de avaliação adequados à forma de trabalhar do professor sejam uma prioridade durante o planeamento, uma vez que, uma aula bem organizada, com rotinas bem definidas, estruturadas e com os instrumentos certos torna o processo de observar e avaliar mais simples, eficaz e célere, contribuindo para uma avaliação mais justa dos alunos.

Avaliação de Diagnóstico

A avaliação de diagnóstico tem como propósito avaliar o nível dos alunos no início da unidade didática, permitindo ao professor planejar e organizar a mesma, de forma a dar resposta às dificuldades demonstradas pelos alunos, de acordo com os objetivos definidos pelo programa nacional de Educação Física. Durante o ano, todas as modalidades que foram abordadas foram alvo, na fase inicial, de uma avaliação diagnóstica onde procurei que as condições de realização das avaliações diagnósticas fossem semelhantes às condições das avaliações sumativas, o que me permitiria no final da unidade didática fazer uma

comparação clara da evolução dos alunos. A primeira avaliação de diagnóstico que realizei durante o ano letivo foi a de voleibol, que por ser a primeira se revelou um grande desafio. As dificuldades que senti nesta primeira avaliação deveram-se principalmente a 3 aspetos:

1. **Não conhecer os alunos e ter dificuldade em associar as caras com os nomes.** Mesmo com a utilização de uma folha com as fotografias de cada um dos alunos, em muitas situações estas estavam desatualizadas o que obrigava a ter que perguntar, constantemente, o nome aos alunos tornando a avaliação mais demorada;
2. **Não existir da minha parte um conhecimento consolidado dos conteúdos e critérios de êxito a observar,** o que fazia com que a observação fosse mais lenta, uma vez que precisava sempre de mais tempo para observar cada um dos conteúdos, em cada um dos alunos;
3. **Avaliar e gerir a organização da aula em simultâneo.** Uma vez que se tratava do início do ano letivo, e dos primeiros contactos com a turma, ainda não existiam regras e rotinas bem definidas o que dificultava o momento de avaliação, uma vez que, a gestão da aula ainda era um desafio com o qual estava a aprender a lidar, tendo que ter em consideração diversas variáveis em simultâneo.

Ao longo do ano, estas dificuldades foram diminuindo, à medida que fui conhecendo a turma, consolidando o conhecimento acerca de cada uma das modalidades, melhorando desta forma a minha observação das mesmas e implementando regras e rotinas que facilitavam o controlo e gestão da turma. Durante as avaliações diagnósticas de badminton e futebol, para além de já não sentir de forma tão pronunciada as dificuldades descritas anteriormente, implementei a estratégia de avaliar primeiro os alunos com mais dificuldades e os mais competentes, o que me permitiu balizar o nível da turma facilitando imenso a avaliação de diagnóstico.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa possibilita a adequação dos processos de formação às características e necessidades específicas dos alunos, permitindo a adaptação das tarefas de aprendizagem às especificidades de cada aluno, atuando como reguladora do processo de ensino e aprendizagem. Esta forma de avaliação foi uma das que senti ter mais impacto durante o ano letivo, na minha atuação como professor. Era a avaliação formativa, realizada de uma forma contínua através das interações com os alunos e ao longo das aulas, que me permitia confrontar o planejamento que tinha sido elaborado, com base na avaliação de diagnóstico, e a sua aplicação em contexto prático, com as necessidades que os alunos iam evidenciado no decorrer da unidade didática. A avaliação formativa permitia-me, desta forma, ajustar o planejamento e as tarefas de aprendizagem às necessidades da turma e dos alunos, contribuindo para um acompanhamento individualizado de cada aluno, tendo em consideração as suas necessidades e ritmo de aprendizagem atuando como reguladora do processo de ensino e aprendizagem.

Avaliação Sumativa

Os vários momentos de avaliação sumativa foram realizados no final das unidades didáticas permitindo avaliar a evolução dos alunos ao longo das mesmas. Esta avaliação teve por base as atitudes e valores, as atividades físicas, os conhecimentos e a aptidão física. Como forma de perceber qual a evolução dos alunos ao longo da unidade didática, os momentos de avaliação diagnóstica e sumativa foram sempre semelhantes, tanto na sua organização e formato, como nos instrumentos utilizados para avaliar os alunos, o que nos permitiu estabelecer uma comparação clara entre os dois momentos, permitindo desta forma averiguar com clareza a evolução de cada um dos alunos. Durante este ano realizei quatro avaliações sumativas, de quatro modalidades diferentes, três individuais e uma coletiva. Pessoalmente, senti que avaliação da modalidade coletiva, o futebol, foi muito mais difícil do que as individuais, uma vez que a avaliação foi realizada em situação de jogo, o que torna a observação mais complexa dada a diversidade de fatores e constrangimentos típicos de uma

modalidade desportiva coletiva. Estas dificuldades não foram tão pronunciadas nas modalidades individuais, uma vez que existem menos alunos a serem observados em simultâneo, permitindo-me focar a minha atenção em cada um deles, tornando assim a observação menos complexa. Tal como referi anteriormente, a avaliação contínua ao longo da unidade didática contribuiu imenso para que a avaliação sumativa fosse mais simples, uma vez que, ao ir conhecendo os alunos e o seu desempenho, ao longo de cada uma das unidades didáticas, o momento de avaliação sumativa tratava-se, em muitas situações, de uma validação daquilo já tinha observado ao longo da mesma, e não de um momento único e decisivo para a classificação do aluno. Relativamente à avaliação da aptidão física, esta foi realizada com recurso às baterias de testes Fitescola e Fitschool no final de cada semestre, bem como a avaliação dos conhecimentos, que foi realizada através de dois testes teóricos sobre as modalidades abordadas, a aptidão física e temas relacionados com a saúde, alimentação e exercício físico.

Auto e heteroavaliação

Os momentos de auto e heteroavaliação foram realizados no fim de cada semestre, permitindo aos alunos refletir acerca do trabalho realizado durante os mesmos, tendo em consideração os critérios de avaliação da disciplina e perspetivando a sua classificação com base nos mesmos. Nestas aulas eram apresentados os critérios de avaliação a toda a turma e em seguida cada um dos alunos indicava qual a classificação que, na sua opinião, merecia, justificando a sua escolha perante toda a turma, sendo dado espaço aos colegas para dar sua opinião, desde que devidamente fundamentada. Posteriormente, cada um dos alunos realizava a sua autoavaliação, individualmente e com recurso a uma ficha (Anexo 5). Os momentos de auto e heteroavaliação são, na minha opinião, momentos fundamentais no processo educativo, uma vez que atribuem aos alunos responsabilidade pelo seu processo de ensino aprendizagem, permitindo que reflitam acerca do trabalho que desenvolveram ao longo do semestre, tomando consciência de todos os critérios que influenciam a sua classificação final e desta forma percebendo o ponto em que se encontram em cada um deles.

Durante estes momentos foi interessante perceber que a grande maioria dos alunos têm uma noção clara acerca do trabalho que desenvolveram ao longo do ano, uma vez que as classificações apresentadas nos momentos de auto e heteroavaliação coincidiam com as classificações propostas pelos professores, bem como a justificação para a atribuição dessa classificação.

5.2. Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade

5.2.1. Reuniões a vários níveis

Durante o início do ano letivo, antes de se iniciarem as aulas, tive a oportunidade de participar em várias reuniões, dinamizadas pelos diferentes órgãos da Escola Secundária de Valongo, que me permitiram conhecer, na prática, toda a estrutura organizacional do Agrupamento de Escolas de Valongo. Após algumas reuniões com os colegas do núcleo de estágio e o professor cooperante, onde se deu início à organização e planificação do ano letivo, o primeiro contacto que tive com a comunidade escolar foi através da **Reunião Geral do Pessoal Docente e não Docente**. Uma vez que ainda nos encontrávamos num cenário pandémico, esta e todas as reuniões que tiveram lugar no início do ano foram realizadas por videoconferência, permitindo desta forma cumprir com as restrições impostas pela pandemia e garantindo a segurança de todos. Durante esta reunião, onde estiveram presentes todos os professores e funcionários do Agrupamento de Escolas de Valongo, foi dado início ao ano letivo e apresentadas diversas informações essenciais para a organização e bom funcionamento de todo o ano letivo. Pessoalmente, considero que este foi um momento muito importante, uma vez que permite que toda a comunidade escolar esteja alinhada quanto aos objetivos e organização do ano letivo, permitindo que todos trabalhem no mesmo sentido e contribuindo para que sejam criadas as melhores condições de aprendizagem para os alunos. Uma das reuniões que tiveram também lugar no início do ano letivo foi a **Reunião do Departamento de Expressões**, ao qual pertence o grupo de Educação Física, um órgão escolar que permite estabelecer uma ligação entre o conselho pedagógico e os professores, de cada uma das disciplinas pertencentes a este departamento. Ao longo do ano tiveram também lugar diversas **Reuniões do Grupo de Educação Física**, às quais procurei sempre que possível, estar presente. À semelhança das restantes reuniões, considero que as reuniões do grupo de educação física foram momentos de extrema importância, promovidos como espaços de partilha de ideias, debate e reflexão, com foco na disciplina de Educação Física e nas aprendizagens dos alunos. Para além de todas estas

reuniões, no início do ano letivo, tiveram lugar as **Jornadas Pedagógicas**, com o tema “Diálogos com o Digital”, onde todos os professores do Agrupamento de Escolas de Valongo puderam conhecer o portal e a plataforma moodle da escola, as potencialidades da plataforma INOVAR, o plano de ação para o desenvolvimento digital do Agrupamento de Escolas de Valongo e, também, assistir a uma apresentação sobre a importância do trabalho colaborativo. Pessoalmente, considero que todas estas reuniões às quais tive a oportunidade de assistir, foram momentos importantes de partilha, debate e reflexão, que me permitiram, por um lado, conhecer toda a estrutura organizativa de uma escola e, por outro, sentir no terreno a importância que todos estes momentos têm para o bom funcionamento da escola. É através de todas estas reuniões que é possível que exista uma articulação e um trabalho colaborativo entre todos os órgãos e intervenientes na comunidade escolar, permitindo que sejam criadas as melhores condições de aprendizagem para os alunos e o seu sucesso educativo.

