



Estágio profissional: um trajeto de praticalização da competência profissional

Relatório de Estágio Profissional

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

Orientador: Professor Doutor Cláudio Farias

Luís Filipe Couto Xavier

Porto, 2023

Ficha de Catalogação

Xavier, L. F. C. (2023) Estágio profissional: um trajeto de praticalização da competência profissional. Relatório de Estágio Profissional. Porto: L. Xavier. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; INTENCIONALIDADE PEDAGÓGICA ; PROFESSOR REFLEXIVO.

AGRADECIMENTOS

À FADEUP, por me proporcionar momentos memoráveis, amizades inefáveis e por me formar sobre os valores de rigor e excelência.

Ao Professor Doutor Cláudio Farias, pelo exemplo, conhecimento e entrega. Todo o seu contributo, em tudo o que fez, demonstra o professor que é.

Aos professores José Afonso Neves e Patrícia Coutinho, pelo seu compromisso, excelência e entusiasmo demonstrados, bem como pela partilha desta paixão comum, o desporto.

À dona Manuela, dona Fátima e senhor Jorge, pela prestabilidade, carinho e dedicação.

Ao professor José Carlos Monteiro, o excelente ser humano que é com uma 'leitura de jogo' invejável, com uma paternidade carinhosa e cuidada. Obrigado pelo acolhimento caloroso, as palavras que eternamente ecoarão em mim, a exigência e rigor constantes e, sobretudo, pela amizade.

Aos meus amigos, a todos os que partilharam comigo esta instituição, esses, que, ao longo destes cinco anos, suaram, choraram e sorriram comigo:

Ao Francisco Alonso, Pedro Oliveira, Gonçalo Silva, Catarina Gaspar, João Martins, Saranda Gomes, João Ribeiro, Iara Boliqueime, Pedro Peres, Francisco Jorge, Nuno Santos e Rita Silva um obrigado pelo companheirismo, compreensão, espírito de entreajuda, respeito e pelas longas conversas e devaneios.

Àqueles que não partilharam esta casa, mas que estiveram sempre lá comigo, com quem também desabafei, chorei e sorri; um obrigado gigante pelo apoio incondicional, compreensão, paciência e atenção, a ti Dri, Toze Cat e Rúben. Obrigado por me fazerem acreditar que é possível!

Aos Professores de Educação Física, Manuel Almeida, Vasco Ferreira, Paula Romão, Silvina Pais, Eduardo Quelhas, João Ferreira, Ricardo Menezes e Laura Pires, pelos ensinamentos, partilha diária e apoio incondicional, assim como, aos Professores de outras áreas, Luísa de inglês, Rui de matemática, Sandra Mota de português e Paula Rosas de história pelas aventuras, carinho e encorajamento.

Com uma profundidade imensa, um obrigado às minhas eternas e queridas funcionárias:

À dona Sandra, pelo companheirismo, ajuda e disponibilidade.

À dona Ana, pelas conversas intermináveis, amabilidade e maternidade.

À dona Vanessa pelo apoio, compaixão e compreensão.

A todas, por estarem sempre lá para mim!

Às minhas turmas, pela oferta de diversidade, constantes desafios traduzidos em chatices e risadas, por me ajudarem a descobrir o caminho e sempre de mãos dadas. Sem a vossa resiliência e cumplicidade nada disto seria assim tão especial.

Ao Gonçalo Ferreira, pela amizade, partilha e calma nos momentos menos fáceis. A sorte que tive em partilhar (mais) este ano contigo e assim poder dizer que passei todos os anos da faculdade a teu lado.

Principalmente, quero agradecer à minha família por todo o suporte dado, por todas as conversas, conselhos, e, mormente, pela paciência na minha ausência. À minha irmã, um especial obrigado por me ouvir e aturar, pelas palavras e força.

A todos aqueles que se cruzaram no meu caminho e que de alguma forma me fizeram chegar até aqui, um muito obrigado.

“Se eu vi mais longe, foi por estar sobre ombros de gigantes.” (Isaac Newton)

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE DE ANEXOS	VII
RESUMO	VIII
ABSTRACT	IX
LISTA DE ABREVIATURAS	X
1. INTRODUÇÃO	12
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL	14
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	16
3.1. CORPO DOCENTE	16
3.2. CORPO DISCENTE	17
4. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO HARMONIOSA DO SER HUMANO	19
5. ÁREA 1: “A (PEDAGOGIA COMO) FERRAMENTA PARA ATINGIR O SUCESSO EDUCATIVO”	21
5.1. UM BROTO IDEOLÓGICO E CONCEPTUAL DE UM ESTUDANTE ESTAGIÁRIO	21
5.2. À PROCURA DA SIMPLICIDADE	22
5.3. A INTENCIONALIDADE PEDAGÓGICA	24
5.4. APTIDÃO FÍSICA: O CAMINHO FAZ-SE CAMINHANDO	27
5.5. AVALIAÇÃO: MENSURAR O FUTURO	29
6. ÁREA 2: “A EXTENSÃO NA INTEGRAÇÃO DA COMUNIDADE EDUCATIVA”	33
6.1. <i>PEDDY-PAPER</i> FILOSOFIA	33
6.2. TORNEIO DE NATAL	34
6.3. CAMINHADA/ BTT	35
6.4. ORIENTAÇÃO ERASMUS	36
6.5. DIA DO AGRUPAMENTO	37
6.6. VISITA A LISBOA	38

6.7. ALMOÇO DESPEDIDA	40
7. ÁREA 3: “REFLEXÃO PEDAGÓGICA: O ALICERCE DA CAPACITAÇÃO PARA O ENSINO”	41
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
10. ANEXOS.....	LI

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO	LI
ANEXO 2 – TAREFA PARA ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO	LII
ANEXO 3 – TAREFA DE ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE TREINO (2ºPERÍODO)	LIII
ANEXO 4 – AUTOCLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA.....	LIV
ANEXO 5 – PORTFÓLIO DE VOLEIBOL	LV
ANEXO 6 – BRAINSTORMING DA AC (1ºPERÍODO): MEIOS E MÉTODOS DE TREINO ...	LVI
ANEXO 7 – CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NO DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA.....	LVI
ANEXO 8 – QUADRO COMPETITIVO DE BADMINTON.....	LVII
ANEXO 9 – CHAVE COMPETITIVA (ROUND ROBIN).....	LVII
ANEXO 10 – PLANIFICAÇÃO SIMPLIFICADA DO 3º PERÍODO.....	LVIII
ANEXO 11 – ROULEMENT DE ESPAÇOS	LVIII
ANEXO 12 – HORÁRIO	LIX
ANEXO 13 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO PLANO DE APTIDÃO FÍSICA	LIX
ANEXO 14 – APLICAÇÃO IORIENTEERING	LX
ANEXO 15 – QUESTÃO AULA 3º PERÍODO	LX
ANEXO 16 – AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA	LXIII

RESUMO

A prática de ensino supervisionada durante este estágio profissional foi o despir o casaco de aluno e vestir, verdadeiramente, o de professor. A reflexão sobre as experiências vividas foi, de facto, o início do entendimento da identidade profissional do estudante-estagiário (o autor). Este documento descreve o percurso refletido do meu estágio profissional, enquanto estudante-estagiário, realizado numa escola na região do Maia, Portugal, como parte de um núcleo de estágio, composto por dois estudantes estagiários e dois orientadores (um professor cooperante e um professor orientador). A elaboração deste relatório teve como base a reconstrução dos momentos mais significativos vividos na escola e está organizado em três principais áreas. Após uma exploração mais de dimensão pessoal, descrevendo o percurso académico e desportivo, bem como as motivações que me levaram a escolher este caminho de ser professor de Educação Física, nasce a primeira área, que contempla as ferramentas necessárias que encontrei e utilizei para melhorar o processo de ensino-aprendizagem. A segunda área aborda a dimensão da relação com a comunidade escolar e a minha participação, enquanto estudante-estagiário, nessa mesma comunidade, destacando os desafios enfrentados e as lições aprendidas ao deparar-me com a realidade fora do pavilhão. A terceira área concentra-se na definição e retrospectiva do ser professor reflexivo e na importância do ato de refletir. Encerro com considerações finais que acoplam um conjunto de ilações pedagógicas e entendimentos empíricos, sempre com uma leitura do todo.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; INTENCIONALIDADE PEDAGÓGICA; PROFESSOR REFLEXIVO.

ABSTRACT

The supervised teaching practice during this practicum was the act of shedding the student's coat and truly donning the teachers. Reflecting upon the lived experiences was indeed the beginning of understanding the student-teacher's professional identity (the author). This document describes the reflective journey of my practicum of a teacher candidate conducted in a school in the Maia region, Portugal, as part of an internship nucleus consisting of two teacher candidates and two mentors (a cooperating teacher and a mentor teacher). The creation of this report was based on the reconstruction of the most significant moments experienced at the school and is organized into three main areas. Following a more personal exploration, describing the academic and athletic journey, as well as the motivations that led me to choose the path of becoming a Physical Education teacher, the first area emerges, encompassing the necessary tools I found and utilized to enhance the teaching-learning process. The second area delves into the dimension of the relationship with the school community and my participation, as a student-intern, in that same community, highlighting the challenges faced and the lessons learned when confronted with the reality beyond the gymnasium. The third area focuses on the definition and retrospection of the being a reflective teacher and the importance of the act reflection. I conclude with final considerations that encompass a set of pedagogical insights and empirical understandings, always with a holistic perspective.

KEYWORDS: PRACTICUM, PHYSICAL EDUCATION, PEDAGOGICAL INTENTIONALITY, REFLECTIVE TEACHER.

LISTA DE ABREVIATURAS

AC – Área dos Conhecimentos

AE – Aprendizagens Essenciais

AF – Aptidão Física

EC – Escola cooperante

EE – Estudante-Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ER – Ensino Reflexivo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GPA – *Game Performance Approach*

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

PP – Prática Pedagógica

PR – Professor Reflexivo

RE – Relatório de Estágio

REP – Relatório de Estágio Profissional

TGfU – *Teaching Game for Understanding*

UAARE – Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

UD – Unidade Didática

ZDP – Zona de Desenvolvimento Proximal

1. INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio Profissional (REP) é um vade-mécum de um ano repleto de empirismos, um ano que culmina na projeção de conhecimentos e saberes adquiridos ao longo dos ciclos de estudos transatos, mormente, do 2.º ciclo de estudos com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O mote do Estágio Profissional (EP) foi somar, ao Estudante-Estagiário (EE), um conjunto de competências nas mais diversas áreas e domínios, tendo em conta a sua intervenção em quatro principais domínios do contexto escolar: atuação, conhecimento, reflexão e as competências sociais.

Este REP transmite, assim, todas as experiências vividas, enquanto EE, ao longo de todo o EP, através de uma prática de ensino supervisionada (PES), numa Escola Cooperante (EC) situada no concelho da Maia. Este EP, na área de ensino, procura fornecer um vasto leque de ferramentas e instrumentos ao futuro docente, ajudando na exercitação das competências suportadas nas experiências vívidas e refletidas, dando, ao EE, uma representatividade do futuro.

Aqui chegando, a uma nova etapa na minha formação académica e profissional, da minha vida, estava perante aquela última “barreira” a saltar para que, no final, me pudesse sentir sem medos ou quaisquer receios de exercer esta nobre profissão que escolhi ser no meu futuro. Os medos sentidos, aquando do início da lecionação da prática pedagógica a turmas reais, no ano transato, acabaram por se transferir para este ano de EP. O medo de não estar à altura do desafio, ou de não conseguir corresponder com o expectável, era real e fervoroso, as inseguranças que me caracterizam latejavam fortemente. Mas, logo após as primeiras reuniões com o professor cooperante (PC) e com o professor orientador (PO), a partilha destes receios e inseguranças com os meus dois colegas e amigos de EP e da vida, o contacto com as turmas; tudo isso contribuiu para que esse medo, rapidamente, desaparecesse. Contudo, mesmo

com toda essa emoção, sentia-me preparado para enfrentar qualquer desafio proposto: foi para isso que estudei.

Assim sendo, as expectativas eram altas, pois tinha a sorte de estar na escola que desejava, bem munida, quer de instalações, quer de pessoal docente muito competente. Acreditava que este contexto formativo faria toda a diferença, para que a minha formação inicial fosse a melhor, com o aproveitamento mais favorável. Como o professor cooperante referia, os erros podem e vão acontecer, pois dificilmente há aprendizagem sem erros. O erro é o que nos dá vontade de continuar a tentar, de ganhar mais gosto pela área e de ir em busca da perfeição. No meio de toda a confusão, de todo o questionamento, de todos os ‘porquês’, surgem novas ideias, novas hipóteses, novas soluções.

Não imaginava este ano de uma outra maneira que não um desafio. Um desafio a todos os níveis, desde o questionamento sobre a escolha feita na profissão vestida; se iria conseguir distanciar-me daquela dicotomia que é a visão de aluno-professor; se, uma vez mais, como em todas as modalidades que já pratiquei, iria conseguir atingir o objetivo, a aprendizagem, o sucesso. Mas depois destes quatro anos de treino, de toda a preparação exaustiva, mau era se não estivesse preparado para a competição!

Sendo um leitor assíduo de qualquer tipo de obra ou excerto, tendo como preferência a ficção científica e filosófica, já faz parte de mim, em todos os documentos, citar alguém que admiro e usar citações pelas quais gosto de me guiar, ou que me cativam de determinada forma. Ademais, utilizo a expressão que se segue para contextualizar este eterno percurso de ser estudante: “*A ignorância frequentemente gera mais confiança do que o conhecimento*” (Teoria da Evolução, Charles Darwin).

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Desde que me lembro que fui ligado ao mundo do desporto, mundo este que me torna livre e feliz, onde não há espaço para preocupações quotidianas. Só eu e este imenso mundo. Os meus primeiros passos no desporto começaram muito cedo, tinha apenas dois anos quando iniciei a prática de uma modalidade, a natação. Com o passar dos anos, fui-me descobrindo e experimentando outras modalidades pelas quais me fui apaixonando, nomeadamente, o karaté e o voleibol. O voleibol sempre foi um desporto pelo qual tive grande interesse, era daqueles rapazes que, durante o segundo, terceiro ciclo e secundário mal tocava a campainha para o intervalo, ia a correr com uma bola debaixo do braço para o campo, juntamente com os meus colegas e, em apenas dez minutos, divertíamos-nos intensamente. Esta paixão foi-se fortalecendo e, com ela, a vontade de ser treinador. Uma profissão pela qual sonhava, muito devido ao respeito e ao trabalho árduo necessários para a dignificar. Desta forma, desde que, numa aula da disciplina de português, oiço a professora a citar o poeta Fernando Pessoa: “O Homem é do tamanho dos seus sonhos”, que este verso ecoa na minha cabeça até hoje. Os anos passaram e o sonho caminha para a sua concretização.

Ingressei na profissão de treinador desta modalidade, o voleibol, por intermédio de uma oportunidade, pela qual tenho de agradecer a uma professora pela confiança depositada e, assim, disponibilizei-me, uma vez por semana, a ajudar a dar o treino aos escalões de formação de um clube. A Faculdade, os treinos aos Minis B, e ainda os treinos de karaté puseram-me à prova e essa fase da minha vida foi, sem dúvida, uma prova de superação pessoal. Como a minha querida avó tantas vezes dizia, o saber não ocupa lugar, e, assim, aventurei-me, em fevereiro de 2020, a tirar um curso de Nadador-Salvador. Vi-me obrigado a parar com ambos os treinos, mas esperançoso em regressar e no meu melhor. O meu objetivo é, sempre, o de adquirir o máximo de conhecimento possível e o de poder aprender mais-e-mais e, assim, crescer enquanto aluno, atleta, e, principalmente, como treinador/professor. Esta formação em salvamento aquático deu-me muito mais do que eu esperava, apesar de só a ter realizado para ganhar um rendimento extra, durante as épocas balneares.

Entretanto, tornou-se numa profissão à qual me dedico diariamente. Atualmente, sou coordenador de uma zona a sul do rio Ave, no concelho de Vila do Conde, com o encargo de gerir 34 nadadores-salvadores e os meios utilizados na assistência a banhistas.

Ainda permanece, dentro de mim, o desejo imenso de continuar a ser uma figura de respeito, um treinador e professor de referência, embora, este ano, tenha optado por me ter dedicado apenas ao EP, por isso, arrumei a placa e as redes. Sinto-me um eterno insaciado e com a responsabilidade de tentar mudar o mundo, dividindo-me em múltiplos seres para abranger diversas áreas, sendo que todas estas partilham dos saberes da pedagogia e didática. Este sou eu, sem fronteiras intransponíveis e com algumas características transversais a tudo com que me comprometo, com: humildade, lealdade e altruísmo.

3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

Segundo Nóvoa (2009), com a chegada do EE à escola, pensa-se que o contacto com os espaços reais da profissão e com a sua representatividade ao mais alto nível, permitam que se transformem os saberes académicos em saberes profissionais e que, assim, edifiquem um comportamento assente na pessoalidade. É ainda de enfatizar o facto de que estudar vale a pena, pois a escola desempenha um papel crucial na mobilidade social de um país. Uma escola não deveria ser materializada, ditada como boa ou má pela quantidade de material que disponibiliza, bem como pelo agregado de docentes e não docentes que a integram. Porém, com infindáveis meios e com um corpo docente e não docente altamente qualificado, torna-se muito mais fácil todo o desenrolar do processo de ensino-aprendizagem.

A ‘minha escola’, local onde realizei o EP segundo uma PES, era a instituição que desejava, pela vantagem de ter ao meu dispor um conjunto de fatores muito favoráveis ao meu processo de desenvolvimento, enquanto EE. Uma escola reconstruída recentemente, com uma aparência leve e funcional, com um corpo de pessoal não docente incrivelmente atencioso e carinhoso, assim como um corpo de pessoal docente extremamente cuidadoso e profissional: foi este o meu local de trabalho durante um ano letivo.

No que toca à prática da Educação Física (EF), tinha, para utilização, um gabinete, um pavilhão polivalente, um pavilhão de ginástica, um campo exterior, uma pista de atletismo com caixa de areia, uma sala de recurso com audiovisuais, uma arrecadação e um espaço exterior amplo, para toda a prática de atividade e exercício físico. De salientar que a arrecadação continha todo o tipo de material desportivo imaginável, com abundância e quantidade, para que houvesse o melhor rendimento possível de todos os professores utentes.

3.1. Corpo Docente

O núcleo de estágio (NE), inicialmente, era composto por três EE e o professor cooperante. Porém, infelizmente, passado cerca de um mês, um dos

EE tomou a decisão de desistir de dar continuidade a este processo, tendo ficado reduzido a três, o número de elementos constituintes do NE. Esta mudança levou a algumas alterações que menciono, explicitamente, no ponto que se segue. Este núcleo, desde a sua criação que se regia por valores como a transparência, honestidade e cumplicidade, pois todos acreditávamos que só assim é que conseguiríamos levar o barco a bom porto. Um grupo dotado de diversidade, mas, acima de tudo, de muita harmonia.

3.2. Corpo Discente

Aliado a este NE existiam cinco turmas, sendo estas do último ano de estudos do ensino secundário. Estas foram divididas pelos três EE, em que no primeiro período eu ficaria com duas, no segundo período com uma e, por fim, no terceiro período com duas novamente. Contudo, a desistência de um colega EE levou a alterações, nomeadamente a que eu ficasse com duas turmas no primeiro período e com três no segundo e terceiro períodos. Fiquei com três turmas no último período por minha vontade, tendo pedido ao NE para manter a divisão.

A turma 'B', a principal e dita residente, sobre a qual me debrucei sem medida, era uma turma de excelência em todos os aspetos e com ambições e expectativas altíssimas para o futuro (o ensino superior). Algo que se notara pelos resultados obtidos nos anos transatos, havendo, até, alguns alunos que eram do quadro de excelência e da Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE). A turma era composta por 20 alunos sendo um deles uma aluna de Erasmus.

No primeiro período, a turma 'E' era composta por 28 alunos, mas, entretanto, quatro deles foram transferidos, dois para outra turma e outros dois para o regime (noturno), contabilizando um total de 24 alunos, dois deles com necessidades educativas especiais. Esta turma demonstrava ser o oposto da 'B', uma turma que não apresentava sinais de motivação nem de interesse pela continuidade dos estudos, uma turma muito complexa e que seria a turma a ser

partilhada entre os estagiários. No final do primeiro período, e como referi, propus continuar com a turma, pois queria dar continuidade ao processo, acompanhando-a pelos três períodos, pela exigência que esta requeria e pelo simples facto de não perder a dinâmica já implementada.

Por fim, a turma 'F', composta por 24 alunos, acabou por ganhar um dos alunos que pediu transferência da turma 'E', preconizando o total de 25 alunos, incluindo duas alunas com necessidades educativas especiais e dois da UAARE. Uma curiosidade: apenas três eram do sexo masculino, numa turma que, inicialmente, se demonstrava passiva e tímida, mas que terminou extrovertida, proativa e muito funcional.

Acredito que com esta diferença, no acompanhamento de mais do que uma turma, me tenha tornado num melhor professor, dada a enorme variedade de estímulos a que fui sujeito, assim como à diversidade de problemas e soluções que as turmas apresentavam. No final de contas, tendo em consideração as características das três turmas, fui sujeito à realidade do ensino em Portugal.

4. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO HARMONIOSA DO SER HUMANO

Enveredar neste caminho, que é o do MEEFEBS, deu-se devido à admiração pelo ser Professor e por este imenso mundo que é a EF. Uma profissão que, aos meus olhos, é de um prestígio e respeito de tal forma grande que carrega aos ombros a responsabilidade de educar, mas também o de ensinar a ser e estar. O ser professor tem muito que se lhe diga, sendo a sua exímia prática muito complexa devido ao facto de a matéria de trabalho a ser moldada serem seres vivos, bio-psico-sócio-culturais. Além disso, acredito que cada vez mais muitos jovens/crianças estão a perder o respeito por esta profissão (Ferreira, 2021), diminuindo-a e desacreditando-a, o que é incrivelmente hediondo. Sendo de uma natureza complexa, deve reger-se com ética e o seu código deontológico, para que assim se mantenha uma profissão digna e bem fundada (Queirós, 2014b).

A EF desempenha um papel de riquíssima importância na formação harmoniosa do ser humano, abrangendo uma panóplia de benefícios que contribuem para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Esta disciplina vai muito além da simples promoção da atividade física, pois engloba uma ampla gama de aspetos que impactam positivamente na vida das pessoas. A corporalidade da EF é notável. Ela é fundamental para a saúde física dos praticantes, proporcionando a manutenção e o aprimoramento de melhorias no sistema cardiovascular, muscular e na capacidade aeróbia (Caspersen, 1985). Além disso, desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crónicas, como a obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares, promovendo um estilo de vida saudável e ativo (Warburton et al., 2006) e isso é crucial para a prevenção de doenças relacionadas com a inatividade física e para a manutenção de um peso saudável que, atualmente, têm vindo a aumentar (Rito et al., 2021). Outro aspeto relevante é o impacto positivo da EF na saúde mental. Com efeito, a prática regular de atividades físicas está associada à redução do stress, da ansiedade e da depressão, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional e a autoestima dos indivíduos (Mammen & Faulkner,

2013). Essa harmonia, entre saúde física e mental, é essencial para um desenvolvimento positivo a longo prazo.

No sistema educativo, a EF desempenha um papel significativo no desenvolvimento motor das crianças, aprimorando a coordenação, o equilíbrio e a destreza motora (Stodden et al., 2008). Adicionalmente, é sabido que as crianças que se exercitam regularmente tendem a obter um melhor desempenho acadêmico, ressaltando ainda mais a importância desta disciplina no processo de ensino-aprendizagem (Wassenaar et al., 2019). A dimensão social da EF é inegável, proporcionando oportunidades para a socialização e interação com os outros, especialmente por meio dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Desta forma, os alunos aprendem a trabalhar em equipa, a respeitar regras e a lidar com a competição de uma maneira mais controlada, progressiva e supervisionada, desenvolvendo habilidades sociais valiosas, como a comunicação, empatia e resolução de conflitos. É, também, crucial destacar que a EF é um veículo para a transmissão de valores éticos e morais, como o *fair play*, o respeito, a disciplina e a perseverança (Hellison, 2003). Esses valores são essenciais para a formação de sujeitos conscientes e cooperativos, contribuindo para o desenvolvimento do carácter e, conseqüentemente, de uma sociedade melhor. Esta área promove, ainda, um estilo de vida ativo desde a infância, o que pode perdurar ao longo da vida (Pate, et al., 2006). Por fim, a inclusão desempenha um papel central na EF, garantindo que todos os alunos, independentemente das suas habilidades e necessidades individuais, tenham acesso a oportunidades educacionais equitativas (Qi & Ha, 2012). Isso promove a igualdade e o respeito pela diversidade, tornando-a uma disciplina verdadeiramente inclusiva e única.

Resumindo, a EF é uma disciplina que vai muito além da prática desportiva e da atividade física. Ela desempenha um papel multifacetado na formação holística do ser humano, englobando aspetos relacionados com a saúde física e mental, desenvolvimento motor, socialização, ética, valores, estilo de vida ativo e inclusão. A sua importância é inegável, e o seu enorme impacto positivo na vida dos alunos torna-a uma parte essencial e cada vez mais precisa na educação.

5. ÁREA 1: “A (PEDAGOGIA COMO) FERRAMENTA PARA ATINGIR O SUCESSO EDUCATIVO”

5.1. Um Brotar Ideológico e Conceptual de um Estudante Estagiário

O ser professor rege-se pela estipulação de objetivos e organização de metodologias a serem implementadas no decorrer do ano letivo, desta forma, a ideia de conceber um planeamento é crucial para que se possa definir qual é o ponto de partida e qual é o perspectivado para ponto de chegada. Com as primeiras reuniões do NE, ainda *online*, deparei-me com mil e uma tarefas a realizar, iniciando com a elaboração dos planeamentos (anual e periodal) para que, enquanto EE, começasse a entender todo o processo de afazeres e a sua importância *a posteriori*. Estes planeamentos têm o intuito de sistematizar as matérias de ensino a abordar, à semelhança dos mesociclos, macrociclos e microciclos do treino. O objetivo de dar um fio condutor ao professor é de elevadíssima importância, para que se estipulem pensamentos e se sigam conceções e crenças, para que haja um ensino rico e, mormente, fundamentado. A primeira reunião com o PC foi isto: um turbilhão de emoções. Na primeira aula, aquando da apresentação às turmas, defrontei-me com a diversidade dos alunos, cada um com as suas características individuais, e lembro-me de pensar em como é que iria aguentar lidar com tamanha diferença.

A preparação de todo o planeamento anual, periodal e diário, do Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), constituído por três fases, nomeadamente, a fase de análise, de decisão e de aplicação (Vickers, 1990) e das Unidades Didáticas (UD) foi deveras trabalhosa, mas lógica. Enquanto no primeiro ano deste segundo ciclo de estudos realizávamos esta documentação sem a “praticalização” integral da mesma, aqui, neste ano do EP, tudo tinha de fazer sentido e de cumprir com as aprendizagens essenciais (AE), para que servisse como guião e facilitasse a viagem do ensino. Uma complexidade que se tornou simples; mais uma vez fazendo um paralelismo com o treino: só com a prática constante de determinada ação é que nos tornaremos prodígios na sua execução.

Lembro-me de estar a criar uma UD de merengue, uma modalidade sobre a qual não tinha conhecimentos académicos suficientes e de pensar em como é que seria capaz de a criar. Rapidamente me lembrei de uma expressão de um professor: *“a faculdade ensina-nos a pensar, não a reproduzir”*. Agarrei-me às novas tecnologias e fui procurar saber, procurar e procurar até me sentir capaz de encarar uma turma com um bom nível de proficiência. Este procurar foi sinónimo de ver muitos vídeos, de ter muitas conversas com amigos da área das danças sociais, de treinar muito com colegas e até pais, foi sinónimo de fazer o que fosse preciso para poder oferecer, aos meus alunos, o melhor que conseguisse para que de Merengue eles percebessem. Tudo o que é um ganho educativo na EF requer muito trabalho, empenho, repetição e interação. Ninguém aprende por ninguém, ninguém executa por ninguém, sendo um trabalho colaborativo, mas intransmissível.