5.2.2. Conselhos de turma

Durante o ano letivo tivemos a oportunidade estar presentes em todas as reuniões de conselho de turma, de cada uma das turmas que acompanhamos ao longo do ano. O conselho de turma tem a responsabilidade de organizar, acompanhar e avaliar as atividades a desenvolver com os alunos, bem como estabelecer a ligação entre a escola e os encarregados de educação. Na maioria nestas reuniões estavam presentes todos os docentes da turma, a diretora de turma e nos conselhos de turma intercalares estiveram ainda presentes um representante dos pais e um representante dos alunos. Estas reuniões, para além de me permitirem compreender, no terreno, as funções e responsabilidades do conselho de turma, permitiram-me também conhecer um pouco melhor as várias funções do diretor de turma, na coordenação e acompanhamento da turma e dos alunos, atuando como um elo de ligação entre os alunos, professores e encarregados de educação, bem como na moderação de todas as reuniões de conselho de turma. Esta era uma função que gostaria de ter tido mais oportunidade de explorar durante o meu ano de estágio, uma vez que se trata de um cargo complexo e ao qual são atribuídas responsabilidades e funções de vários tipos, para além de todas as responsabilidades dos docentes, a que fomos expostos durante o ano. Por esta razão, considero ser importante que os professores, durante o seu processo de formação inicial, sejam expostos às várias responsabilidades que um diretor de turma tem, com o objetivo de conhecerem melhor esta função, permitindo-lhes no futuro estarem mais preparados, caso sejam nomeados diretores de turma. Pessoalmente, considero as reuniões de conselho de turma extremamente importantes, uma vez que possibilitam o diálogo entre todos os professores, criando uma dinâmica de cooperação, que permite delinear estratégias comuns a todas as disciplinas, com o objetivo de ajudar os alunos a superar as suas dificuldades, possibilitando que todos os professores trabalhem em conjunto e no mesmo sentido, o que torna o trabalho mais eficiente, beneficiando os alunos, as suas aprendizagens e o seu desenvolvimento. Tal como relato no excerto do diário de bordo que se segue, a presença de um representante dos alunos e dos Encarregados de Educação, durante os conselhos de turma, foi algo que também considero ser muito

importante para que exista uma articulação constante e transparente entre os professores, alunos e encarregados de educação, permitindo aos professores ajustar a sua forma de atuar às necessidades e características de cada turma, tendo sempre como objetivo a criação das melhores condições possíveis para a aprendizagem dos alunos, algo que só é possível através da partilha de ideias e discussão de opiniões, entre todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem, possibilitando a definição de estratégias se se ajustem às particularidades de cada aluno e cada turma.

“Durante esta reunião, para além de ter sido feito um balanço geral do aproveitamento da turma até ao momento, foi dada também palavra a um aluno, que teve a oportunidade de apresentar algumas sugestões que recolheu junto dos colegas, para transmitir aos professores. Das reuniões de conselho de turma em que participei, até ao momento, esta foi a primeira em que um aluno esteve presente, o que considero ser algo positivo. A presença de um representante dos alunos permite que os alunos tenham um papel ativo e participativo no seu processo de ensino aprendizagem, contribuindo com ideias e sugestões que os professores podem utilizar tornando as aulas mais cativantes e ajustadas às expectativas e necessidades da turma” (Diário de Bordo – Semana 05/04 a 08/04).

5.2.3. Visita de estudo à Serra de Santa Justa

No início do segundo semestre tivemos a oportunidade de acompanhar uma das turmas do 11º ano, da área de ciências e tecnologias, numa visita no âmbito da disciplina de Biologia e Geologia à Serra de Santa Justa, em Valongo. Durante esta visita fomos recebidos por responsáveis pelo Parque das Serras do Porto, onde os alunos e professores presentes, em conjunto com colaboradores da Câmara Municipal de Valongo, membros da equipa dos Sapadores Florestais e de elementos da Associação de Municípios Parque das Serras do Porto, tiveram a oportunidade de participar numa iniciativa de plantação de árvores na Serra de Santa Justa. Durante esta visita, foi interessante observar o entusiasmo com que a grande maioria dos alunos participou na atividade e assistir a algumas iniciativas que os alunos foram tomando por iniciativa própria, como por exemplo, em algumas situações em que autonomamente e sem que ninguém tivesse que pedir, alguns alunos foram recolhendo lixo que se encontrava na zona em que estavam, o que demonstra a consciência ambiental que os alunos já têm presente e a importância que este tipo de iniciativas têm na sensibilização dos alunos e da comunidade para estas causas.

Pessoalmente considero estas iniciativas importantes, principalmente para estes alunos que moram perto destas serras, uma vez que lhes permite dar a conhecer todo o património natural e cultural que existe na sua região e que, muitas das vezes, não conhecem, bem como sensibilizá-los para a proteção e preservação destes espaços. Foi também interessante ver na prática a importância que a escola e as atividades por ela desenvolvidas podem ter na formação integral dos alunos. Para além de, contribuir para o seu desenvolvimento académico, a oferta e envolvimento dos alunos em atividades de carácter mais social e comunitário, como foi o caso da iniciativa acima descrita, representam, na minha opinião, um valioso contributo para o desenvolvimento de membros bem informados e participativos na comunidade que os rodeia.

5.2.4. Corta-mato escolar

Já no final do primeiro semestre, teve lugar o corta-mato escolar, um evento que mobilizou todos os elementos do grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo e no qual eu e os meus colegas do núcleo de estágio procuramos estar presentes, com o objetivo de ajudar na organização do dia e perceber de que forma se organiza e dinamiza o corta-mato na escola. Desta forma, o dia em que se realizou o corta-mato iniciou-se com uma reunião onde estiveram presentes todos os elementos do grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo bem como alguns elementos das turmas dos cursos profissionais de desporto da escola com o objetivo de organizar e dividir tarefas. Antes do início da prova o nosso papel foi essencialmente de ajudar a sinalizar o percurso, já durante a prova ficamos responsáveis pela organização dos alunos na meta transmitindo ao professor que se encontrava no secretariado a posição em que cada aluno chegava bem como na distribuição de máscaras.

Segundo o professor cooperante, durante este ano a participação dos alunos superou os anos anteriores (320 alunos inscritos) o que na minha opinião só reforça a importância deste tipo de iniciativas principalmente após dois anos marcados pelas restrições impostas pela pandemia de COVID-19 que não permitiram a realização deste tipo de iniciativas que contribuem de forma muito significativa para sensibilizar os alunos para a prática desportiva através de todo o espírito competitivo e festivo que é dinamizado neste tipo de eventos, característico das competições desportivas.

Pessoalmente considero importante a nossa participação enquanto professores estagiários neste tipo de eventos com o objetivo de conhecermos e percebermos tudo o que envolve a sua organização, algo que poderemos utilizar no futuro como professores contribuindo nas nossas futuras escolas para a dinamização deste tipo de eventos.