5.2. À Procura da Simplicidade

A simplicidade não significa monotonia ou falta de desafio. Pelo contrário, significa alcançar a eficácia e a acessibilidade em todos os exercícios. Muitas vezes, confundia-me na procura de exercícios para determinadas modalidades, nomeadamente no voleibol, que de simples não tinham nada para aqueles alunos, que eram demasiado elaborados ou complicados, e acabava por me esquecer que os princípios básicos da EF podem ser (e foram), incrivelmente eficazes. Recordo-me de, numa primeira aula, tentar realizar, na turma B, um exercício em borboleta com o objetivo principal de que eles percebessem que o voleibol também se joga com os pés... que erro. Esta simplicidade foi o que de mais alarmante retirei deste ano de praticalização da competência profissional, que um dos princípios-chave é a variabilidade. O “menos é mais” e não deve ser confundido com uma repetição maçadora e tediosa, mas sim com a criação de rotinas que promovam a autonomia e responsabilidade da turma. Como podemos conferir através de uma das reflexões realizadas durante o EP, apresento uma citação direta de uma reflexão da aluna 1 da turma B:

“(...) aulas boas e dinâmicas, porém, um pouco repetitivas”.

É importante variar os exercícios para que também eles motivem e apimentem a nossa área, principalmente, quando falamos do contexto escolar, em que a maioria dos alunos não são regradados de níveis de atividade física suficientes, e que estas aulas são o seu único contacto com o desporto. A variabilidade não torna apenas os exercícios mais interessantes, mas também desafia o corpo de maneira diferente, levando a um desenvolvimento mais completo dos domínios. Desta forma, com a transmissão do planeamento e respetiva justificação incluídas no portefólio, pretendia que os alunos se integrassem mais nos seus processos de ensino-aprendizagem, colmatando as comuns faltas de motivação e de autonomia. Como seria de esperar, não foi possível agradar a todos os alunos, mas no cômputo geral todos cumpriam, todos percebiam a dinâmica da aula, todos estavam envolvidos naquele que era o processo de ensino-aprendizagem centrado neles. A simplicidade foi a minha maior estratégia para que houvesse a otimização para o sucesso nas aprendizagens de todos os estudantes.

Outro aspeto que ressalto é a praticalização e adaptação dos modelos teóricos. Muitas vezes somos bombardeados com teorias complexas, mas sobre as quais é importantíssimo traduzir os conceitos e torná-los reais para o nosso contexto. Cada pessoa é única, com diferentes necessidades e objetivos, portanto, é crucial adaptar os modelos teóricos às necessidades individuais e à realidade de cada indivíduo. Não obstante, é normal que se torne exaustivo e maçador, tendo em conta a carga horária de um professor, mas para se ser, tem de se ser num todo. Veiculada a esta ideia, está a seguinte reflexão da aluna 2 da turma B:

“(...) gostei muito que ele fosse nosso professor, era dinâmico durante as aulas, explicava muito bem as técnicas e acima de tudo foi sempre muito simpático com a turma e compreensivo, sempre tentou ajudar todos de acordo com as dificuldades e capacidades de cada um”.

A simplicidade na EF não significa ignorar a ciência ou os avanços tecnicistas, pelo contrário, significa desconstruir e adaptar para tornar a atividade física mais acessível e eficaz para todos, tornando a sua promoção e incorporação mais facilitada, contribuindo para um estilo de vida mais saudável a longo prazo.

5.3. A Intencionalidade Pedagógica

A definição de um propósito corresponde a que um Professor vá além de apenas transmitir conhecimento aos seus alunos – de recipiente vazio a construtor ativo da aprendizagem. Envolve a compreensão de que a educação é um processo de transformação, no qual o professor desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de três grandes domínios: cognitivo, motor e sócio afetivo dos seus alunos. Definir um propósito claro, como inspirar e capacitar os alunos a alcançarem o seu máximo rendimento, pode orientar as ações e decisões do professor, fornecendo um senso de direção e significado na sua Prática Pedagógica (PP). Em vez de vaguear por métodos ou abordagens excessivamente teóricas, o professor pode e deve centrar a sua atenção em arranjar estratégias eficazes de ensino para o seu contexto (que pode variar entre turmas), construir relacionamentos positivos com os alunos, comunicar de forma simples e clara, e dar complementaridade ao ciclo de feedback.

Simplificar o processo educacional pode ajudar a aumentar a clareza, a eficiência e a eficácia do ensino (Babauta, 2019), fazendo que todo o processo seja centrado no aluno. Do behaviorismo ao construtivismo – da aquisição à participação! Partindo do paradigma sócio-construtivista, Ferreira e Fernandes (2012) dizem que a natureza humana só pode ser entendida através do desenvolvimento sociocultural dos indivíduos, das relações interpessoais e contextuais. Desta forma, entendo que o sucesso na escola depende diretamente do professor, se este decide ir mais além dos indicadores quantitativos (as notas) e se decide ser um professor Humanista (*'caring'*), valorizando a pessoa que mora dentro do aluno. Nesta linha de pensamento, Chalita (2001) refere que é através do relacionamento e do afeto que se estabelece a relação pedagógica entre o binómio professor-aluno e que essa é a base de todo o processo de ensino-aprendizagem. De facto, o verdadeiro sucesso será medido pelo impacto duradouro que o professor tem na vida dos alunos, uma vez que é uma figura muitas vezes vista como paternal e que poderá acompanhar o aluno longitudinalmente, vivenciando o seu crescimento. Vejo que cumpro com este meu propósito, quando dou por mim a receber mensagens destes meus alunos a informarem onde entraram no ensino superior, a quererem

marcar jogos de padel, a quererem andar de bicicleta, ou até mesmo a pedirem-me conselhos para o futuro.

Baseio-me numa citação de Sidney Hook¹, um professor filósofo americano: *“Everyone who remembers his own education remembers teachers, not methods and techniques. The teacher is the heart of the educational system”*. Esta frase vem dar reforço à ideia do ser Humanista, um professor cuidadoso e não apenas um professor que se limita a ensinar as habilidades motoras, ou seja, um professor que valorize sentir o que se faz, mais do que o fazer, pois o domínio emocional está a ganhar espaço, mantendo o desafio do conforto no desconforto. O que acima mencionei expressa exatamente aquilo que eu penso que é um professor, lembrando-me de que tudo acerca do meu percurso académico é reflexo dos professores que tive, daqueles que me acompanharam e deixaram um bocado deles em mim. Nesta nossa área da EF, o propósito inclui despertar a curiosidade, o amor pela aprendizagem, o desenvolvimento de habilidades, a estimulação do pensamento crítico e a capacidade de aplicar esse mesmo conhecimento em contextos reais. Acredito que o sucesso do professor é notado pela criação de um ambiente reflexivo, inclusivo, seguro, onde todos os alunos se devem sentir valorizados, apoiados e encorajados a superarem-se, a serem cidadãos ativos e responsáveis.

Desta forma, não posso falar de objetivos/propósitos sem referir os métodos e meios à disposição para os alcançar, como são o caso dos modelos estudados no primeiro ano deste segundo ciclo de estudos. À medida que o tempo foi passando, também eu me fui moldando ao contexto em que vivia, às diferentes abordagens necessárias para cada contexto. Assim, fui percebendo, com a praticalização dos modelos teóricos, quais as melhores ferramentas a utilizar. Nunca pensei que iria utilizar o Modelo de Instrução Direta (MID) (Graça & Mesquita, 2007), devido à autocracia que este exigia e pela exclusão do pensamento do material a moldar (os alunos). Porém, no primeiro período, aquando da abordagem da modalidade de danças sociais, vi-me obrigado a utilizar este modelo, muito devido à cultura exigida pela dança e, também, à reduzida carga letiva de que dispunha para a sua lecionação. O Modelo de

¹ *‘Education for Modern Man’*.

Educação Desportiva (MED), que visa uma abordagem mais holística do aluno, preconizando a participação, inclusão e cooperação entre todos, foi a minha escolha para as restantes modalidades. Contudo, nunca o utilizei na sua totalidade, utilizando, antes, a abordagem de ‘*scaffolding*’² (Farias et al., 2015). Com o apoio certo e temporário na zona de desenvolvimento proximal (ZDP), iniciei esta abordagem introduzindo alguns dos seus parâmetros, tais como a competição que, embora formal ou informal, estava presente em todas as aulas.

Juntamente com o MED, utilizei o *Game Performance Approach* (GPA) e o *Teaching Game for Understanding* (TGfU) (Tan et al., 2012), extraindo um pouco das suas teorias e fundamentos para, assim, formar um modelo híbrido de ensino que melhor se ajustasse a mim e aos meus alunos. Este modelo híbrido era o plasmar do melhor de dois mundos num só, em que utilizava o TGfU em todas as modalidades, quer fossem elas de invasão ou não invasão, para que o desenvolvimento holístico fosse requisitado. Com o propósito maior de conseguir um desenvolvimento positivo a longo prazo dos alunos, foquei-me muito no ensino por níveis de habilidades (Ward et al., 2018) e na aprendizagem cooperativa (Bodsworth & Goodyear, 2017) incorporando-os nos momentos iniciais e fundamentais de todas as aulas, na matéria de ensino propriamente dita, para que as turmas conseguissem evoluir rapidamente e de forma dita “palpável”.

Resumindo, ser professor tem implícita uma definição de um propósito transparente que sirva como orientador para a sua prática pedagógica e a busca pela simplicidade nas estratégias de ensino, para o alcance do sucesso educativo. O que mais poderá definir a essência de um professor do que o compromisso? Este propósito primordial de desenvolver, positivamente, quer ao nível pessoal como profissional, a longo prazo o aluno, não esquecendo que um bom professor é, sempre, bem mais importante que um bom modelo.

² Envolve o fornecimento de um suporte temporário e estruturado aos alunos, facilitando a sua progressão em direção à independência na aprendizagem.

5.4. Aptidão Física: o caminho faz-se caminhando

Esta nossa área, a única que visa a corporalidade, a EF, acumula um pequeno espaço do *curriculum* dedicado à aptidão física (AF). Infelizmente, a AF tem sido muito desvalorizada, mas é um elemento-chave para o desenvolvimento saudável e integral dos estudantes. Todavia, as avaliações podem ser afetadas por fatores como o nível de motivação dos alunos, a disponibilidade de recursos e o tempo disponível para a realização da bateria de testes. Além disso, a AF é um conceito amplo e complexo, que abrange múltiplas dimensões, tornando difícil uma avaliação completa num único bloco de aula (90 min).

O FITescola, programa que utilizamos para a avaliação da bateria de testes fornecida, serve para medir três grandes grupos de parâmetros, como a capacidade aeróbia, capacidade neuromuscular e algumas medições antropométricas. Este programa mostrou-se pouco fiável, dado que é influenciado pela predisposição dos alunos, assim como pelo rigor das próprias medições. É sabido que, quando se fala dos testes FITescola aos alunos, é sentida uma ambivalência emocional: ora pensam que serão aulas perdidas para as avaliações da bateria de testes, ora pensam no sofrimento que sentirão no teste ‘vaivém’, por exemplo. Isto deve-se muito ao pouco trabalho transversal de exercício físico feito, para que se dê um acompanhamento estruturado, sistematizado e rotineiro.

Neste sentido, em conversa entre NE e decorrente do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelo PC, chegámos à conclusão de que iríamos incidir muito nesta componente da avaliação, com o objetivo de promover e instigar à prática de exercício físico fora da escola. Por conseguinte, começámos a pensar no que fazer e como gerir toda esta complexidade nos diferentes momentos de lecionação. De uma forma muito diferente do habitual, e falando também com colegas EE, apercebi-me de que eram muito poucos os que realmente trabalhavam a AF e os que incidiam sobre ela de uma forma esclarecedora e instigadora. Sabendo que na avaliação final iria ter um peso de 10% e a área dos

conhecimentos (AC) 15% na nota dos alunos, facilmente planeámos o desenvolvimento desta área.

No primeiro período, na AC, tivemos duas aulas teóricas que visaram a lecionação dos meios e métodos de treino, já com algum aprofundamento para que as questões basilares do treino fossem entendidas e para que pudessem ser trabalhadas: desde o que são as capacidades motoras condicionais e coordenativas, fatores externos e internos da carga de treino, métodos de treino, até aos princípios de treino. Com conhecimento teórico sobre a AF, já podíamos exigir algo mais, como a criação de um plano de treino individual, tendo em conta certos critérios pré-estabelecidos. E assim foi o primeiro período. Um momento em que todos os alunos tinham um período completo para irem construindo o seu plano de treino, consoante as suas necessidades. Este plano era executado em todas as aulas, num momento inicial, e servia como ativação geral baseada na condição física (Afonso et al., 2023), sendo corrigido por mim, quer no momento de aplicação quer no momento de construção do plano.

No segundo período, o nível de exigência aumentou, uma vez que a correção do plano já só era feita em duas datas previamente definidas e haveria um momento final de avaliação e classificação desse mesmo plano. Caso contrário, à semelhança do primeiro período, eu estaria a avaliar o meu trabalho e não o dos alunos. Tendo passado pela experiência do primeiro período e com todas as explicações dadas, dificilmente poderiam surgir dúvidas alarmantes. Felicíssimo com o trabalho que estava a ser desenvolvido e com a gestão de expectativas, qual não é o meu espanto, quando descobria que alguns alunos, nomeadamente do sexo feminino, se inscreviam em ginásios e de que a classificação de 20 valores estava a ser frequente e constante. Ademais, este momento da realização de um plano de aula próprio era um momento para eles entrarem no espaço de aula, com um outro sentido de responsabilidade, de autonomia e motivação. Efetivamente, tinham liberdade total para ir à arrecadação, pegar no material que estava à disposição e iniciar a sua atividade, sempre cientes de que havia mais alunos e professores de outras turmas. Isto de não haver um momento em que todos começam e todos acabam ao mesmo tempo foi algo que me deixou desconfortável no início. O aprender a lidar com diferentes tempos de execução, ter de segurar uns e apressar outros, foi algo

que se tornou simples, para mim, devido à constante necessidade de gestão desses tempos.

No final do segundo período, notámos que havia uma desmotivação por parte de alguns, como demonstra esta citação da autoavaliação, sobre a AF, de um aluno:

“acho que seria mais benéfico se pudéssemos voltar a realizar a condição física em grupo, todos juntos”.

Neste sentido, tivemos de fazer alterações em toda a logística para que este trabalho fosse visto como prazeroso e não tedioso. Consequentemente, e aproveitando que a matéria de ensino era a corrida de orientação e corrida de obstáculos, que exigia uma determinada dinâmica em grupos, optei por manter os grupos na AF. Deste modo, neste último período do último ano de estudos, tinham a sorte de ainda poder praticar exercício físico mais crítico ainda. Em grupos, os alunos apresentavam à turma uma proposta de plano de treino geral e direccionado para a vertente da saúde, para que assim pudessem, também eles, ser professores por um dia. Estando inerente a todas as modalidades, em variados momentos, realizar a auto e heteroavaliação, muitas das vezes oral devido à poupança de tempo e de logística, no final da execução do plano dos colegas havia um momento para discutirmos os prós e contras do que fora pensado, criando um momento de reflexão, que apesar de muito ruidoso acredito ser deveras valioso.

Desta forma, através da inclusão e participação ativa dos alunos nesta área da AF, acredito que todos tenham saído mais felizes desta viagem, não só pela acumulação de aprendizagens e saberes que os capacitam a dar continuidade no mundo do *fitness*, como também pelo sucesso sentido e espelhado nos resultados dos que trabalharam para serem melhores e por ajudarem a melhorar o próximo.

5.5. Avaliação: mensurar o futuro

Na nossa área, a avaliação pode abranger diversas dimensões, incluindo a área da aptidão física (10%), a área das atividades físicas (75%) e a área do

conhecimento teórico (15%), bem como aspectos sócio afetivos, como o interesse e a atitude em relação à AF. Além disso, a avaliação pode ser realizada de diferentes maneiras, como testes práticos, avaliação contínua, auto (hetero)avaliação e observação.

É importante lembrar que a avaliação, na EF, não se limita a atribuir notas, mas também a fornecer feedback construtivo aos alunos, incentivando-os a melhorar e a desenvolver habilidades que serão valiosas ao longo das suas vidas. Por outras palavras outrora ditas: o desenvolvimento positivo a longo prazo da pessoa que mora dentro do aluno. Adicionalmente, nesta disciplina, a avaliação está intimamente ligada ao objetivo de promover a saúde e o bem-estar dos alunos, capacitando-os a adotar um estilo de vida ativo e saudável.

Durante este ano de PES, a avaliação foi um tema nuclear dentro do NE, enfatizando sempre que o mais importante é que o aluno aprenda, sendo a avaliação quantitativa uma consequência dessa aprendizagem. No início do primeiro período, ficou logo estabelecido como seriam avaliadas as diferentes áreas de atuação. Assim, na área dos conhecimentos seria através da classificação obtida num teste, sendo que este seria fundamentado num suporte teórico previamente fornecido a todos, para que se fizesse jus à expressão, inúmeras vezes mencionada: “quem visa a excelência tem de o ser todos os dias”. Na área das atividades físicas, relacionada com todas as modalidades de ensino, a avaliação foi um processo guiado pelo PC, no sentido de avaliarmos apenas o que os alunos efetivamente aprendem. Isto, pois não era objetivo ter alunos desmotivados nem a sentirem repulsa pela disciplina, pelo contrário. “Alunos felizes” é sinónimo de alunos que aprendem, de alunos motivados e de alunos com boas notas. Na última área a mencionar, a da aptidão física, foram avaliados vários pontos, como sejam: plano de treino e níveis de motivação, através de autoavaliação em confronto com uma avaliação minha. Em todas as áreas, o domínio sócio afetivo (atitudes e valores) era avaliado em conformidade, seguindo um padrão estabelecido e fundamentado.

Na área dos conhecimentos, como expliquei anteriormente, a avaliação decorria pela classificação obtida num teste (via digital), sendo que os alunos só eram questionados tendo em conta o que teriam aprendido e o que teria sido dito

em aula. Apercebi-me de que isto era bastante positivo, pois destacava, subindo a nota, os alunos mais atentos e estudiosos.

Na área das atividades físicas, utilizando os diferentes modelos mencionados anteriormente, e as minhas capacidades como facilitador no processo de ensino-aprendizagem, penso ter conseguido gerar ambientes muito positivos de aprendizagem e, mais do que positivos, eternos.

Na área da aptidão física, depois do primeiro período, que fora ainda um momento de adaptação, os restantes satisfizeram-me bastante, mais numas turmas do que noutras, mas no geral sinto um desenvolvimento de conhecimentos e de boas práticas que se foram edificando.

Uma das maneiras avaliativas que mais utilizara, com o propósito de tornar o aluno o seu construtor ativo de aprendizagem, foi o confronto da auto e heteroavaliação. À semelhança da transparência dentro do NE, também esta se plasmava com os alunos, sendo eles portadores dos critérios de avaliação de todas as modalidades e áreas de avaliação. Desta forma, com alunos envolvidos, a margem de erro diminuía e a sua responsabilização aumentava.

Num momento avaliativo é necessário manter bem presentes todos os critérios de êxito para que sejam iguais para todos. Porém, no primeiro período, foi algo que se tornou difícil, como comprova a reflexão do plano de aula 43 e 44:

“Enquanto no processo de avaliação de merengue me sentia perdido por nunca ter avaliado tal modalidade, não ter o ‘olho treinado’, também sentia que poderia ser enviesado pelas ligações tidas com os alunos e projetar um juízo de valor errado. Por outro lado, nesta modalidade, no voleibol, a dificuldade/problema foi reparar em demasiadas coisas e perder o foco dos critérios, embora pense que tenho um ‘olho’ treinado para as ações que a unidade exigia”.

Neste longo processo que é o de atribuir uma classificação a alguém, uma ferramenta que me foi fundamental foi a gravação das aulas com uma simples ‘maquineta’, com o objetivo de melhor avaliar os alunos e de melhor refletir sobre a minha prática, como se pode verificar na reflexão do plano de aula 43 e 44:

“O facto de recorrer ao recurso digital (à semelhança do merengue), para a gravação do momento de avaliação foi muito positivo, pois consegui rever as dúvidas que tinha em relação a certos alunos. Por outro lado, sinto que vi tantas vezes o aluno a realizar aquela ação (certa ou erradamente), que acabei por me esquecer do processo todo. Fiquei a pensar, por isso, que algumas notas possam ser injustas, na medida em que apenas contabilizei o momento gravado”.

A avaliação nunca deixará de ser uma dor de cabeça no ensino, sobretudo pela disparidade de opiniões e diferença de aplicação por parte de todos os professores. Com efeito, ora uns têm o cuidado de explicar e guiar o aluno, ora outros deixam que seja o aluno a escolher o que avaliar. Numa mesma escola, num mesmo departamento, haverá sempre este tipo de problemas. Onde me inseria durante o EP não era exceção; consegui aperceber-me de tudo isto. O pior não era o facto de eu me aperceber, mas sim os alunos confrontarem-me com essas observações, com os ‘porquês’ de uns terem notas mais altas sem terem o mesmo trabalho, ou de terem notas muito parecidas mesmo com níveis de absentismo elevados. Sempre com uma resposta preparada, explicava aos meus alunos que cada um tem o seu caminho, que se eles preferirem o caminho mais fácil nunca chegarão a lado algum. No final do terceiro período, sendo a minha realidade a de turmas de final dos estudos, este voltou a ser um tema, sobre o qual lhes perguntei: “se pudessem voltar atrás, o que escolhiam: fazer exatamente o que fizeram, ou fazer o que os do lado fazem?” – rapidamente me responderam, com a honestidade que os caracteriza – “professor, assim sei que aprendi muito mais, mas também tive de me esforçar muito”. Apenas respondi que isso era ótimo.

Resumindo, a avaliação será sempre multifatorial, porém, esses fatores deverão ser explícitos e claros para quem deles irá tirar frutos. Para mim, a avaliação já não é uma dor de cabeça, pois percebi que mais do que anotar uns números tendo em conta meia dúzia de critérios é uma forma de ensinar.

6. ÁREA 2: “A EXTENSÃO NA INTEGRAÇÃO DA COMUNIDADE EDUCATIVA”

A participação na escola e relação com a comunidade educativa, de acordo com as Normas Orientadoras do EP, abrange todas as atividades não letivas realizadas com o objetivo primordial de que o EE se integre na comunidade escolar e adquira conhecimento sobre o meio regional e local. Essas atividades também visam proporcionar um melhor entendimento das condições locais da relação educativa, bem como explorar a ligação entre o binómio escola-comunidade.

Desde a primeira reunião do NE, com o restante grupo disciplinar, que foram abordados e definidos os detalhes da integração na comunidade escolar e sua participação nas diversas atividades planeadas para o ano letivo 22/23. Além disso, ficou estabelecido, dentro do núcleo, que os estagiários seriam desafiados a criar e organizar um evento desportivo, bem como a ajudar a melhorar os já existentes. As diferentes atividades a realizar exigiam diferentes envolvências, por exemplo, no “Torneio de Natal” era necessário desenvolver um quadro competitivo, ter um papel ativo como organizadores do evento e tudo o que isso acarreta, bem como na “Orientação Erasmus”. Já na “Caminhada/BTT”, tinha um papel de supervisor e gestor das turmas, à semelhança da “Visita a Lisboa”. Toda esta diversidade de vivências proporcionou-me aprendizagens diferentes e todas elas enriquecedoras, as quais contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional de uma forma abismal.

Além das atividades já mencionadas, também foram realizadas outras com cariz social e inclusivo: “*Peddy-paper* Filosofia”, “Dia do Agrupamento” e “Almoço Despedida”.

6.1. *Peddy-paper* Filosofia

Desafiados pelas colegas EE, que se encontravam no seu ano de estágio curricular da disciplina de filosofia, criámos um *peddy-paper* para ser realizado no dia destinado à disciplina.

Antecipando alguns aspetos, decidimos avançar com uma metodologia que iria ser trabalhada no terceiro período, com a aplicação *iOrienteering*, para a operacionalização do *peddy-paper*. Os dois núcleos fundiram-se para dar o melhor possível aos alunos em questão, quatro turmas do 11.º ano, sendo uma delas uma das turmas residentes do nosso NE. Consegui aperceber-me da complexidade da nossa disciplina e da dificuldade que todos os que não são da nossa área têm para perceberem logísticas que, para nós, são simples e fulcrais. Criei uma estrutura simples, quatro percursos distintos, um regulamento de participação e ainda produzi um documento explicativo de procedimentos para todos os professores envolvidos.

Tudo estruturado, explicado e retificado faltava-nos apenas que o dia 17 chegasse. Infelizmente, nesse dia as condições meteorológicas não abonavam a nosso favor, tendo sido adiada a realização do mesmo. Mais tarde, mas com um sorriso no rosto, realizei a atividade, tendo acompanhado um grupo para perceber como funcionava a aplicação do ponto de vista do participante. Com esta atividade e com o seu protagonista principal, a aplicação *iOrienteering*, senti que consegui dar a modalidade de corrida de orientação de uma forma mais robusta e desafiadora.

6.2. Torneio de Natal

No último dia de aulas do primeiro período, todos os alunos esperam estar livres de obrigações, que seja apenas para ir à sala de aula realizar a autoavaliação e que depois estão livres, de férias. Este torneio foi diferente. Fomos desafiados, pelo PC, a realizar uma atividade entre as três turmas de 12.º ano, para que, num momento competitivo, eles mostrassem o que aprenderam na modalidade de voleibol.

O torneio constituiu-se por 6 equipas, jogo 4x4, com obrigatoriedade de ter dois rapazes e duas raparigas em campo, com um tempo de jogo de 10 minutos. Realizaram-se cinco jogos, todos contra todos, para definir a classificação da primeira fase. De seguida, jogou-se para definir o terceiro e quarto lugar, terminando, numa terceira fase, com o reconhecimento do grupo campeão e vice-campeão do torneio. Como se tratava de alunos e de um torneio

sem obrigatoriedade de comparecimento, a falta de comparência de uma equipa quase que era um problema para a realização das fases estabelecidas. A promoção da socialização das turmas, não só pelos alunos como também por todos os professores associados, foi o objetivo principal, tendo decorrido em forma de convívio com “comes e bebes”. Este foi um dia em que a alegria e a festividade foram, abundantemente, inaláveis. Um dia em que todos os presentes mostraram o poder da socialização, da partilha e do desporto, quer na competição inter-turmas, quer na competição contra professores.

Concluo, transcrevendo a conclusão da minha reflexão sobre este Torneio de Natal:

“Um dia diferente. Um dia em que o desenvolvimento de seres humanos, de futuros adultos estava a ser melhorado/enriquecido. Um dia em que se viveu bastante, que se viveu o que de melhor o desporto nos pode oferecer, a sua cultura. “

6.3. Caminhada/ BTT

Esta era uma atividade muito falada por todos, nomeadamente, pelos alunos do 12.º ano que tiveram a oportunidade de a realizar noutros anos, dado que a sua última edição fora em 2019, devido à situação pandémica vivida. Desde a primeira reunião com o grupo de EF que esta era uma atividade muito cobiçada por todos, embora trabalhosa. À semelhança do feedback de todos os professores de EF, nas reuniões de conselho de turma do primeiro período, foi também esta a atividade mais elogiada e a mais precisa, tendo em conta o claro propósito: a socialização de toda a comunidade escolar e a prática de atividade física ao ar livre.

Ao longo do tempo, até chegar esta data outrora definida e nunca alterada, foi preciso muito trabalho por parte de todos, para que a organização inerente a movimentar cerca de 600 alunos corresse pelo melhor, com os devidos cuidados e atenções. Desde a elaboração de um ficheiro no Excel, para o registo das inscrições, ao acompanhamento no trajeto, tudo foi pensado e elaborado em

conjunto para que o sucesso fosse garantido. Citando os dois últimos parágrafos da reflexão feita sobre a Caminhada/ BTT:

“Um dia muito diferente e muito bom. Cresci enquanto professor e senti que todos os participantes me viam como tal, o que é muito positivo. Consegui ajudar e acredito que fiz a diferença, principalmente, no regresso, que foi um pouco mais atribulado no que toca a incidentes. Aquando do momento de concentração junto ao portão, já sem a presença do professor cooperante, consegui gerir as minhas turmas e fazer para que todos continuassem felizes e chegassem seguros a casa. Nesta concentração senti-me mais do que um simples professor, quando alunos que não são meus quiseram jogar comigo voleibol, quiseram partilhar momentos. Ali estava eu, professor e amigo de todos. Já no regresso, junto de cinco alunos meus, vínhamos a conversar sobre a vida, projeções e possibilidades académicas futuras.