5.3. Área 3 – Desenvolvimento profissional

5.3.1. A importância da reflexão e do diário de bordo

Segundo as 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, uma das tarefas relativas à área 1 (organização e gestão do ensino e da aprendizagem) diz respeito à realização de reflexões regulares, escritas, ao longo do ano, acerca de todo o processo de estágio, que inseri no meu diário de bordo. A reflexão foi uma prática constante e indispensável em todas as tomadas de decisão durante este ano. Durante as aulas a necessidade de em muitas situações adaptar o planeamento e as situações de aprendizagem às necessidades e dificuldades que os alunos apresentavam no momento, só foi possível através de uma reflexão na ação, isto é, segundo Alcarão (1996), analisar e refletir no decurso da própria ação em que, através de breves instantes de distanciamento e sem interromper a atividade se reformula o que está a ser feito, enquanto está a ser feito. A prática reflexiva esteve também presente na interação com os colegas do núcleo de estágio, bem como com o professor cooperante que procurou sempre criar um ambiente de constante reflexão, através da partilha e discussão de opiniões e ideias, entre todos os elementos do núcleo de estágio, permitindo desta forma que ocorressem, constantemente, momentos de reflexão sobre a ação que de acordo com Alcarão (1996), surgem quando existe uma reconstrução mental da ação analisando-a retrospectivamente. Apesar de considerar que todos os momentos de reflexão que descrevi anteriormente terem sido fundamentais durante este ano para o meu desenvolvimento profissional, aquele que sinto ter contribuído de forma mais significativa para este desenvolvimento foi a reflexão sobre a reflexão na ação que segundo Alcarão (1996), se trata do “processo que leva o profissional a progredir no seu desenvolvimento e a construir a sua forma pessoal de conhecer. A reflexão sobre a reflexão na ação ajuda a determinar as nossas ações futuras, a compreender futuros problemas ou a descobrir novas soluções”. Esta reflexão sobre a reflexão na ação materializou-se no diário de bordo, que me permitiu, através da descrição dos momentos mais importantes

de cada semana, refletir sobre os mesmos e desta forma contribuir significativamente para o meu desenvolvimento como profissional. Se no início do ano, a escrita do diário de bordo era um momento bastante difícil para mim, mais descritivo do que reflexivo, visto apenas como mais uma tarefa a cumprir, com o passar do tempo fui reconhecendo a sua importância. Em muitas situações, apesar de sentir tinha a capacidade de refletir mentalmente sobre o que ia fazendo durante o ano, o ato de “passar para o papel” as minhas experiências permitiu uma reflexão muito mais consciente e profunda, da minha atuação como professor durante o ano de estágio. Todos estes momentos de reflexão contribuíram consideravelmente, não apenas para o meu desenvolvimento profissional, mas também social e pessoal, sendo algo que passei a utilizar de forma muito mais consciente no meu cotidiano.

5.3.2. Observação

A observação foi um dos aspetos fundamentais para a minha evolução como professor durante este ano. Logo no início do ano, durante as primeiras reuniões entre os elementos do núcleo de estágio, foi sugerido pelo professor cooperante que todos estivéssemos presentes em todas as aulas lecionadas pelos nossos colegas, observando todas as aulas. A nossa presença nas aulas uns dos outros, permitiu-nos observar a forma como os colegas organizavam e orientavam as suas aulas, as estratégias que utilizavam, as tarefas que propunham e o feedback que emitiam, o que nos permitia aprender uns com os outros, refletindo acerca do que observávamos, em cada uma das aulas, e percebendo de que forma poderíamos utilizar o que observávamos para, por um lado, utilizar também nas nossas aulas e, por outro debater, entre nós acerca do que íamos observando, no sentido de todos aprendermos e evoluirmos com as observações que cada um realizava. Para além das observações de carácter mais informal, realizadas ao longo de todo o ano, foram também realizadas observações com recurso a instrumentos de observação onde foram realizadas observações com foco no professor, no aluno e no *feedback* emitido pelo professor. Procuramos que estas observações fossem realizadas sempre em aulas de 90 minutos, uma vez que, como se tratavam de aulas com uma maior duração, nos permitiam recolher mais dados, e que os instrumentos de observação (Anexo 6) fossem semelhantes entre os elementos do núcleo de estágio o que permitia que existisse uma uniformização das observações e dos dados recolhidos dessas observações entre os elementos do núcleo de estágio. Através da observação dos professores, com recurso às grelhas de observação sistemática, foi possível perceber o tempo utilizado pelo professor em instrução, feedback, organização, afetividade positiva e negativa, intervenções verbais do aluno, observação e outros comportamentos. Na observação de alunos foi observado o tempo em atividade motora, em demonstração, ajuda, manipulação de material, deslocamentos, atenção à informação, espera, comportamento fora da tarefa, interações verbais, afetividade e outros comportamentos. Quanto às observações de feedback procurou-se observar qual o tipo de feedback emitido pelo professor (prescritivo, avaliativo, descritivo, visual, auditivo ou quines-tésico)

e qual a direção do feedback (dirigido ao aluno, ao grupo ou à turma). Toda a informação recolhida nestas observações era partilhada entre todos os elementos do núcleo de estágio, o que nos permitia analisar e refletir sobre os dados recolhidos introduzindo alterações sempre que necessário no sentido de progressivamente ir melhorando a forma como lecionávamos as nossas aulas. Tal como relato no excerto do diário de bordo que se segue as observações foram essenciais para a melhoria da nossa atuação como professores permitindo-nos refletir e alterar comportamentos que em muitas situações não seriam perceptíveis se não fossem utilizados estes métodos de observação.

“No caso do meu colega existe uma grande quantidade de tempo despendido em instrução (21 minutos) o que corresponde a 28% do tempo total de aula, o que me parece bastante tempo e algo que deve ser tido em consideração durante as próximas aulas” Diário de Bordo – Semana 15/11 a 19/11.

“No que diz respeito à observação, o meu colega passou 17.37% do tempo de aula em instrução, muito menos do que tem sido registado nas observações anteriores (por exemplo, na observação do dia 17 de novembro a percentagem de tempo em instrução foi de 28% o que me parecia excessivo) o que, na minha opinião, é positivo e demonstra que houve uma evolução na capacidade de sintetizar os conteúdos a transmitir e desta forma ser mais eficiente na transmissão dos mesmos” Diário de Bordo – Semana 31/01 a 04/02.

A observação de aulas, tanto de forma informal como através da utilização de instrumentos de observação, foram determinantes durante o meu ano de estágio, contribuindo de forma significativa para a minha evolução como docente. Foi durante estas observações, bem como através da análise e reflexão dos dados recolhidos, que foi possível identificar diversos fatores a melhorar na minha atuação como professor, que de outra forma passariam despercebidos.

5.1.2. Estudo – Influência de um programa de treino funcional na aptidão física e composição corporal de um aluno com perturbações do espectro autista

5.1.2.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar a influência da aplicação de um programa de treino funcional na aptidão física e composição corporal de um aluno com perturbações do espectro autista, através da proposta de realização de um circuito de treino funcional pelo aluno, em casa e de forma autónoma. Neste estudo participou um aluno de uma turma do curso profissional de cozinha e pastelaria da Escola Secundária de Valongo, com perturbações do espectro autista. Foi implementado um programa de treino funcional, com dois circuitos distintos, ao longo do período de aplicação do presente estudo (4 meses), que o aluno devia realizar em casa, de forma autónoma no mínimo 3x por semana, registando as datas em que realizava o treino num documento criado para efeito. O aluno foi avaliado em 3 parâmetros: aptidão aeróbia, aptidão muscular e composição corporal, através das baterias de testes Fitescola e da recolha das medições antropométricas dos perímetros do braço, torácico, da cintura, da anca, crural e geminal. A avaliação da aptidão aeróbia e muscular foi realizada em 3 momentos e a composição corporal em 6 momentos, ao longo do período de aplicação do presente estudo. Após a análise dos dados, verificou-se uma melhoria na aptidão física, tanto ao nível da aptidão aeróbia como ao nível da aptidão muscular, não se tendo, no entanto, verificado uma evolução significativa ao nível da composição corporal.

PALAVRAS-CHAVE: APTIDÃO FÍSICA, FITESCOLA, TREINO FUNCIONAL, AUTISMO

5.1.2.2. Introdução

O presente estudo encontra-se inserido no Estágio Profissional, pertencente ao 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. No início do ano letivo, para além das turmas que nos foram atribuídas, às quais teríamos que lecionar Educação Física, fomos também desafiados a lecionar natação a um grupo de alunos com necessidades específicas. Tendo em consideração esta oportunidade única que nos foi proporcionada, decidimos, em núcleo de estágio, trabalhar individualmente com estes alunos, no sentido de aferir quais as suas necessidades particulares e de que forma poderíamos, através da Educação Física e do desporto, trabalhar sobre essas mesmas necessidades. No meu caso em particular, o aluno com o qual trabalhei, para além de apresentar perturbações do espectro autista, apresentava também excesso de peso, e níveis de aptidão física bastante inferiores aos normais para a sua faixa etária, pelo que decidi “agir”, propondo ao aluno a realização de atividades físicas em casa e estudar o seu potencial efeito. Assim procurei perceber a influência que um plano de treino funcional, realizado em casa e de forma autónoma, mas sob a minha orientação, na alteração da composição corporal e aptidão física do aluno, na sensibilização para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável e no desenvolvimento da autonomia do aluno. Desta forma, para além do trabalho desenvolvido durante as aulas de natação, foi proposto ao aluno que complementarmente realizasse um circuito de treino funcional em casa. Objetivou-se estudar, a influência do treino funcional realizado em casa, de forma autónoma, na melhoria da sua aptidão física, na hipotética, melhoria da sua composição corporal e, no desenvolvimento de uma maior autonomia por parte do aluno. De forma a controlar o trabalho desenvolvido pelo aluno, em casa, e de forma autónoma, foi-lhe entregue uma ficha de registo de treinos, (Anexo 7), onde o aluno registava o número de treinos que realizava por semana, bem como os dias em os realizava. Com o objetivo de aferir a sua evolução ao longo do ano recorri à bateria de testes Fitescola e à recolha de medições antropométricas.

Fitescola

Desenvolvido pela Faculdade de Motricidade Humana em colaboração com a Direção Geral de Educação, o Fitescola é uma plataforma online que apresenta como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis, educando os jovens para serem fisicamente ativos. Para além de ser uma fonte de informação onde são disponibilizados diversos conteúdos e ferramentas relacionados com o desporto, a atividade física e a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis esta plataforma disponibiliza também uma bateria de testes que permitem a avaliação dos alunos em três parâmetros: aptidão aeróbia (através da realização do vaivém e/ou milha), composição corporal (através da avaliação do índice de massa corporal, % de massa gorda e perímetro da cintura) e aptidão muscular (através da avaliação do número de flexões de braços e abdominais, comprimento da impulsão horizontal e vertical, flexibilidade dos membros inferiores e superiores) (Fitescola, 2021).

Aptidão Física

O conceito de aptidão física tem sido alvo ao longo do tempo de diversas alterações e transformações na sua definição devido a uma crescente compreensão da sua estrutura e implicações tanto no contexto da performance desportiva como no da saúde (Cardoso, 2000).

Atualmente a conceção de aptidão física apresenta um carácter pluridimensional, sendo segundo Maia et al. (2001) habitualmente operacionalizada em duas dimensões, uma associada com o rendimento desportivo e outra relacionada com a saúde. À semelhança do descrito anteriormente também Freitas (1997) estabelece dois domínios nos quais se agrupam os vários componentes da aptidão física: a aptidão física relacionada com a saúde e a aptidão física associada à performance.

Quadro 1 - Componentes da aptidão física associadas à saúde e ao rendimento
(adaptado de Ratliffe e Ratliffe, 1994)

Aptidão Física	Componentes
Associada à saúde	Eficiência cardiorrespiratória
	Força Muscular
	Endurance Muscular
	Flexibilidade
	Composição Corporal
Associada ao rendimento	Agilidade
	Equilíbrio
	Coordenação
	Potencia Muscular
	Velocidade

Segundo Santa-Clara (2005), a aptidão física é cada vez mais associada à saúde, e não unicamente direcionada para a *performance*, sustentando-se assim a sua avaliação com base em critérios relacionados com a saúde. Desta forma, os índices de aptidão física de um sujeito são um indicador importante do seu estado de saúde, bem como um fator de grande relevância na qualidade de vida (Magalhães, Lopes e Barbosa, 2002). “A aptidão física relacionada com a saúde é geralmente definida como um estado caracterizado pela capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e por traços e capacidades que estão associados a um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas” (Maia *et al.*, 2001, p.29).

Treino Funcional

Ao contrário do que acontece com os programas de treino tradicionais, com o uso de máquinas de musculação que em muitas situações limitam o movimento a um único plano e privilegiam exercícios que isolam um músculo ou grupo muscular, segundo Boyle (2004) o treino funcional permite o treino de movimentos relacionados com o seu contexto de aplicação através da utilização

de exercícios que promovem a utilização de vários planos de movimento e de forma global. Desta forma, no treino funcional, procura-se uma integração multiarticular das ações em vários planos de movimento onde o corpo deve trabalhar de forma global permitindo o desenvolvimento das competências condicionais e coordenativas. Segundo Garganta e Santos (2015) o planeamento de um circuito de treino funcional deve ter em consideração as seguintes regras: deve-se iniciar por tarefas que favoreçam a mobilidade articular das articulações principais; alternar a utilização de diferentes cadeias cinéticas procurando um equilíbrio na utilização de cada uma delas; corrigir a técnica de execução; alternar tarefas de alta intensidade com tarefas de baixa intensidade; existir um equilíbrio entre a utilização de exercícios de puxar e empurrar; realizar exercícios em diferentes planos de movimento.

Autismo

Podendo apresentar uma grande diversidade de expressões clínicas, o autismo, insere-se no espectro das perturbações neuropsiquiátricas, resultando de disfunções multifatoriais no desenvolvimento do sistema nervoso central (Ming *et al.*, 2004). Segundo Wing (1988) existe uma tríade que caracteriza e engloba todos os critérios que permitem um diagnóstico de perturbações ligadas ao autismo. De acordo com esta autora, esta tríade inclui problemas em três domínios: na interação social; na comunicação; e na existência de comportamentos e atividades repetitivas e estereotipadas. Desta forma, é atualmente considerado que o autismo se trata de um transtorno de desenvolvimento de elevada complexidade, que apresenta uma origem biológica, causado por alterações de origem cerebral que se caracteriza por problemas no desenvolvimento ao nível das interações sociais e de comunicação (Micacchi *et al.*, 2006; Pan & Frey, 2006; Ming *et al.*, 2004).

Para além dos inúmeros benefícios associados à prática regular de exercício físico que se conhecem, em indivíduos com autismo podem ser identificados alguns benefícios específicos associados às características específicas apresentadas por pessoas com perturbações do espectro autista. A redução do comportamento estereotipado em indivíduos com autismo, é um dos benefícios da atividade física, sendo este um componente fundamental para a

sua qualidade de vida, permitindo a melhoria do empenho e atenção na execução de tarefas (MacDonald *et al.*, 2011; Ozonoff *et al.*, 2002). A prática de atividade física, promove também, segundo Bataglione *et al.* (2014), benefícios a nível psicológico e emocional, existindo uma relação entre a atividade física e a saúde mental, no que diz respeito à redução de sintomas de depressão, *stress* e ansiedade. Sendo a ansiedade e depressão problemas comuns em pessoas com autismo (APA, 2013), é aconselhável a prática regular de atividade física permitindo a redução deste tipo de sintomas.

Existem um conjunto de particularidades, características de indivíduos com autismo que podem influenciar a prática de atividade física (Antoanela *et al.*, 2014; Bataglione *et al.*, 2014) entre os quais: dificuldades de compreensão em instruções fornecidas ao grupo; impaciência e consequente rápida perda de interesse na tarefa; necessidade de *feedback* contante e, incapacidade de prever quando devem executar uma tarefa. Face ao exposto existe uma necessidade de adaptação da forma como a informação é transmitida bem como no desenho das tarefas a realizar em função das características específicas de cada indivíduo. Tendo em consideração que o treino funcional permite uma grande possibilidade de adaptação a diferentes realidades, em função das necessidades e dificuldades de cada indivíduo, esta metodologia apresenta a vantagem de permitir a alteração das tarefas propostas em função das necessidades, características e dificuldades de cada pessoa.

5.1.2.3. Objetivos

Avaliar a influência da aplicação de um programa de treino funcional realizado em casa e de forma autónoma, mas orientada, na composição corporal e aptidão física de um aluno com perturbações do espectro autista.

5.1.2.4. Metodologia

Participantes

Para a aplicação do presente estudo foi definido como participante um aluno da turma do curso profissional de cozinha e pastelaria, que frequentava também as aulas de natação, lecionadas pelos elementos do núcleo de estágio. Para além de apresentar níveis de aptidão física abaixo do que é recomendado para indivíduos nesta faixa etária, tendo em consideração os perfis da bateria de testes Fitescola, bem como, um quadro de obesidade (IMC=32), o aluno apresentava, segundo a informação recolhida junto da professora que o acompanha nas aulas de educação especial, perturbações do espectro autista caracterizado por falta de autonomia, dificuldades de comunicação e no estabelecimento de relações interpessoais, dificuldades em compreender os diferentes segmentos corporais, dificuldades de aprendizagem e de linguagem tanto compreensiva como expressiva. Apesar destas dificuldades, características de indivíduos com perturbações do espectro autista, o aluno era autónomo na realização de tarefas relacionadas com o seu quotidiano e mostrava-se, durante as aulas, muito motivado, participativo, empenhado e atento.

Instrumentos

Para a avaliação da aptidão física do aluno, foram selecionados os seguintes testes da bateria de testes *Fitescola*: nº máximo de flexões de braços; nº máximo de abdominais; flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade dos ombros, impulsão horizontal e vaivém. A escolha destes testes, em detrimento dos restantes que constituem a bateria de testes Fitescola, decorreu do facto de

se tratarem dos testes seleccionados pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária de Valongo, que são utilizados nesta escola, com os quais o aluno já se encontrava familiarizado. A avaliação da composição corporal do aluno foi realizada com recurso à avaliação do peso, altura e IMC, testes que fazem também parte da bateria de testes Fitescola e com os quais o aluno já se encontrava familiarizado sendo que foram adotados pela escola em causa. De igual modo, foram também realizadas medições antropométricas, nomeadamente, perímetros do braço, torácico, cintura, anca, crural e geminal. A utilização destas medidas permitiu avaliar as alterações na aptidão neuromuscular e aeróbia, bem como a composição corporal do aluno ao longo do período de duração do presente estudo.

As condições de realização das baterias de testes de aptidão física e avaliação da composição corporal foram as seguintes:

Quadro 2 – Condições de realização da bateria de testes de aptidão física e avaliação da composição corporal (Fitescola, 2021).