Assim se passou um dia diferente com as pessoas dos dias normais. Foi um privilégio poder fazer parte desta tradição, algo que voltava a repetir, e, se tiver a possibilidade, irei participar novamente”.

6.4. Orientação Erasmus

Esta atividade vinha a ser desenvolvida desde o fim do segundo período, mais concretamente, desde o fim das reuniões dos conselhos de turma. Fomos, então, desafiados pela professora de inglês para criar percursos de orientação, como forma de entreter alunos estrangeiros que estariam cá no projeto de “*Erasmus+Heritage and sustainable tourism*”, num total de 30 alunos e professores espanhóis, franceses e italianos. Deste modo, utilizando a aplicação *iOrienteering*, outrora testada e desta vez refinada, estruturou-se um percurso composto por 10 postos de controlo, de forma estratégica e abrangendo todo o parque, sem descurar a atenção a dois factos: primeiro, quase nenhum dos alunos conhecia a modalidade e, segundo, esta é muito exigente em relação à capacidade motora condicional da resistência aeróbia necessária.

De uma forma ligeira e fiável, a validação do percurso foi feita uma semana antes para que não houvesse problemas. Como constrangimentos, foi

elencado o facto de a montagem ser demorosa e que talvez o tempo ficasse apertado, mas, como tudo se resolve com os professores de EF, esse não foi um problema. Com tudo bem delineado, os alunos portugueses receberam a informação necessária para a realização do trajeto com sucesso e transmitiram-na aos seus grupos, seguindo-se o tiro de partida.

Um dia fantástico e um dia que me fez ficar grato pela profissão escolhida e por notar que dá animo a todos que na atividade participaram. Um dia de conhecer novos alunos, novos professores e de somar novas experiências, da forma que mais gosto – a conviver.

6.5. Dia do Agrupamento

Quando penso neste dia penso, automaticamente, no meu secundário e nos dias de agrupamento que vivi ao longo daqueles três anos. No meu 11.º ano, fui desafiado a ser o responsável pelo laboratório de química, no dia do agrupamento, algo inédito e pioneiro para um adolescente desta idade, pois, normalmente, este cargo era presenteado aos melhores alunos do 12.º ano. Com euforia, muito ânimo e muito medo aceitei. Assim, fui crescendo e moldando a minha personalidade. Era um evento que demorava a ser organizado e a logística necessária era um muito complexa, tendo de requisitar e comprar material, para que no dia tudo estivesse operacional para receber quem lá quisesse ir visitar.

Esse dia, para mim, era um dia de liberdade e responsabilidade, em que a escola se enchia de alunos pelas suas infraestruturas, sem horários, sem rumo, apenas salas abertas. O curioso é que, sem nenhuma calendarização restrita, todos se juntavam e passavam pelas salas das disciplinas para verem os seus projetos expostos, para comer comida típica de certos países e, principalmente, as explosões e toda a magia que acontecia no laboratório de química. Um dia de liberdade e felicidade extrema. Todos com todos e por todos. Valorizávamos muito este dia por tudo aquilo que nos acrescia; hoje, estando a presenciar o dia do agrupamento de uma outra forma, vejo que os tempos mudaram. Vi miúdos pressionados a irem apresentar os seus projetos a determinadas horas, a terem

de aparecer em determinadas salas porque se não os professores não os valorizariam; onde é que esta educação é educativa? A organização e sistematização deste dia deve ser feita a pensar nos alunos, assim como em toda a comunidade escolar.

Isto é um pouco do sentimento que tenho pelo dia do agrupamento, que denoto que atualmente é diferente, porém, observei que a felicidade deste dia ainda se refletia no rosto de todos, ora pela realização das atividades, ora pela não obrigatoriedade de participação nelas.

6.6. Visita a Lisboa

Numa reunião de conselho de turma, nas avaliações intercalares do segundo período, fui convidado pela professora da disciplina de português para a acompanhar numa visita de estudo a Lisboa. Esta visita tinha como principal objetivo aumentar o repertório intelectual dos alunos do 12.º ano sobre os autores que outrora tinham trabalhado (Fernando Pessoa e José Saramago). Prontamente, disponibilizei-me para acompanhar e supervisionar os alunos nesta experiência; noutros tempos, o meu papel era o de ser supervisionado. A meio do terceiro período, os alunos das minhas três turmas de 12.º ano não paravam de me interrogar, mais ferozmente, sobre qual das turmas é que iria acompanhar. Sem certezas, deixava sempre em vão a minha resposta, sem me querer comprometer, embora soubesse que uma turma necessitava mais do que as outras.

No dia, estava eu a chegar ao autocarro que se encontrava na escola, quando tenho a confirmação de que iria acompanhar a tal turma, apesar de que no meu autocarro iriam duas das minhas turmas. Uma sorte e um azar, pois a turma que mais queria que os acompanhasse ficou triste por não ir com eles. Toda esta disputa me leva a crer que consegui criar, com estes alunos, uma ligação bonita, que eles perceberam o meu papel, assim como eu percebo o deles. Que o binómio professor-aluno é isto mesmo, uma cumplicidade regrada por respeito, educação e compreensão. As histórias que por lá se passaram foram muito marcantes para mim, pois mais do que viver uma história, eu estava a relembrar o que fiz há sete anos no papel de aluno e com a mesma sorte que

estes alunos estavam a ter, a de poder partilhar com professores, as brincadeiras e momentos únicos. Chegando à casa Fernando Pessoa, fiquei responsável por um grupo de alunos, fiquei com a responsabilidade total sobre eles, um desafio que soube muito bem. Atenciosos, curiosos e cultos são os três adjetivos que representam este grupo da turma F. Algo de referir foi logo a primeira abordagem com a guia do museu, que me fez lembrar os primeiros dias da minha chegada à escola para realizar o EP:

“o professor onde está?” – perguntava a guia; “está aqui” – diziam os alunos apontando para mim; “um professor muito novo” – dizia a guia; “é o melhor ‘stor’ que temos” – diziam eles.

Foi assim que me senti durante este dia, acarinhado e respeitado por todos. Seguindo rumo ao autocarro, para que pudéssemos ir comer e passear na feira do livro, que decorria no parque Eduardo VII. Após a partilha de informação, de um *briefing* sobre o que fazer e quando aqui voltar, os alunos foram à descoberta e procura do almoço. Eu, a professora de português e a professora de geografia (no seu primeiro ano após conclusão dos estudos) ficámos ali, junto ao autocarro, no nosso piquenique, íamos deambulando sobre conversas das diferentes turmas e dos diferentes pareceres.

A caminho da penúltima atividade, prosseguimos no passeio pelas ruas de Lisboa e os pontos de paragem dos autores mencionados. Sozinho com a turma F, lá fomos percorrendo a belíssima calçada portuguesa. Sentia que me tinha aproximado de alguns alunos e que os próprios se abriam mais comigo. Partilhámos risadas e anedotas que tornaram tudo mais leve e coeso, tirámos fotografias; além de ficarem registados, digitalmente, os momentos vividos, na minha cabeça, jamais os esquecerei. Entre “nunca mais paramos para descansar” e “ainda vamos ali e acolá (...)” foi um passeio entusiasta e muito rico, não só para eles, mas, principalmente, para mim.

De regresso a casa com uma última paragem, em Óbidos, notei que o professor é movido pelos seus alunos de uma forma indiscutível e incontornável. Através desta experiência, consegui aperceber-me ainda mais do quanto o professor deve ser humanista e da extrema importância do binómio professor-aluno. Como refere António Damásio no seu livro, “O erro de Descartes”, e

reforça a ideia na obra, “O sentimento de si”: *“As crianças aprendem se sentirem aquilo que estão a aprender”*.

6.7. Almoço Despedida

O dia da despedida, o último dia de aulas, o dia de terminar um ano letivo. Embora o dia fosse um dia que apresentasse alguma tristeza entranhada, foi também um dia de juntar, à mesa, aqueles que nos ajudaram a ser melhores, tendo como convidados todos os professores do grupo 620, bem como as melhores e mais simpáticas funcionárias daquela escola. Com muita alegria nos juntámos à mesa para partilhar uma refeição, que, embora *fast food*, foi o que nos juntou a todos a partilhar histórias.

Um momento, mais um dos muitos, que não irei esquecer, pois como me tenho vindo a repetir durante e após este ano de PES, a socialização tem um poder fundamental na aprendizagem do aluno. Aqui o aluno (ainda) sou eu! Finalizo, assim, com uma citação direta do escritor José Almada Negreiros, na sua obra “Ensaaios” datada de 1993:

“Nós os Portugueses pertencemos à Humanidade, à Europa e a Portugal. Não somos três coisas distintas, senão uma única, inteira, a nossa. Cada indivíduo não pode chegar até si mesmo senão através dessas três unidades a que pertence: o mundo, aquela das cinco partes do mundo onde está a sua terra, e a sua terra. A terra de cada indivíduo não está limitada pelas legítimas fronteiras físicas e políticas do seu próprio território, é além disso um pedaço determinado de uma quinta parte do mundo inteiro. E o indivíduo está tão longe de si mesmo que para chegar até si tem primeiro de dar a sua volta ao mundo, completa, até ao ponto de partida. E todo aquele que queira encontrar dentro de si mesmo a sua própria personalidade, ficará romanticamente sozinho no meio das multidões, na mais terrível solidão de todos os tempos, uma solidão onde o próprio deserto está cheio de arranha-céus e as ruas inundadas de gente!

O indivíduo nunca pertenceu a si mesmo. Pertence em absoluto à sua coletividade”.

7. ÁREA 3: “REFLEXÃO PEDAGÓGICA: O ALICERCE DA CAPACITAÇÃO PARA O ENSINO”

A educação é um pilar central na formação da sociedade, como refiro no ponto três, uma vez que molda o conhecimento e as perspectivas das futuras gerações. Os professores desempenham um papel vital nesse processo, assumindo a tarefa complexa de guiar os alunos em direção à aprendizagem e ao desenvolvimento pessoal. No entanto, o cenário educacional moderno é marcado por desafios dinâmicos, exigindo que os educadores cultivem habilidades e competências flexíveis, para enfrentar as demandas em constante mutação dos seus alunos e o ambiente educacional em evolução.

Neste contexto, o conceito de “professor reflexivo”, surge como uma abordagem pedagógica fundamental que tem ganho reconhecimento crescente nas últimas décadas. Segundo Darling-Hammond (2014), ser um professor reflexivo (PR) transcende a simples transmissão de conhecimento e é uma necessidade urgente na educação atual. Essa abordagem envolve uma exploração profunda da prática pedagógica, promovendo a autorreflexão e o aprimoramento contínuo. Um PR não se limita a seguir um roteiro predefinido, mas está imerso num processo constante de avaliação crítica das suas metodologias, estratégias, e abordagens de ensino.

A “ciência” da reflexão na prática educacional revê-se na capacidade de um professor analisar, de maneira sistemática, a sua própria prática, quer seja de uma forma mais simples quer seja recorrendo às tecnologias, estudando e refletindo sobre as áreas que podem ser aprimoradas e implementando mudanças fundamentadas nessa análise. Além disso, ser um PR é um esforço de equipa que envolve a partilha de conhecimentos e experiências com colegas de profissão, para que, em uníssono, edifiquem a reflexão na instituição presente e assim transmitam os valores da busca incessante pela emancipação.

O entendimento do papel da reflexão na prática pedagógica é essencial para elevar a qualidade da educação e, por conseguinte, contribuir para o sucesso académico e pessoal dos alunos. À medida que se investiga profundamente esse conceito, deseja fornecer-se entendimentos valiosos aos

educadores, investigadores e profissionais da educação que buscam promover o aprimoramento contínuo da prática docente e, assim, enriquecer a Educação.

A reflexão desempenhou um papel principal e transformador ao longo do meu EP, revelando-se como uma ferramenta indispensável para alicerçar e orientar todo o trabalho desenvolvido. Conforme diz Paulo Freire (cit. por Júnior, 2010, p. 1) em 'Rever, Pensar e (Re)significar: a Importância da Reflexão sobre a Prática na Profissão Docente: "Ninguém começa a ser educador numa certa terça-feira às quatro horas da tarde. Ninguém nasce educador ou marcado para ser educador. A gente se faz educador, a gente se forma, como educador, permanentemente, na prática e na reflexão sobre a prática".

No decorrer do estágio, deparei-me com desafios inerentes à realidade escolar, que exigiram uma postura crítica, investigadora e reflexiva para superá-los. Cada situação apresentada requeria uma abordagem única e, conseqüentemente, uma resposta específica; daí a riqueza sentida pela experiência da representatividade escolar com a acumulação de três turmas. Com uma reflexão ativa fiquei a conhecer-me melhor e não apenas a conhecer sobre o que pratico (Janerine & Quadros, 2021). Aliado a essa ideia, com a ênfase do Ensino Reflexivo (ER) por parte do PO e PC (Dorigon & Romanowski, 2012), o EP tornou-se incrivelmente potenciado graças aos diferentes níveis de reflexão: reflexão na ação, reflexão sobre a ação e reflexão sobre a reflexão na ação (*idem*).

Inicialmente, no primeiro período deste ano, enfrentei algumas dificuldades na reflexão na ação, devido à complexidade de analisar e tomar decisões na hora 'H'. Com o tempo e o melhor conhecimento do contexto, fui aprimorando e acreditando que este é o tipo de reflexão que mais exige do professor, pela flexibilidade e adaptabilidade necessárias. Como pode ser constatado no seguinte excerto do plano de aula 33 e 34 da turma B:

"senti que a aula poderia ter corrido melhor, na medida em que já poderia ter antecipado algumas situações, como por exemplo, a variabilidade dentro do exercício e dentro dos grupos de trabalho. Existiu um momento em que fiquei mesmo sem saber o que fazer, isto, porque não queria que a aluna se sentisse diminuída. Sendo ela uma aluna inteligente, que me iria questionar sobre o

motivo da mudança, explicar-lhe-ia sem qualquer problema. No entanto, pensei mantê-la onde estava, naquele grupo de trabalho, para que pudesse continuar mais confortável. Foi um erro, sim! Não lhe proporcionei aquelas que são as condições de equidade, as condições de sucesso consoante o seu nível de desempenho. Há males que vêm por bem. É assim que estou a pensar”.

A reflexão sobre a ação, por outro lado, revelou-se mais confortável ao longo do ano letivo, muito por causa da rotina criada pela sua prática quer no primeiro ano deste segundo ciclo, quer no primeiro período de EP. Ainda assim, denoto, em mim, uma progressão na especificação do conteúdo refletido, como relembro das conversas tidas com o PC, nas quais me foi dito que era demasiado descritivo e que teria de concretizar mais, no sentido de clarificar os problemas, consequências e soluções.

Quanto à reflexão sobre a reflexão na ação, embora a utilizasse de uma forma inconsciente enquanto treinador, neste ano de EP, nomeadamente, após o primeiro período, passei a valorizar muito mais, tendo-me fornecido um conjunto de capacidades essenciais que me permitiram errar menos, como por exemplo na constituição de grupos, a que me reportava na reflexão feita anteriormente. Aos poucos, fui rentabilizando-a e aperfeiçoando-a, fazendo que estivesse presente no meu planeamento diário.

Uma máxima do ser professor é o constante questionamento sobre a prática e o impacto que esta tem na sua matéria (alunos) de ensino, conforme é descrito na literatura por Godinho et al. (2017). Efetivamente, é necessário potenciar a aprendizagem para que o sucesso educativo seja (mais facilmente) alcançado.

Concordando com a abordagem de Larrivee (2008), podemos identificar três níveis de reflexão, que variam em termos de profundidade e impacto que têm dentro e fora do pavilhão. No início do primeiro período, a minha reflexão foi muito direcionada para a descrição das aulas, desde o seu início ao fim. Era uma abordagem reflexiva muito limitada e fragmentada, que via o ensino como um evento isolado. Entretanto, à medida que o período terminava, a minha confiança progredia a largos passos, incorporando uma análise mais profunda de aspetos técnicos, sociais e políticos do meu ensino. Assim, não era só tido em conta o

que era feito e como era feito, mas sim todo o impacto direto sobre os alunos, como as emoções sentidas, por exemplo.

Todavia, é crucial reconhecer que, para haver uma emancipação profissional, é necessário que haja reflexão, sendo que esta, por si só, não garante resultados concretos. Neste sentido, é imperativo que o professor confira propósito e intencionalidade à sua reflexão, caso contrário, ela corre o risco de se tornar improdutiva. Como os autores Dorigon e Romanowski (2012) enfatizam, a reflexão é como um processo investigativo sobre os próprios, buscando constantemente melhorar o seu ensino.

Concluindo, a reflexão emerge como uma ferramenta poderosa após o reconhecimento de problemas (Larrivee, 2008) possibilitando ao professor a capacidade de autocrítica e a mudança necessária para o aprimoramento do ensino, algo que considero fundamental no sistema educativo moderno dados os constrangimentos que o caracterizam. A vontade de melhorar o ensino deve partir de nós próprios (educadores) e, como guia nesse processo, existe esta magnífica ferramenta, a reflexão. Apesar de todos saberem refletir, este refletir vai além do perceber o que correu bem ou menos bem, procura, sim, criticamente fundamentar ações, criando educadores com a capacidade de reavaliar e aperfeiçoar práticas anteriores. Assim, a transição de uma reflexão descritiva para uma crítica e, finalmente, para uma reflexão investigativa, revelou-se extremamente fundamental para o meu desenvolvimento profissional, criando-me uma mudança de paradigma no saber Ser Professor.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A minha experiência de Prática de Ensino Supervisionada, na escola, proporcionou-me uma compreensão mais profunda do ensino, com um enfoque específico no ensino da educação física. Ganhei, igualmente, uma percepção mais nítida das responsabilidades inerentes à função de professor. Ser professor implica considerar o aluno de forma holística e integrar-se na plenitude no sistema educativo, enquanto instituição, com a sua própria cultura. É fundamental que o professor nunca se desconecte do contexto, uma vez que todas as variáveis influenciam o processo de ensino-aprendizagem.

No âmbito do Estágio Profissional, fui confrontado com os desafios reais que um professor enfrenta na escola. Neste contexto, a reflexão (Queirós, 2014a) desempenhou um papel crucial, sustentando todo este meu processo. Ao longo do ano letivo, vivenciei ciclos sucessivos de construção, demolição e reconstrução de crenças, com o objetivo de atingir a excelência profissional. Parafraseando o PC, “quem visa ser excelente tem de o ser todos os dias, em todos os momentos”. Durante esta jornada, todos os intervenientes, diretos e indiretos, foram fundamentais, com destaque especial para o professor cooperante, que me guiou, e para o meu colega do núcleo de estágio, que me acompanhou de mãos dadas. Tendo em conta a relevância de todo este empirismo, neste ponto final do relatório, procurei sintetizar a minha vivência na escola e o seu contributo para a minha integração na profissão docente:

Os primeiros momentos do estágio caracterizaram-se pela adaptação a um ambiente novo, incerto e altamente complexo. Procurei envolver os alunos de forma mais ativa no processo, encorajando-os a tomar decisões em situações abertas e imprevisíveis. Além disso, implementei estratégias que visaram proporcionar oportunidades equitativas de sucesso para todos os alunos, tendo em conta a diversidade de cada turma. Por esta razão, optei por adotar a estratégia de trabalho por níveis, que se mostrou a mais adequada para os três contextos. No entanto, esta reorganização do ensino apenas resolveu uma parte do problema, uma vez que o tempo que os alunos dedicavam às tarefas era insuficiente para promover uma aprendizagem mais profunda. Perante este

cenário, o próximo passo consistiu na criação de rotinas que contribuíssem para aumentar o tempo de envolvimento motor dos alunos. Consciente de que a quantidade não se traduz em qualidade, ambicionei otimizar o tempo que os alunos passavam nas tarefas, transformando-o em tempo potencial de aprendizagem, com a criação de rotinas e de “menos é mais”. Rapidamente compreendi que a resolução deste problema só seria alcançada através do envolvimento ativo dos alunos nas tarefas, atribuindo-lhes autonomia e criando mecanismos de autorregulação. Adicionalmente a estas estratégias, para combater a monotonia e desmotivação, recorri a situações competitivas que se revelaram altamente eficazes na promoção do envolvimento dos alunos. No entanto, mesmo estas medidas não se revelaram suficientes numa das turmas (E), levando-me a concentrar na melhoria da relação com os alunos. O meu principal objetivo passou por estabelecer uma relação baseada no respeito, compromisso e, simultaneamente, na confiança, de forma a poder exigir o máximo dos alunos. Neste término, importa mencionar que, ao longo do ano, procurei descentralizar o processo de ensino, envolvendo os alunos na definição dos modelos, estratégias ou métodos mais adequados a cada situação. Acredito que são os próprios alunos que devem determinar a abordagem mais eficaz para a sua aprendizagem.

Em jeito de conclusão, encarei o estágio como um processo constante de insatisfação, em busca constante de superação, transformando-o num espaço de aprendizagens únicas e intensas, tanto para mim como para os meus alunos.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, J., Brito, J., Abade, E., Rendeiro-Pinho, G. Baptista, I., Figueiredo, P., & Nakamura, F. (2023). Revisiting the 'Whys' and 'Hows' of the Warm-Up: Are We Asking the Right Questions? *Sports Medicine*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01908-y>
- Babauta, L. (2019). *The Power of Less: The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life*. UK: Hay House UK, LTD.
- Block, M. E., Hutzler, Y., & Rahbek, H. (2018). Inclusion in physical education: A review of literature from 2015 to 2017. *Quest*, 70(2), 195-207.
- Bodsworth, H., & Goodyear, V. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563-579.
- Caspersen, C. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2):239-52
- Chalita, G. (2001). *Educação: A solução está no afeto*. São Paulo: Editora Gente.
- Darling-Hammond. (2014). How Teacher Education Matters. *Journal of Teacher Education*, 51(3), 166-173.
- Dorigon, T., & Romanowski, J. (2012). A reflexão em Dewey e Schön. *Intersaberes*, 3(5), 8-22.
- Farias, C., Mesquita, I. & Hastie, P. (2015). Game Performance and Understanding Within a Hybrid Sport Education Season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 363 -388.
- Ferreira, A. (2021). Aluno de 16 anos acusado de bater na professora em escola do Porto. *Jornal de Notícias*. Consult. 27 novembro 2021, disponível em:

<https://www.jn.pt/local/noticias/porto/porto/aluno-de-16-anos-acusado-de-bater-na-professora-em-escola-do-porto-14358274.html>

- Ferreira, M., & Fernandes, S. (2012). Desenvolvimento e aprendizagem: da perspectiva construtivista à socioconstrutivista. *Psicologia da Educação*, 34, 37-62.
- Godinho, W., Godinho, N., Araújo, A., Lopes, J., & Soares, T. (2017). A Review on the Challenges of Teaching Physical Education. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 6(2), 87-90.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 401-421.
- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility through physical activity (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Janerine, A., & Quadros, A. (2021). A Reflexão Coletiva na formação de Professores: uma experiência no Curso de Licenciatura em Química da UFVJM. *Ensaio, Pesquisa em Educação em Ciências*, 23, e24328.
- Júnior, V. (2010). Rever, Pensar e (Re)significar: a Importância da Reflexão sobre a Prática na Profissão Docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 34(4), 590-586.
- Larrivee, B. (2008). Development of a tool to assess teachers' level of reflective practice. *Reflective Practice*, 9, 341-360.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- Nóvoa, A. (2009). *Professores. Imagens do Futuro Presente*. Lisboa: Educa.
- Pate, R. R., Wang, C., Dowda, M., Farrell, S. W., & O'Neill, J. R. (2006). Cardiorespiratory fitness levels among US youth 12 to 19 years of age: Findings from the 1999-2002 National Health and Nutrition Examination Survey. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(10), 1005-1012.

- Qi, J., & Ha, A. (2012). Inclusion in Physical Education: A review of literature. *International Journal of Disability Development and Education* 59(3), 257-281.
- Queirós, P. (2014a). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 67- 83). Porto: FADEUP.
- Queirós, P. (2014b). Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão. I. Mesquita, J. Bento (Eds.) *Profissionalidade docente: importância das questões deontológicas na formação inicial de profissionais* (pp. 55-73). Porto: FADEUP.
- Rito, A., Mendes, S., Baleia, J., & Gregório, M. (2021). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Tan, C., Chaw, J., & Davids, K. (2012). 'How does TGfU work?': examining the relationship between learning design in TGfU and a nonlinear pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 331-348.
- Vickers, J. (1990). Instructional design for teaching physical activities. A knowledge structures approach. Champaign: Human Kinetics.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Ward, J., Hastie, P., & Strunk, K. (2018). Effects of Ability Grouping on Students' Game Performance and Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 187-198.
- Wassenaar, T, Wheatley, C., Beale, N., Salvan, P., Meaney, A., Possee, J., Atherton, K., Duda, J., Dawes, H., & Johansen-Berg, H. (2019). Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school

physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to Study): study protocol for a cluster-randomised trial. *Trials*, 20(189), DOI: <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3279-6>

Weiss, M. R. (2000). The socialization process of sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 144-160). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

10. ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de Caracterização do Aluno

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO/A ALUNO/A	
DADOS BIOGRÁFICOS	
Nome:	Ano: Turma: N.º:
Data de nascimento: / /	Idade: Naturalidade:
Morada:	
Concelho:	Código Postal: -
Telemóvel:	E-mail:
Peso:	Altura:
ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO	
Nome:	Grau de Parentesco:
Data de nascimento: / /	Idade: Naturalidade:
Morada:	
Concelho:	Código Postal: -
Telemóvel:	E-mail:
Profissão:	Telef. do emprego:
Habilitação Literária:	
Situação profissional atual: (Assinala com um x)	
☐ Efetivo ☐ Contratado ☐ Reformado ☐ Desempregado	
Ocupação de Tempos Livres	
Atividades complementares a que te dedicas:	
Modalidades preferidas:	
Ídolo desportivo:	
Tipo de música preferida:	
NA ESCOLA	
Gostas da tua escola?	
☐ Sim ☐ Não Porquê?	
Quais as disciplinas preferidas, e porquê?	
Quais as de que gostas menos, e porquê?	
Já repetiste algum ano? ☐ Sim ☐ Não Em que ano(s)?	
Qual a importância que atribuis à Educação Física? Por quê?	
Qual a tua motivação para a disciplina de Educação Física? Sendo 1, completamente desmotivado e 5, muito motivado.	
O TEU FUTURO	
Pretendes frequentar o Ensino Superior, ir para uma Universidade?	
☐ Sim ☐ Não	
A nível académico, até onde pretendes chegar (licenciatura, mestrado, doutoramento)? Em que área?	
Que profissão gostarias de ter no futuro?	
SAÚDE/ ALIMENTAÇÃO	
Tens alguma doença crónica, alérgica ou outra? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, Qual?	
Tomas algum medicamento regularmente?	
Tens dificuldades auditivas ou visuais?	
Realizaste alguma cirurgia recentemente? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, em que ano e a quê?	
A que horas te costumavas deitar?	
Quanto tempo do teu dia dedicas ao telemóvel?	
Tens algum fator que condicione a prática de exercício físico? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, diz qual a(s) razão(ões) desse condicionamento.	
PRÁTICA DESPORTIVA	
Já praticaste ou praticas algum desporto? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, qual e por quanto tempo?	
Se não, terias interesse em praticar algum? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, qual e porquê?	
Já participaste em desporto escolar? ☐ Sim ☐ Não	
Se sim, em que modalidade?	
Qual é o teu maior exemplo no Desporto? Porquê?	
Quais são as tuas expectativas para as aulas de Educação Física?	