	Teste	Instruções para a realização dos testes
Avaliação da aptidão neuromuscular	Nº máximo de flexões de braços	• O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial); • O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final); • O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s; • O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros: ○ Não respeita a cadência sonora; ○ Não atinge os 90° na descida do tronco; ○ Não mantém a posição de prancha; ○ Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial; • O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno.
	Nº máximo de abdominais	• O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície; • O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos; • Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão; • Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares; • O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros: ○ Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;

		○ A cabeça não toca no chão entre repetições; ○ A palma da mão não alcança os joelhos; ○ Agarra os joelhos com os dedos; • O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno.
	Flexibilidade dos membros inferiores	• O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão; • Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra; • O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s; • O aluno deverá repetir as instruções acima, mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão; • Deve ser registado o valor das duas avaliações em centímetros.
	Flexibilidade dos ombros	• O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra; • O aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas; • Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima; • O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos, mantendo a posição durante 1 segundo. Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado "Sim" (S) para o lado direito. Caso o aluno não consiga tocar com os dedos o resultado a registar será "Não" (N). • Para avaliar o membro superior esquerdo, o aluno deve realizar o mesmo movimento alternando a posição dos braços. Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa.
	Impulsão horizontal	• O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros; • Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível; • São efetuados 2 saltos, o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centímetros.
Avaliação da aptidão aeróbia	Vaivém	• O aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida enquanto o seu colega se coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos; • O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro;

		- Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro; - O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa; - Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha; - O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final;
Avaliação da composição corporal	Peso	- O aluno deve utilizar roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço; - O aluno deve colocar-se de pé em cima da balança, sem qualquer apoio, olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem; - Aguardar que o peso indicado na balança estabilize e registar o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g.
	Altura	- O aluno deve estar descalço; - O aluno deve colocar-se de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um "V" com os pés), e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro; - Colocar a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em metros;
	IMC	$PESO/ALTURA^2$

Quadro 3 – Condições de realização da avaliação da composição corporal com recurso a medições antropométricas (Garaganta & Seabra).

Avaliação da composição corporal	Perímetros	Braço	Medido ao nível da maior circunferência do braço, com o membro superior pendente e relaxado.
		Torácico	Medido por baixo das axilas após uma expiração normal no plano horizontal da zona mamilar.
		Cintura	Medido no plano horizontal no local mais estreito da cintura.
		Anca	Medido no plano horizontal da zona mais proeminente dos glúteos.
		Crural	Medido ao nível do maior volume da coxa.
		Geminal	Medido ao nível da maior circunferência da perna.

Procedimentos de recolha de dados

O aluno foi sujeito a três momentos de avaliação da aptidão aeróbia e muscular e seis momentos de avaliação da composição corporal. No que diz respeito à avaliação da composição corporal esta teve lugar a cada duas semanas durante um período de 4 meses (entre fevereiro e maio). Inicialmente estavam previstas a realização de 8 avaliações da composição corporal, o que não foi possível devido a constrangimentos relacionados com a assiduidade do aluno nos momentos de avaliação, consequentemente apenas 6 avaliações foram realizadas. Quanto à avaliação da aptidão aeróbia e muscular houveram 3 momentos de avaliação, um no início do período do estudo, outro a meio e o último na fase final.

Durante o estudo o aluno tinha como objetivo realizar o circuito de treino funcional proposto, no mínimo três vezes por semana, registando numa ficha criada para o efeito (anexo 7) as datas em que realizava o treino. Durante o período de duração do estudo foi proposto ao aluno a realização de dois circuitos diferentes de treino funcional, o primeiro durante os primeiros 2 meses e o segundo durante os 2 meses seguintes. Tendo em consideração as dificuldades a nível cognitivo por parte do aluno, características de indivíduos com perturbações do espectro autista, os circuitos de treino funcional foram disponibilizados em formato de vídeo, para que fosse mais fácil para o aluno realizá-los uma vez que apenas tinha que reproduzir o que via no vídeo.

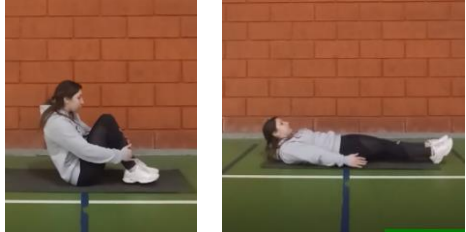
Quadro 4 – Organização do Circuito de Treino Funcional

Tempo em exercitação	30 segundos
Tempo de paragem entre exercícios	15 segundos
Tempo de paragem entre séries minuto	1 minuto
Nº de vezes a realizar o circuito	5

Quadro 5 – 1º Circuito de Treino Funcional

Exercício	Imagem	
<i>“Burpees”</i>		
Agachamentos		
<i>“Mountain Climbers”</i>		
Polichinelos		
Flexões		

Quadro 6 – 2º Circuito de Treino Funcional

Exercício	Imagem
Agachamento com salto	
Abdominais “estrela”	
“Skipping” alto	
Elevação da bacia em decúbito dorsal	
“Seal jack”	

5.1.2.5. Apresentação e discussão dos resultados

No quadro 7 estão apresentados os resultados do teste do vaivém, realizado em três momentos distintos, ao longo do período de aplicação do presente estudo, com objetivo de avaliar a evolução da aptidão aeróbia do aluno. Através da análise dos dados apresentados na tabela observamos que houve uma melhoria dos níveis de aptidão aeróbia do aluno, tendo-se registado um aumento do número de percursos realizados no teste do vaivém, de 22 para 36 (um acréscimo de 14 percursos) o que representa uma melhoria de 64% entre o primeiro e o último momento de avaliação.

Quadro 7 – Resultados da Avaliação da Aptidão Aeróbia

TESTE \ DATA	04/02	17/03	27/05
VAIVÉM	22 Percursos	25 Percursos	36 Percursos

No quadro 8 estão apresentados os resultados dos testes de flexões de braços, abdominais, flexibilidade dos membros inferiores direito e esquerdo, flexibilidade dos ombros direito e esquerdo e impulsão horizontal realizados em três momentos distintos ao longo do período de aplicação do presente estudo com objetivo de avaliar a evolução da aptidão muscular do aluno. Através da análise dos dados apresentados na tabela observamos que existem diferenças em todos os testes realizados nos três momentos de avaliação. No teste de flexão de braços observou-se um aumento do número de flexões de braços realizadas de 6 para 13 (um acréscimo de 7 repetições) o que representa uma melhoria de 117%. No teste de flexibilidade do membro inferior direito observou-se um aumento de 28 cm para 28,3 cm (um acréscimo de 0,3 cm) o que representa uma melhoria de 1%. Nos testes de flexibilidade do membro inferior esquerdo observou-se um aumento de 21,5 cm para 22,2 cm (um acréscimo de 0,7 cm) que representa uma melhoria de 3%. Nos testes de flexibilidade do ombro direito e esquerdo não se verificou qualquer alteração uma vez que o aluno já era capaz de realizar ambos os testes desde o início da aplicação do presente estudo. No teste de impulsão horizontal observou-se um aumento de

136 cm para 157 cm (um acréscimo de 21 cm) o que representa uma melhoria de 15%.

Quadro 8 – Resultados da Avaliação da Aptidão Muscular

TESTES	DATA	04/02	17/03	27/05
FLEXÕES DE BRAÇOS		6	12	13
ABDOMINAIS		23	25	26
FLEXIBILIDADE DO MEMBRO INFERIOR DIREITO		28 cm	20 cm	28,3 cm
FLEXIBILIDADE DO MEMBRO INFERIOR ESQUERDO		21,5 cm	19 cm	22,2 cm
FLEXIBILIDADE DO OMBRO DIREITO		S	S	S
FLEXIBILIDADE DO OMBRO ESQUERDO		S	S	S
IMPULSÃO HORIZONTAL		136 cm	148 cm	157 cm

Legenda: S – Realiza; N – Não realiza

Os resultados apresentados, indicam, que, durante o período de aplicação do presente estudo se observou uma melhoria dos níveis de aptidão física do aluno, podendo esta melhoria dever-se ao contributo das propostas de treino funcional realizadas pelo aluno. As melhorias observadas podem dever-se, na minha opinião, ao conhecimento dos exercícios e da forma de execução dos mesmos pelo sujeito, ao longo do período de aplicação das propostas de treino funcional, o que permite que entre o primeiro e o último momento de avaliação existam menos dificuldades de execução dos exercícios o que se reflete numa melhoria dos resultados obtidos nos testes. A melhoria em praticamente todos os parâmetros relacionados com a aptidão física prevê também uma melhoria da aptidão física o que pode ser atribuído à adaptação do aluno às cargas e intensidade de treino bem como à melhoria das suas capacidades físicas. A motivação, bem como a consciencialização do aluno para a importância do exercício físico na melhoria dos resultados obtidos nos testes podem também contribuir para explicar as alterações observadas entre a primeira e a última avaliação.

No quadro 9 estão apresentados os resultados da avaliação do peso, altura, índice de massa corporal e perímetros do braço, torácico, cintura, anca, crural e geminal realizados em seis momentos distintos ao longo do período de

aplicação do presente estudo com objetivo de avaliar a evolução da composição corporal do aluno. Na avaliação do peso observou-se uma diminuição de 116.4 kg para 114.9 kg (uma diferença de 1.5kg) o que representa uma melhoria de 1%. Na avaliação da altura não se registou qualquer alteração ao longo do período de aplicação do presente estudo. Na avaliação do IMC observou-se uma diminuição de 32.3 para 31.8 (uma diferença de 0.5) o que representa uma melhoria de 1,5%. No perímetro do braço direito observou-se uma diminuição de 37 cm para 35 cm (uma diferença de 2 cm) e no braço esquerdo de 37 cm para 34 cm (uma diferença de 3 cm) o que representa uma melhoria de 5% e 8% respetivamente. No perímetro torácico observou-se uma diminuição de 109 cm para 106 cm (uma diferença de 3 cm) o que representa uma alteração de 3%. No perímetro da cintura observou-se uma diminuição de 97 cm para 96 cm (uma diferença de 1 cm) o que representa uma alteração de 1%. No perímetro da anca não se observou qualquer alteração. No perímetro crural não se observou qualquer alteração bem como no perímetro geminal. A evolução menos pronunciada da composição corporal do aluno, quando comparada com a evolução observada na aptidão física, pode ser atribuída ao facto de durante o período de aplicação do estudo não ter sido feito um controlo alimentar do aluno, um fator que assume particular importância para que existam alterações da composição corporal, nomeadamente da diminuição do peso, IMC e dos perímetros avaliados.