FALANDO DE MIM
Escreve algo mais que consideres importante e conveniente o/a teu/tua Professor/a saber a teu respeito:

Anexo 2 – Tarefa para Alunos com Atestado Médico

Educação Física - 12º ano de escolaridade	
Unidade de ensino - Merengue	
Questão Problema	Descreve, as palavra-chave/componentes de execução dos passos: passo básico ou estático, passo progressivo/ regressivo, abraço, labirinto e capa grande. Nomeia, uma mesma música com duas coreografias (<u>line dance</u>), para trabalhar os seguintes temas abordados em aula: técnica individual e técnica a pares. Explica a importância do encadeamento dos passos para ambos os temas.
Aprendizagem essenciais	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais - Merengue), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Áreas de competência do Perfil dos alunos	A - Linguagem de textos B – Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo F – Desenvolvimento pessoal e autonomia H – Sensibilidade estética e artística I - Saber estética e artística J - Consciência e domínio do corpo
Atividades a desenvolver	Faz o registo da resposta à questão problema num documento Word onde deve constar: ➤ A resposta à questão-problema ➤ Reflexão sobre as aulas práticas da matéria de ensino. Observação: O trabalho deve ter a seguinte estrutura: 1. Capa 2. Índice 3. Introdução 4. Desenvolvimento do trabalho (resposta à questão problema) 5. Reflexão 6. Conclusão 7. Bibliografia
Proposta de cronograma	Atividade a realizar até ao dia 27 Outubro. Registo da resposta à questão problema num documento Word (converter o documento em <u>pdf</u>) e entregá-lo no Teams, seguindo o seguinte caminho (...) Leonor Silva/Merengue/Trabalho.
Avaliação	A avaliação será descritiva e formativa que resultará numa classificação de 0 a 200 pontos, convertida numa escala de 0 a 20 valores.
Recursos disponíveis	Manual escolar Matéria abordada em aula: no teams, documentos 'Passos Merengue' e 'Condição de realização e critérios de avaliação'.

Anexo 3 – Tarefa de elaboração de um Plano de treino (2ºperíodo)

12º ano de escolaridade	
Plano de Condição Física	
Questão Problema	Constrói um plano de condição física que vá ao encontro da tua aptidão física, assim como do teu objetivo. Tendo em conta que iniciaremos uma nova unidade, Futebol, tem também isso em atenção, adaptando o plano à modalidade.
Aprendizagem essenciais	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <u>FITescola</u> para a sua idade e sexo.
Áreas de competência do Perfil dos alunos	A - Linguagem de textos B – Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo F – Desenvolvimento pessoal e autonomia H – Sensibilidade estética e artística I - Saber estética e artística J - Consciência e domínio do corpo
Atividades a desenvolver	Faz a planificação à questão problema num documento Word onde deve constar uma estrutura simples e de fácil leitura (e.g. utilização de tabelas, imagens e textos objetivos), procurando dar resposta aos critérios de correção existentes na plataforma 'teams' (1ºperíodo). Além de haver a obrigatoriedade da entrega em formato digital . (email: luixavier@aecastelomaia.pt)
Proposta de cronograma	Entrega dia 09/03/2023 Nome do documento a enviar via email deverá ser: primeiro e último <u>nome_ano e turma_condição física</u> (e.g. Luís Xavier_12X_condição física).
Avaliação	A avaliação será criteriosa tendo em atenção o processo outrora realizado, que resultará numa classificação de 0 a 200 pontos, convertida numa escala de 0 a 20 valores.
Recursos disponíveis	Conteúdos abordados em sala de aula assim como documentação disponibilizada na plataforma 'Teams'

Anexo 4 – Autoclassificação da Aptidão Física

Autoclassificação /Classificação Atitudinal da Aptidão Física
(trabalho de condição física realizado nas aulas)

Descritores de desempenho			
1	-	Mt Insuf. (0 a 5 pontos)	Está completamente desmotivado, não se empenha minimamente, não é autónomo, faz os mínimos, sem se esforçar
	=		
	+		
2	-	Insuf. (6 a 9 pontos)	Pouco motivado e empenhado, é pouco autónomo na realização dos exercícios, limita-se a cumprir o pedido, esforçando-se pouco ou quase nada
	=		
	+		
3	-	Suf. (10 a 13 pontos)	Algumas vezes está motivado e empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura, esforçando-se
	=		
	+		
4	-	Bom (14 a 17 pontos)	Bastante motivado e empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura superar-se quase sempre, vai quase até ao limite das suas capacidades
	=		
	+		
5	-	Mt Bom (18 a 20 pontos)	Extremamente motivado, totalmente empenhado, é autónomo na realização dos exercícios, procura superar-se continuamente, vai até ao limite das suas capacidades
	=		
	+		

Reflete sobre:

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Anexo 5 – Portfólio de Voleibol

PORTFÓLIO DE VOLEIBOL

12º B

NOME: _____

Periodização

Dia	Objetivo	Critérios (ver completo em baixo)	Tarefas a realizar
08/11	avaliação diagnóstica; Aprender as regras de segurança; Aprender a sustentar a bola, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem.	Sustentar a bola. Construção do ataque.	Jogo 2x2, 3x3 e 4x4 Competição organizada pelo professor – todos com e contra todos (por níveis)
10/11	Aprender a sustentar a bola, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem; Conhecimento da área de jogo assim como de algumas regras (cultura desportiva).	Sustentar a bola. Construção do ataque.	“Rotina de filas” - Jogo 1x1 (jogo cooperativo em passe); Jogo 1x1 e 2x2 (serviço/enquadramento/passe); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos (2x2).
15/11	Aprender a sustentar a bola, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem. Identificação e aplicação do conhecimento da cultura desportiva.	Sustentar a bola. Construção do ataque.	“Rotina de filas” - Jogo 1x1 (jogo cooperativo em passe); Jogo 2x2 (serviço/enquadramento/passe); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos (2x2).
17/11	Aprender a construir o ataque, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem. Dar feedback para ajudar os colegas, entreajuda.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	Jogo 1x1 (serviço por baixo/autopasse/alvo); Jogo 2x2 em estrutura 0:2 (serviço em passe/ por baixo); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos; Heteroavaliação oral.
22/11	Aprender a construir o ataque, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	Jogo 1x1 (serviço por baixo/autopasse/alvo); Jogo 2x2 em estrutura 0:2 (serviço em passe);

Professor: Luís Xavier

Ano Letivo 2022/2023

	Dar feedback para ajudar os colegas, entreajuda.		Autoavaliação escrita - google forms. Competição - organizada pelo professor - todos com e contra todos; Heteroavaliação oral.
24/11	Aprender a construir o ataque e a encadear as ações de jogo, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	Jogo 2x2 (serviço tipo ténis/autopasse/alvo); Jogo 4x4 em estrutura 1:2:1 (quadrado móvel) (serviço em passe); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos.
29/11	Identificar e agir na construção do ataque, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem; Aprender a construir as ações de jogo, através de jogo reduzido e de um clima cooperativo que potencie a aprendizagem. Identificar dificuldades e potencialidades no seu jogo.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	Jogo “fútenho”; Jogo 4x4 em estrutura 1:2:1 (quadrado móvel) (serviço tipo ténis); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos; Autoavaliação escrita - google forms.
01/12	Feriado. Estudar a cultura da modalidade e as lesões predominantes.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	
06/12	Identificar e agir na construção do ataque, através de jogo reduzido e de um papel como construtor ativo que potencie a aprendizagem. Avaliar o nível final dos alunos no Voleibol (prática).	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	Jogo 2x2 em estrutura 0:2 (serviço tipo ténis); Jogo 4x4 em estrutura 1:2:1 (serviço tipo ténis); Competição organizada pelo professor - todos com e contra todos; Avaliação Sumativa de Voleibol.
08/12	Feriado. Estudar a cultura da modalidade e as lesões predominantes.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Encadeamento das ações de jogo.	
13/12	Avaliar os conhecimentos dos alunos sobre o Voleibol.	Sustentar a bola. Construção do ataque. Construção das ações de jogo.	Jogo 4x4, em estrutura 1:2:1; Questão Aula de Voleibol. Jogo 6x6.

Professor: Luís Xavier

Ano Letivo 2022/2023

15/12	Auto e heteroavaliação	Preenchimento da ficha no google forms.
-------	-------------------------------	---

avaliação Sumativa - Critério | Descritor

Jogo - 70%

Critério	Descritor
Sustentar a bola	- Reenvia a bola para dentro dos limites do campo, através do passe. - Dirige, através do serviço por baixo, a bola para o colega, permitindo a continuidade das ações (sempre que possível para zona vulnerável). Enquadramento atempado (é trajetória simples, assumindo a posição fundamental média e deslocando-se para intervir sobre a bola). Ajusta posição do corpo ao colega/zona para a qual vai passar (2x2 ou 4x4) ou enviar a bola (1x1). Deslocamentos simples (ações-coleções), de forma a chegar rápido ao local para intervir sobre a bola.
Construção do ataque	Intervenção sobre a bola, orientando os apoios para o local para onde se quer enviar (passe) a bola – zona de distribuição ou zona de ataque. Serviço por baixo/Serviço por cima – dirige a bola para o recebedor (1ª fase de jogo cooperativo) ou para o local vulnerável: jogador mais fraco/espaco vazio/zona de conflito (jogo de oposição). Deslocamentos – ajusta a posição (enquadra-se) à trajetória da bola. Encadeia as técnicas do serviço (pode ser em passe), posição fundamental, deslocamentos e passe. Decisão/intencionalidade tática (Ataque: joga a bola para o espaço vazio no campo adversário).
Encadeamento das ações de jogo	Deslocamento para enquadramento com a bola (posição pré-dinâmica). Reorientação dos apoios para o local para onde se quer enviar a bola – zona de distribuição ou zona de ataque. Diferenciação de papéis de recebedor/não recebedor; defesa/atacante; distribuidor (identifica, assume e age de acordo com a sua zona de responsabilidade). Decisão/intencionalidade tática (Defesa: joga a bola para o colega/espaco; Ataque: joga a bola para o espaço vazio no campo adversário).

Processo - 30%

Cumprimento	- Preenchimento das fichas nos prazos estabelecidos.
Capacidade crítica e construtiva	- Realiza auto e heteroavaliação com rigor.
Progresso/Superação	- Transmite feedback que ajuda os colegas a melhorar.
	- Evidencia progresso relativamente ao início/aulas anteriores.

avaliação dos colegas

Descreve feedbacks dados pelos teus colegas (colocar data)

Professor: Luís Xavier

Ano Letivo 2022/2023

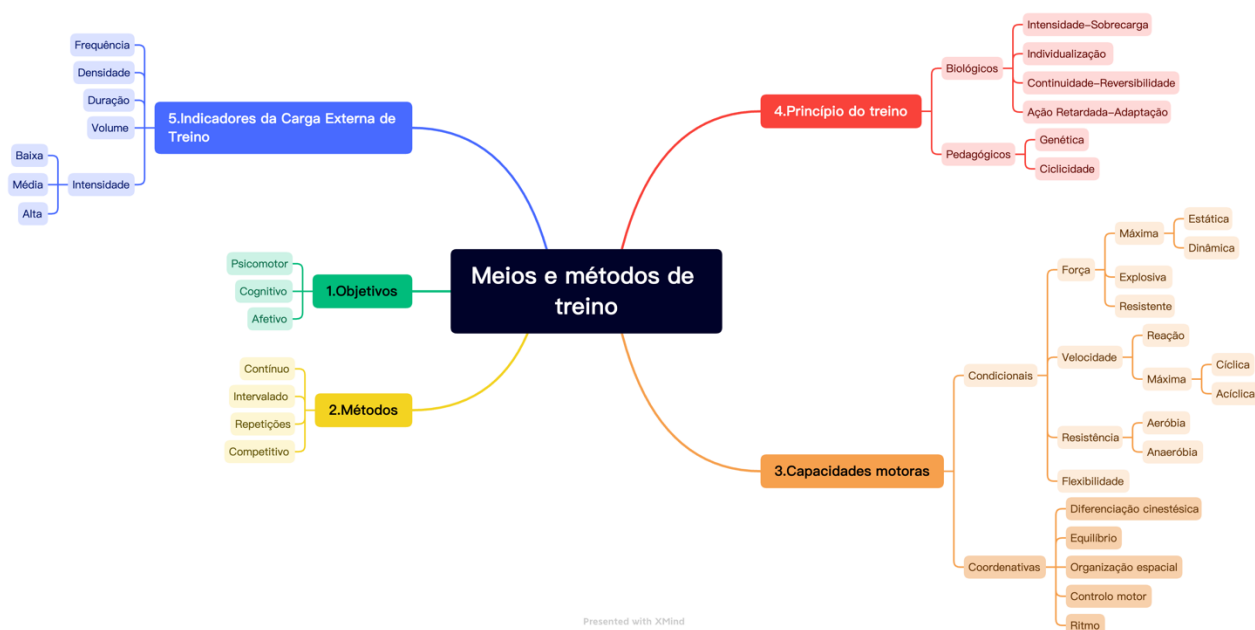
avaliação do professor

Descreve feedbacks orais dados pelo professor (colocar data)