Quadro 9 – Resultados da Avaliação da Composição Corporal

TESTES DATA		10/02	24/02	10/03	31/03	28/04	26/05
PESO		116.4 kg	115.8kg	116.1kg	115.3kg	114kg	114.9kg
ALTURA		190 cm	190 cm	190 cm	190 cm	190 cm	190 cm
IMC		32.3	32	32.1	31.9	31.5	31.8
PERÍMETROS	BRAÇO	Dir. 37 cm Esq. 37 cm	Dir.37 cm Esq.37 cm	Dir.35.5 cm Esq.35.5 cm	Dir.34 cm Esq.34 cm	Dir.36 cm Esq.36 cm	Dir.35 cm Esq.34 cm
	TORACICO	109 cm	109 cm	109 cm	107 cm	106 cm	106 cm
	CINCTURA	97 cm	96 cm	96 cm	95 cm	94 cm	96 cm
	ANCA	122 cm	122 cm	122 cm	122 cm	121 cm	122 cm
	CRURAL	Dir.69 cm Esq.69 cm	Dir.69 cm Esq.69 cm	Dir.73 cm Esq.71 cm	Dir.68 cm Esq.68 cm	Dir.67 cm Esq.68 cm	Dir.69 cm Esq.69 cm
	GEMINAL	Dir.44 cm Esq.44 cm	Dir.44 cm Esq.44 cm	Dir.44 cm Esq.44 cm	Dir.43 cm Esq.43 cm	Dir.44 cm Esq.44 cm	Dir.44 cm Esq.44 cm

5.1.2.6. Conclusão

Tendo em consideração o objetivo do presente estudo, avaliar a influência da aplicação de um programa de treino funcional, realizado em casa e de forma autónoma, na composição corporal e aptidão física de um aluno com perturbações do espectro autista verificando se existem diferenças significativas entre os vários momentos de avaliação, verificou-se face aos resultados obtidos que a realização do programa de treino funcional proposto ao aluno durante o período de aplicação deste estudo contribuiu para uma melhoria da aptidão física não tendo no entanto contribuído para uma melhoria significativa da composição corporal do aluno.

No que diz respeito ao teste do vaivém posso concluir que houve uma melhoria nos resultados registando-se um aumento do número de percursos realizados pelo aluno de 22 para 36 entre o primeiro e o último momento de avaliação o que demonstra a contribuição positiva que a realização do programa de treino funcional proposto teve melhoria da aptidão aeróbia e consequentemente na melhoria da aptidão física do aluno.

Quanto aos testes de flexões de braços, abdominais, flexibilidade dos membros inferiores direito e esquerdo, flexibilidade dos ombros direito e esquerdo e impulsão horizontal verificou-se uma melhoria em todos os parâmetros com a exceção da flexibilidade dos ombros direito e esquerdo onde o aluno já era capaz de realizar os testes com sucesso desde o momento da primeira avaliação. As diferenças foram mais significativas no número de flexões de braços com um aumento de 6 para 13, de abdominais com um aumento de 23 para 26 e na impulsão horizontal e com um aumento de 136cm para 157cm entre o primeiro e o último momento de avaliação. No que diz respeito à flexibilidade dos membros inferiores direito e esquerdo apesar de ter existido uma evolução positiva esta não foi tão pronunciada registando-se um aumento de apenas 0,3 cm no membro inferior direito e 0,7 cm no membro inferior esquerdo. Tendo em consideração a globalidade dos resultados obtidos nos testes de avaliação da avaliação da aptidão muscular verifica-se que o programa

de treino funcional proposto contribuiu para uma melhoria da aptidão muscular e consequente melhoria da aptidão física do aluno.

De todos os parâmetros avaliados a composição corporal foi aquele em que se registou uma menor evolução por parte do aluno. Entre o primeiro e o último momento de avaliação registou-se uma diminuição de apenas 1,5 kg no peso, 0,5 no índice de massa corporal, 2 cm no perímetro do braço direito e 3 cm no esquerdo, 3 cm no perímetro torácico, 1 cm no perímetro da cintura, não se tendo registado qualquer alteração nos perímetros da anca, crural e geminal o que tendo em consideração os resultados obtidos nos testes de avaliação da composição corporal permite afirmar que o programa de treino funcional proposto não contribuiu de forma significativa para uma melhoria composição corporal do aluno.

Para além das alterações registadas na aptidão física e composição corporal do aluno observadas no presente estudo, a aplicação deste programa de treino funcional bem como o acompanhamento semanal do aluno ao longo das aulas de natação contribuíram de forma significativa para uma sensibilização para a importância da atividade física e adoção de hábitos de vida ativos e saudáveis no aluno, que foi visível ao longo do período de aplicação do estudo, uma vez que este se foi mostrando cada vez mais motivado e empenhado nas tarefas que lhe eram propostas reconhecendo a importância que estas tinham no seu quotidiano.

Esta intervenção teve também um efeito muito positivo no aluno, no que diz respeito ao desenvolvimento da sua autonomia. A realização dos treinos em casa e de forma autónoma, com recurso a todo o material de apoio que lhe foi disponibilizado, permitiu desenvolver no aluno um espírito mais autónomo mostrando-lhe de que forma poderia no futuro treinar a partir de casa e desta forma manter hábitos saudáveis e ativos durante a sua vida.

5.1.2.7. Referências Bibliográficas

Antoanela, O., Cristian, P., & Adrian, G. (2014). Physical activity at children with autism. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 531-537.

Associação Americana de Psiquiatria . (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, United States: American Psychiatric Publishing.

Bataglioni, G. A., Zuchetto, A. T., & Nasser, J. P. (2014). Possibilidades e necessidades de crianças com deficiência na prática de atividades motoras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 434-445.

Boyle, M. (2004). *Functional training for sports: superior conditioning for today's athlete*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Cardoso, M. (2000): *Aptidão Física e Atividade Física da População Escolar do Distrito de Vila Real – Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Dissertação de Mestrado. FCDEF – UP: Porto.

Fitescola. (2021). <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas "novas" propostas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP.

Garganta, R., & Seabra, A. (s.d.). *Introdução à Antropometria. Desenvolvimento Motor*.

MacDonald, M., Esposito, P., & Ulrich, D. (2011). The physical activity patterns of children with autism. *BMC Research Notes*, 4, 1-5.

Magalhães, P., Lopes, V. e Barbosa, T. (2002). O papel da atividade física na educação para a saúde – Um projeto numa escola secundária in *Resumos do*

Congresso sobre Desporto, Atividade física e Saúde. Porto: Edição da Faculdade de Ciências do Desporto de Educação Física – Universidade do Porto

Maia, J.; Lopes, V.; Morais, F. (2001): *Atividade física e aptidão física associada à saúde: um estudo de epidemiologia genética em gémeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores*. FCDEF – UP / DREFD.

Ming, X., Julu, P., Wark, J., Apartopoulos, F., & Hansen, S. (2004). Discordant mental and physical efforts in an autistic patient. *Brain and Development*, 26(8), 519-524.

Micacchi, G., Giuliani, A., Cerbo, R., Sorge, G., & Valenti, M. (2006). Physical activity in autistic young patients: a critical review of literature. *Ital J Sport Sci*, 13, 57-64.

Ozonoff, S., Dawson, G., & McPartland, J. C. (2002). *A parent's guide to asperger syndrome and high-functioning autism: How to meet the challenges and help your child thrive*: Guilford Press.

Pan, C., & Frey, G. (2006). Physical activity patterns in youth with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 36(5), 597-606.

Ratliffe, T.; Ratliffe, L. M. (1994): Teaching Children Fitness. *Becoming a Master Teacher*. Human Kinetics, Inc. Champaign, Illinois.

Santa-Clara, H. (2005). I ciclo de conferências do Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte. A saúde e o ciclo vital. *Resumo de comunicações*. Centro de congressos da Alfândega do Porto.

Wing, L. (1988). *The continuum of autistic characteristics*. Schopler e G. B. Mesibov. Nova Iorque: Plenum Press

6. Conclusão

O ano de estágio foi sem dúvida um ano difícil, mas rico em aprendizagens que alterou a forma como olhava e pensava a escola, a Educação Física e o papel do professor. Durante este ano tive a oportunidade de passar da teoria para a prática e experienciar o que é ser professor, vivenciando todas as responsabilidades, tarefas e dificuldades às quais um professor é exposto no contexto escolar e durante a sua prática profissional, o que me permitiu conhecer todas as particularidades do que significa ser professor no terreno marcando este ano como sendo na minha opinião, o ano mais importante no meu trajeto de formação. De facto, ser professor é muito mais do que simplesmente conhecer os conteúdos a lecionar, planejar aulas e lecioná-las, esta é uma profissão exigente que exige a quem a desempenha um enorme e diversificado conjunto de competências. Competências de comunicação, planeamento, avaliação, motivação, intervenção, reflexão, adaptação a situações imprevistas são apenas exemplos do vasto leque de capacidades que um professor deve possuir para que seja capaz de criar as melhores condições de aprendizagem para aquele que pessoalmente considero ser um dos principais objetivos de qualquer professor, que os seus alunos aprendam, contribuindo para o seu desenvolvimento a nível académico, pessoal e social.

Este ano contribuiu também para alterar a forma como pensava e olhava a disciplina de Educação Física. Se antes de iniciar o meu estágio profissional, e de experienciar na prática o que é ser professor de Educação Física, sempre tive uma perspetiva mais tecnicista da Educação Física, isto é, ter como principal foco que os alunos melhorem a sua *performance* e o seu aproveitamento a nível técnico nas modalidades abordadas, este ano mostrou-me o contributo que esta disciplina pode ter nos alunos ao nível do seu desenvolvimento social. Foi interessante, durante o ano, descobrir e aplicar estratégias que permitiam aos alunos trabalhar em conjunto, independentemente, da modalidade que estava a ser abordada ou do nível em que os alunos se encontravam, estimulando um ambiente de cooperação, entreajuda e camaradagem entre todos, onde todos contribuíam para o sucesso de todos, criando um espírito de inclusão onde todos

tenham espaço para melhorarem as suas competências sem se sentirem excluídos.

Se no início deste trajeto de formação tinha algumas dúvidas sobre a escolha que tinha feito, termino o meu ano de estágio com a forte convicção de que foi uma decisão acertada que contribuiu não apenas para o meu desenvolvimento profissional como professor, mas também com a aprendizagem de competências essenciais para qualquer área que desempenhe no meu futuro profissional.

7. Referências bibliográficas

Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Shön e os programas de formação de professores. In I. Alarcão (Org.), *Formação Reflexiva de Professores Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.

Batista, P. (2014). O papel do estágio profissional na reconstrução da identidade profissional no contexto da educação física: cartografia de um projeto de investigação. In P. Batista, A. Graça, & P. Queirós, *O estágio profissional na reconstrução da identidade profissional em educação física*. Porto: Editora FADEUP.

Batista, P., & Pereira, A. L. (2014). Uma Reflexão Acerca da Formação Superior de Profissionais de Educação Física. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.

Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o estágio profissional em educação física*. Porto: Editora FADEUP.

Bento, J. O. (1999). Contextos e perspetivas. In J. O. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

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

Boyle, M. (2004). *Functional training for sports: superior conditioning for today's athlete*. Champaign, IL: Human Kinectics.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?

Crum, B. (1993). Conventional thought and practice in physical education: *Problems of teaching and implications for change*. Quest, 45, 339-356.

Cunha, M., Batista, P., & Graça, A. (2014). Um olhar sobre o estágio profissional em Educação Física: Representações de estagiários do ensino superior Português. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça, *O estágio profissional na reconstrução da identidade profissional em Educação Física*. Porto: FADEUP.

Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas "novas" propostas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP.

Giroto, C. T. M., de Oliveira Boff, E. T., & Busnello, M. B. (2018). Contribuições do professor na educação para a saúde e na formação cidadã. *Tecné, Episteme y Didaxis*.

Graça, A. (2014). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In I. Mesquita & J. O. Bento (Eds.), *Professor de educação física: fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.

Lopes, M. (2012). *A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: Instrução direta e educação desportiva*. Lisboa: Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Supervisão Pedagógica.

Marques, R. (2001). *Professores, famílias e projeto educativo Porto*.

Mesquita, I., & Graça, A. (2015). Modelos instrucionais do ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Ming, X., Julu, P., Wark, J., Apartopoulos, F., & Hansen, S. (2004). *Discordant mental and physical efforts in an autistic patient. Brain and Development*, 26, 519-524.

Miras, N., & Solé, I. (1992). La evaluación del aprendizaje y la evaluación en el proceso de enseñanza e aprendizaje. *Desarrollo psicológico y educación*, 11.

Patrício, M. F. (1996). *Pela Construção de uma Filosofia da Educação no Horizonte do Universal Concreto*: R.P.F.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. Em P. Batista, P. Queirós, & A. Graça, *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física*. Porto: Editora FADEUP.

Reina, M. (2015). Ser professor cooperante: em modo de despedida. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o estágio profissional em educação física*. Porto: Editora FADEUP.

Rosenshin, B. (1983). *Teaching functions in instructional programs*. Elementary School Journal, 83, 355-350.

Santos, F., Batista, P., Sousa, T., Gomes, J., & Cunha, M. (2015). Perceções dos estudantes-estagiários acerca do processo formativo vivenciado em estágio e seu contributo para a profissão. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*: Human Kinetics Books.

8. Anexos

8.1. Anexo 1 – Planeamento anual

							
				Grelha de Assiduidade - Planeamento Anual			
				2021/2022			
						</	

**Grelha de Assiduidade - Planeamento Anual
2021/2022**

Data		Fevereiro												Março												Abril												Maio												Junho											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Medicamento	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2583-2584-2585-2586-2587-2588-2589-2590-2591-2592-2593-2594-2595-2596																																																												

8.2. Anexo 2 – Caracterização Individual

Caracterização Individual

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

1. Nome completo

2. Turma

Marcar apenas uma oval.

☐ 11º CT1

☐ 11º CT2

☐ 11º CT3

☐ 11 CSE

☐ Outra: _____

3. Número

4. Data de nascimento

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

5. Idade

6. Email

7. Nome do encarregado de educação

8. Contacto de telemóvel do encarregado de educação

9. Email do encarregado de educação

10. Em que localidade vives?

11. Quanto tempo demoras a chegar à escola?

Marcar apenas uma oval.

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

12. Como te deslocas para a escola?

Marcar apenas uma oval.

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

13. Com quem vives?

Marcar apenas uma oval.

☐ Pais (mãe e pai)

☐ Mãe

☐ Pai

☐ Avós

☐ Outros

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

15. Tens irmãos?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

16. Se sim quantos irmãos tens?

Marcar apenas uma oval.

☐ 1

☐ 2

☐ 3 ou mais

17. Tens algum problema de saúde?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

18. Se sim que tipo de problemas?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Visuais
- ☐ Motores
- ☐ Auditivos
- ☐ Outros

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

20. Tens alergias?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

21. Se sim alergia a quê?

22. Quantas horas dormes em média por noite?

Marcar apenas uma oval.

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

23. Quantas refeições fazes por dia?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 2 ou menos
☐ 3
☐ 4
☐ 5 ou mais

24. Tomas sempre o pequeno almoço?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

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

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

Marcar apenas uma oval.

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

27. E que modalidade(s)?

Marcar apenas uma oval.

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

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

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

Marcar apenas uma oval.

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

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

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

32. Qual é a tua modalidade preferida?

Marcar apenas uma oval.

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

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

34. Como ocupas os teus tempos livres?

Marcar apenas uma oval.

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

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

36. Gostas de estudar?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

37. Tens ajuda a estudar?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

38. Frequentas salas de estudo?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

39. Qual é a tua disciplina favorita?

Marcar apenas uma oval.

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

40. Qual a disciplina em que tens mais dificuldade?

Marcar apenas uma oval.

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

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

Marcar apenas uma oval.

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

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

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

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

113

[illegible]

UNIDADE DIDÁTICA – BADMINTON

UNIDADE DIDÁTICA - BADMINTON																							
Data		Janeiro												Fevereiro						Março			
Nº de aula UD BADMINTON		11	14	18	21	25	1	4	8	11	15	18	22	25	4	8	11	15	18	22	25		
Nº de sumário		1/2	3/10	4/5	6	7/8	9/16	17	20/13	24	31/28	17	18/19	20	21	22/23	24	27/26	27	28/29	30		
Forma modificada de jogo		31/28	39	40/41	42	43/44	45/46	47	48/49	50	51/52	53	54/55	56	57	58/59	60	61/62	63	64/65	66		
Habilidades Motoras	Pega de direita	1x1	AD	1x1	E	C	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1		
	Pega de esquerda	AD	AD	I	E	E	C						E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Posição base	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Deslocamentos	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Serviço curto	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Serviço completo	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Lob	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Clear	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Amorti	AD	AD			I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Remate	AD	AD													I	E	E	E	C	C		
Competências Técnicas	Bloqueio	AD	AD											E	E	E	E	E	E	C	C		
	Encosto	AD	AD									I		E	E	E	E	E	E	C	C		
	Drive	AD	AD									I+		E	E	E	E	E	E	C	C		
	Jogo 1x1	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C		
	Jogo 2x2	AD	AD											E	E	E	E	E	E	C	C		
	Táticas	AD	AD	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	C	C		
	Resistência																						
	Velocidade																						
	Força																						
	Coordenação																						
Condição Física e Fisiologia	Orientação espacial																						
	Agilidade																						
	Diferenciação cinestésica	Conteúdo transversal em todas as aulas presente no circuito de treino funcional realizado no início de cada aula.																					
	Capacidades condonativas																						
	Capacidades condicionais																						
	Conceitos Psicossociais																						
	Atitudinal e Psicossocial	Dimensões do campo e rede		AD	AD			X	X														
		Pontuação		AD	AD				X														
		Regras e áreas de serviço		AD	AD	X																	
		Falhas em jogo		AD	AD		X																
Repetições		AD	AD																				
Jogo de singulares		AD	AD																				
Jogo de pares		AD	AD				X						X										
Intervalos, mudança de campo, pausas e interrupções		AD	AD																				
Penalizações		AD	AD																				
Equipa de arbitragem e sinalética do árbitro		AD	AD																				
Cultura Desportiva	Regras de segurança		X	X																			
	Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.																						
	Regras e sinais de arbitragem		AD	AD												X							
	Jogo de singulares		AD	AD																			
	Intervalos, mudança de campo, pausas e interrupções		AD	AD																			
	Penalizações		AD	AD																			
	Equipa de arbitragem e sinalética do árbitro		AD	AD																			
	Regras de segurança		X	X																			
	Torneio																						
	Torneio/AS																						
Regras de segurança																							

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

Conteúdo transversal em todas as aulas de forma integrada uma vez que na turma não se verifica nenhum caso em que seja necessário trabalhar de forma específica este conteúdo.

E- EXERCITADO
C- CONSOLIDADO
AS- AVALIAÇÃO SUBJETIVA
AD- AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Legenda:

UNIDADE DIDÁTICA - FUTEBOL

Data		Março	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Junho																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Nº de aula UD FUTEBOL		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Junho																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Nº de submódulo		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1

8.4. Anexo 4 – Estrutura de plano de aula



ANEXO 4
MUNICÍPIO DE VALONGO

Ano letivo 2021/2022



U.PORTO
FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Plano de Aula			
Professor:	Ano/Turma:	Data:	
Local:	Nº de alunos:	Hora:	
Aula nº	Unidade temática:	Duração:	
Função Didática:			
Material:			
Objetivos específicos:			
Sumário:			
Inicial	Objetivos operacional / conteúdo	Condições de organização/Situações de aprendizagem/Esquema	Critérios de êxito
Fundamental			
Final			
Observações:			

8.5. Anexo 5 – Ficha de Autoavaliação



Auto Avaliação
Ensino Secundário



Esta ficha pretende ajudar-te numa reflexão crítica sobre os progressos verificados no teu aproveitamento e comportamento na disciplina de Educação Física ao longo do ano letivo.

Coloca uma cruz (x) no retângulo que pensas melhor representar o teu desempenho nas aulas, tendo em atenção que **1** corresponde a **Muito Fraco**, **2** a **Insuficiente**, **3** a **Suficiente**, **4** a **Bom** e **5** a **Muito Bom**.

Aluno: _____ N.º: _____ Ano: _____ Turma: _____

Parâmetros de Auto-avaliação		1º Semestre					2º Semestre				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Atitudes e Valores	Fui assíduo e pontual.										
	Trouxe o material necessário à aula.										
	Utilizei convenientemente o material da aula, contribuindo para a sua preservação.										
	Manifestei interesse, empenho e um comportamento adequado nas atividades propostas.										
	Participei e cumpri ativamente as tarefas, respeitando as regras sugeridas pelo professor										
	Coopero com os colegas e com o professor.										
	Revelo espírito equipa e desportivo.										
	Avalio criticamente o meu trabalho.										
	Participo em atividades de Enriquecimento Curricular.										
Atividades Físicas	Tenho conhecimento e aplico as regras das várias modalidades										
	Revelei facilidades na execução dos exercícios propostos na aula.										
	Tenho conhecimento dos princípios organizativos das atividades abordadas e utilizo-os eficazmente quer nos exercícios propostos quer na situação de jogo.										
	Revelo progressos na minha aprendizagem.										
Aptidão Física	Manifestei melhorias no desenvolvimento dos meus níveis de aptidão física (FitEscola)										
Conhecimentos	Selecionei e recolhi adequadamente a informação.										
	Organizei e produzi a informação de forma clara.										
	Utilizo linguagem adequada e específica.										
	Tenho conhecimento dos princípios organizativos das atividades abordadas.										
	Revelo progressos na minha aprendizagem.										
Classificação que penso merecer											
Data											
Assinatura											

8.6. Anexo 6 – Grelhas de Observação

[illegible]

FICHA DE OBSERVAÇÃO DE FEEDBACK																						
Professor:					Observador:																	
Unidade didática:					Data:																	
Turma:																						
			QUANTO À DIREÇÃO				TOTAL															
			Min.	ALUNO	GRUPO	CLASSE																
QUANTO AO OBJETIVO	PRESCRITIVO	10'				0	0															
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
	AVALIATIVO	10'				0																
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
	DESCRIPTIVO	10'				0																
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
QUANTO À FORMA	VISUAL	10'				0	0															
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
	AUDITIVO	10'				0																
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
	QUINESTÉSICO	10'				0																
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
	MISTO	10'				0																
		20'																				
		30'																				
		40'																				
		50'																				
		60'																				
		70'																				
		80'																				
		90'																				
TOTAL			0	0	0																	
Descritores <table border="1"> <tr> <td>Prescritivo</td> <td>O professor deverá informar sempre sobre a forma de realizar corretamente; o professor reage à prestação do aluno, informando-o da forma como deveria realizar a prestação seguinte ou ainda da forma como deveria ter realizado a prestação que originou a reação.</td> </tr> <tr> <td>Avaliativo</td> <td>É quando o professor reage à prestação do aluno, informando-o do seu juízo simples, do tipo qualificativo; o professor interroga o aluno sobre as suas ações.</td> </tr> <tr> <td>Descritivo</td> <td>O professor deverá sempre, informar sobre a forma como o aluno realizou o seu desempenho, fazendo referência ao desempenho (efeito) e causas principais do mesmo.</td> </tr> <tr> <td>Visual</td> <td>Reação não oral do professor quanto à prestação do aluno (sob a forma de demonstração ou gesto aprovativo).</td> </tr> <tr> <td>Auditivo</td> <td>Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta oralmente (verbal)</td> </tr> <tr> <td>Quinestésico</td> <td>Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta sob a forma de manipulação corporal do aluno.</td> </tr> <tr> <td>Misto</td> <td>Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta simultaneamente em pelo menos duas das formas (por exemplo: auditivo e visual; ou visual e quinestésico).</td> </tr> </table>									Prescritivo	O professor deverá informar sempre sobre a forma de realizar corretamente; o professor reage à prestação do aluno, informando-o da forma como deveria realizar a prestação seguinte ou ainda da forma como deveria ter realizado a prestação que originou a reação.	Avaliativo	É quando o professor reage à prestação do aluno, informando-o do seu juízo simples, do tipo qualificativo; o professor interroga o aluno sobre as suas ações.	Descritivo	O professor deverá sempre, informar sobre a forma como o aluno realizou o seu desempenho, fazendo referência ao desempenho (efeito) e causas principais do mesmo.	Visual	Reação não oral do professor quanto à prestação do aluno (sob a forma de demonstração ou gesto aprovativo).	Auditivo	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta oralmente (verbal)	Quinestésico	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta sob a forma de manipulação corporal do aluno.	Misto	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta simultaneamente em pelo menos duas das formas (por exemplo: auditivo e visual; ou visual e quinestésico).
Prescritivo	O professor deverá informar sempre sobre a forma de realizar corretamente; o professor reage à prestação do aluno, informando-o da forma como deveria realizar a prestação seguinte ou ainda da forma como deveria ter realizado a prestação que originou a reação.																					
Avaliativo	É quando o professor reage à prestação do aluno, informando-o do seu juízo simples, do tipo qualificativo; o professor interroga o aluno sobre as suas ações.																					
Descritivo	O professor deverá sempre, informar sobre a forma como o aluno realizou o seu desempenho, fazendo referência ao desempenho (efeito) e causas principais do mesmo.																					
Visual	Reação não oral do professor quanto à prestação do aluno (sob a forma de demonstração ou gesto aprovativo).																					
Auditivo	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta oralmente (verbal)																					
Quinestésico	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta sob a forma de manipulação corporal do aluno.																					
Misto	Quando a reação do professor à prestação do aluno se manifesta simultaneamente em pelo menos duas das formas (por exemplo: auditivo e visual; ou visual e quinestésico).																					

8.7. Anexo 7 - Ficha de registo de treinos



Ficha de registo de treinos

O treino deve ser feito pelo menos 3 vezes por semana e feito o registo dos dias em que fizeste o treino na tabela que se segue.

	DATA		DATA
Treino 1		Treino 16	
Treino 2		Treino 17	
Treino 3		Treino 18	
Treino 4		Treino 19	
Treino 5		Treino 20	
Treino 6		Treino 21	
Treino 7		Treino 22	
Treino 8		Treino 23	
Treino 9		Treino 24	
Treino 10		Treino 25	
Treino 11		Treino 26	
Treino 12		Treino 27	
Treino 13		Treino 28	
Treino 14		Treino 29	
Treino 15		Treino 30	