Professor: Luís Xavier

Ano Letivo 2022/2023

Anexo 6 – Brainstorming da AC (1º período): Meios e Métodos de treino



Anexo 7 – Certificado de Participação no Dia Mundial da Filosofia



Anexo 8 – Quadro Competitivo de Badminton

		12ºB																																				
CLASS.	Nome/ Jomadas	1ºJ	2ºJ	3ºJ	4ºJ	5ºJ	6ºJ	7ºJ	8ºJ	9ºJ	10ºJ	11ºJ	12ºJ	13ºJ	14ºJ	15ºJ	T+	T-	DIF PTS	V	D	WT. TOTAL	Torneio															
		PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS	PTS																						
3º	1	5	11	8	9	11	5	10	3	10	8	11	7	9	12	6	3	5	12	6	12	6	13	16	9	8	17	20	13	15	6	146	140	6	8	7	28	20
4º	2	8	7	9	7	8	5	11	10	12	6	6	9	15	2	4	6	12	5	10	8	3	15	17	8	10	15	13	20	8	22	146	145	1	9	6	22	13
9º	3	3	9	4	7	11	8	14	11	6	12	7	11	4	11	4	6	4	13	6	10	5	9	9	16	11	10	14	20	7	15	109	168	-59	7	8	27	20
5º	4	5	2	6	6	9	4	5	2	5	5	8	10	5	9	8	2	4	6	7	4	6	5	5	8	10	9	9	10	12	16	104	98	6	8	7	21	13
1º	5	10	7	9	8	9	1	14	2	14	2	17	4	17	7	6	1	16	2	13	4	15	3	18	4	17	8	25	9	22	8	222	70	152	15	0	42	27
4º	6	5	7	9	7	8	5	8	5	8	10	11	8	5	3	6	6	4	11	2	9	9	9	6	12	11	10	9	5	12	118	107	11	10	5	10	0	
8º	7	7	4	6	5	3	11	10	7	9	11	4	17	12	9	4	6	10	4	8	10	9	5	8	17	11	16	14	15	6	18	121	155	-34	6	5	21	15
6º	8	8	6	3	9	9	7	9	6	8	10	9	6	7	17	6	4	13	4	10	13	6	12	16	7	15	13	9	25	17	10	145	149	-4	10	5	24	14
9º	9	1	9	10	5	8	7	2	10	5	5	4	9	5	8	7	6	7	7	5	6	3	8	8	13	9	10	8	15	11	12	93	130	-37	3	12	5	2
10º	10	4	7	7	4	5	8	2	14	3	10	8	10	2	15	6	3	4	10	4	13	6	11	7	16	10	11	9	27	6	15	83	174	-91	1	14	21	20
2º	11	9	7	3	8	16	2	7	5	6	7	0	0	9	5	6	7	9	7	8	11	9	9	8	10	17	7	15	12	16	12	138	109	29	8	7	11	3
7º	12	7	10	9	8	8	11	10	11	11	9	4	13	14	5	1	6	2	16	13	10	11	6	9	15	16	11	20	14	10	17	145	162	-17	7	8	30	23
7º	13	7	9	6	6	7	8	6	9	8	5	0	0	2	11	2	8	7	7	7	8	3	8	17	10	11	12	15	8	13	6	111	115	-4	6	9	18	12
5º	14	9	3	7	9	5	11	7	10	2	14	10	8	5	14	6	4	7	9	10	6	13	6	15	9	13	15	15	14	15	7	139	139	0	8	7	28	20
8º	15	7	8	5	6	1	9	3	10	0	0	0	0	0	0	6	3	6	4	6	5	7	4	13	8	8	11	12	15	10	16	84	99	-15	5	10	17	12
2º	16	11	5	8	9	11	3	11	14	10	3	13	4	11	4	6	4	9	7	12	6	12	6	4	18	15	10	27	9	18	6	178	108	70	12	3	24	12
3º	17	9	1	7	9	7	9	2	5	5	5	9	4	3	5	8	2	4	6	11	8	5	6	6	9	8	9	15	8	13	6	112	92	20	6	9	14	8
1º	18	6	8	8	3	5	8	10	2	5	5	10	8	11	2	7	4	10	2	4	7	8	3	10	8	11	8	14	11	12	5	131	84	47	12	3	30	18
6º	19	7	5	5	10	4	9	5	7	7	6	11	10	5	3	4	7	9	8	7	8	3	8	5	9	8	11	14	16	10	115	113	2	6	9	28	22	
10º	20	2	5	9	3	2	16	5	8	0	0	0	0	0	0	2	8	2	10	2	11	4	7	10	17	7	17	11	14	6	13	62	129	-67	1	14	8	7
		14_03_2023					16_03_2023					21_03_2023																										

Anexo 9 – Chave Competitiva (round robin)

21_03_2023							
1ºJ		2ºJ		3ºJ		4ºJ	
1 x 2		1 x 16		1 x 14		1 x 12	
8 x 3		2 x 14		10 x 12		2 x 8	
5 x 12		3 x 12		2 x 5		3 x 7	
7 x 10		7 x 10		3 x 8		5 x 16	
16 x 14		8 x 5		7 x 16		10 x 16	
1ºJ		2ºJ		3ºJ		4ºJ	
4 x 20		4 x 15		4 x 18		4 x 17	
9 x 11		6 x 17		15 x 9		6 x 11	
6 x 15		18 x 20		6 x 20		20 x 15	
17 x 13		9 x 13		11 x 17		18 x 13	
18 x 19		19 x 11		19 x 13		9 x 19	

Anexo 10 – Planificação Simplificada do 3º período

3ºPERÍODO 12ºB						
	SEMANA	DIA	INÍCIO	FINAL	ESPAÇO	
1ºS	18/04-20/04	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	SALA DANÇA/GINÁSTICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 1	QA:AC + ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
2ºS	25/04-27/04	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	SALA DANÇA/GINÁSTICA	Dia da Liberdade
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 1	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
3ºS	02/05-04/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 1	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 2	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
4ºS	09/05-11/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 1	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 2	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
5ºS	16/05-18/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 2	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 3	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
6ºS	23/05-25/05	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 2	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	PAV-ESPAÇO 3	ORIENTAÇÃO + BARREIRAS
7ºS	30/05-01/06	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 3	QA BARREIRAS + (ORI + BAR) 2ºMOMENTO CI
		5ª FEIRA	11:45h	13:15h	SALA DANÇA/GINÁSTICA	QA ORIENTAÇÃO
8ºS	06/jun	3ª FEIRA	08:20h	09:50h	PAV-ESPAÇO 3	AUTO E HETEROAVALIAÇÃO
	07/jun	4ªFEIRA	7H	20H	LISBOA	VIAGEM DE PORTUGUÊS

Anexo 11 – Roulement de espaços

Início	Final	Instalação	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8.20	9.05	Pavilhão espaço 1	10H R/I	10F	8H	10D	8J
		Pavilhão espaço 2	11D	9I	9G	11E	12D
		Pavilhão espaço 3	10A	10E	10A	11A	7H
		Sala de Ginástica/Dança	8A	12B	8D	9J	9I
9.05	9.50	Pavilhão espaço 1	10H R/I	10F	7A	10D	8J
		Pavilhão espaço 2	11D	9E	9F	11E	12D
		Pavilhão espaço 3	10A	10E	10A	11A	7F
		Sala de Ginástica/Dança	8A	12B	8D	9J	9I
10.05	10.50	Pavilhão espaço 1	11G	9J	7C	10G	7I
		Pavilhão espaço 2	11F	12D	9C	12C	9E
		Pavilhão espaço 3	12A	10B	7H	12A	7C
		Sala de Ginástica/Dança	9H	12F	9A	12E	12F
10.50	11.35	Pavilhão espaço 1	11G	7K		10G	8F
		Pavilhão espaço 2	11F	12D	9C	12C	9E
		Pavilhão espaço 3	12A	10B	7H	12A	7C
		Sala de Ginástica/Dança	8C	12F	9A	12E	12F
11.45	12.30	Pavilhão espaço 1	9L	10G	7I	12B	10F
		Pavilhão espaço 2	12C	12H	11F	11D	9D
		Pavilhão espaço 3	11A	11B	10C	11B	10E
		Sala de Ginástica/Dança	9K	12E	8A	9K	7J
12.30	13.15	Pavilhão espaço 1	8G	10G	7I	12B	10F
		Pavilhão espaço 2	12C	7J	11F	11D	8E
		Pavilhão espaço 3	11A	11B	10C	11B	10E
		Sala de Ginástica/Dança	9A	12E	8J	8B	7J
13.30	14.15						
14.15	15.00	Pavilhão espaço 1					
		Pavilhão espaço 2	9C				
		Pavilhão espaço 3					
		Sala de Ginástica/Dança	7E				
15.15	16.00	Pavilhão espaço 1	8H	10D	8E	7G	8I
		Pavilhão espaço 2	9F	11E		9B	7B
		Pavilhão espaço 3	7G	11C	12G	10B	12H
		Sala de Ginástica/Dança	7A	8D	7E	11C	10C
16.00	16.45	Pavilhão espaço 1	8H	10D	8E		
		Pavilhão espaço 2	9F	11E		7D	
		Pavilhão espaço 3	7G	11C	12G	10B	12H
		Sala de Ginástica/Dança	7A	8B	7E	11C	10C
16.50	17.35	Pavilhão espaço 1					
		Pavilhão espaço 2					
		Pavilhão espaço 3	12G				
		Sala de Ginástica/Dança					
17.35	18.20	Pavilhão espaço 1					
		Pavilhão espaço 2					
		Pavilhão espaço 3					
		Sala de Ginástica/Dança					
1º							
Período	M/T	19/09 a 07/10	10/10 a 28/10	31/10 a 18/11	21/11 a 16/12		
2º							
Período	M/T	03/01 a 20/01	23/01 a 10/02	13/02 a 10/03	13/03 a 31/03		
3º							
Período	M/T	17/04 a 28/04	02/05 a 12/05	15/05 a 26/05	29/05 a 07/06		
A mudança de espaço faz-se no sentido descendente.							
De 08/06/23 a 14/06/23 gestão partilhada dos espaços.							

Anexo 12 – Horário

Ano letivo: 2022/2023

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:20 - 09:05			12º B . EDF	PAV						
09:05 - 09:50			12º B . EDF	PAV						
10:05 - 10:50			12º F . EDF	PAV	Estágio		12º E . EDF	PAV	12º F . EDF	PAV
10:50 - 11:35			12º F . EDF	PAV	Estágio		12º E . EDF	PAV	12º F . EDF	PAV
11:45 - 12:30			12º E . EDF	PAV	10º C . EDF	PAV	12º B . EDF	PAV	Estágio	
12:30 - 13:15			12º E . EDF	PAV	10º C . EDF	PAV	12º B . EDF	PAV	Estágio	
13:30 - 14:15										
14:15 - 15:00										
15:15 - 16:00			11º C . EDF	PAV			11º C . EDF	PAV	10º C . EDF	PAV
16:00 - 16:45			11º C . EDF	PAV			11º C . EDF	PAV	10º C . EDF	PAV
16:50 - 17:35							RAD_REP			
17:35 - 18:20							RAD_REP			
19:00 - 19:45										
19:45 - 20:30										
20:40 - 21:25										
21:25 - 22:10										
22:15 - 23:00										

Entrada em vigor: 16 / 09 / 2022 Data de Validade: 31 / 08 / 2023

Anexo 13 – Critérios de avaliação do Plano de Aptidão Física

Indicador	Descritor de desempenho	Sim	Não	Pontos
Identificação	Nome, disciplina, data, tema, nome dos professores, logótipo do agrupamento, estrutura simples e com imagens alusivas aos exercícios.	X		—
Plano (200 pontos)	Apresenta a proposta, identificando o respetivo objetivo do plano, assim como as capacidades motoras a desenvolver. (20 pontos)	X		20
	Apresenta a proposta, identificando o método (com número de séries, "tempo" de execução, assim como o descanso) e uma justificação da escolha. (25 pontos)	X		25
	Apresenta uma proposta, incluindo exercícios para os vários grupos musculares/corpo todo visando a vertente da saúde (healthness). (10 pontos)	X		10
	Apresenta uma proposta, incluindo exercícios para pelo menos duas das três componentes, aeróbia (A), força muscular (FM) e força resistência (FR) (e.g. A+FM). (10 pontos)	X		10
	Descreve objetivamente os exercícios a serem realizados, indicando apenas os pontos-chave ou critérios de êxito fundamentais dos exercícios. (10 pontos)	X		10
	Escolhe exercícios que dão resposta ao objetivo do plano, havendo a individualização de níveis (3 variantes de cada exercício: regressão, normal e progressão) (55 pontos)	X		55
	Apresenta uma proposta com um número de exercícios, séries e meios ajustados à turma e ao seu nível de desempenho. (35 pontos)	X		35
	Boa comunicação, descrição e demonstração dos exercícios a realizar assim como uma atenta e eficiente correção técnica. (35 pontos)	X		35
	Total			200

Anexo 14 – Aplicação iOrienteering



Anexo 15 – Questão Aula 3º período

Questão Aula - Ética na participação nas atividades físicas desportivas

Esta questão aula é composta por 10 perguntas. **Lê atentamente** as perguntas e, como em momentos decisivos, concentra-te, respira fundo e visualiza o objetivo. **Bom trabalho!**

lfcoutoxavier@gmail.com [Mudar de conta](#)

Não partilhado

*** Indica uma pergunta obrigatória**

Ano e turma: *

A sua resposta

Número: *

A sua resposta

Nome: *

A sua resposta

1. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define violência como: *

20 pontos

- ☐ "o uso intencional de agressividade física ou verbal (...) que resulta, obrigatoriamente, em morte ou dano psicológico."
- ☐ "a utilização de força física ou poder (...) que resulta, obrigatoriamente, em morte ou dano psicológico. "
- ☐ "o uso intencional de força física ou poder (...) que pode resultar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação."
- ☐ Nenhuma correta

2. Quais as consequências que a violência traz para o desporto ? *

20 pontos

- ☐ (a) Comportamentos anti-desportivos; ambiente de insegurança e desconforto, podendo resultar num decréscimo da qualidade;
- ☐ (b) O desporto deixa de ser um ambiente familiar; bancadas com um ambiente ríspido;
- ☐ (c) Desconsideração no trabalho dos intervenientes; a imagem do desporto fica denegrida;
- ☐ (a) e (b) corretas
- ☐ Todas corretas

3. Os árbitros mostram o cartão branco em que ocasiões e a que sujeitos?

* 20 pontos

- ☐ Quando existe algum tipo de violência entre atletas.
- ☐ Apenas a atletas e quando estes mostram o seu fair-play em determinadas ações.
- ☐ Quando se nota, em qualquer interveniente desportivo (atleta, treinador, público,...), o seu espírito desportivo.
- ☐ Quando a ação do jogador é muito grave e ultrapassa o cartão vermelho.

4. Segundo o _____ (...) um desporto baseado nos princípios * 20 pontos
da ética será, para todos os que nele participam, mais apelativo,
motivador, realizador e útil.

- ☐ fair-play
- ☐ espírito desportivo
- ☐ código de ética desportiva.
- ☐ do civismo; fair-play.

5. São alguns os valores da ética desportiva:(escolhe a opção errada): * 20 pontos

- ☐ o reconhecimento da dignidade da pessoa humana.
- ☐ o saber ser e estar.
- ☐ os hábitos de vida saudável.
- ☐ o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz.
- ☐ Nenhuma das anteriores.

6. Violência **do** desporto e violência **no** desporto, são, respetivamente: * 20 pontos

- ☐ a violência que se vê; a violência que se sente.
- ☐ a violência que provém de outro domínios (e.g. bancadas); a violência que é intrínseca a essa atividade.
- ☐ a violência que é intrínseca a essa atividade (e.g. andebol) ; a violência que provém de outro domínios.
- ☐ Nenhuma das anteriores.

7. O caso prático visto em aula, sobre a visualização do vídeo de Prichard Colón (pugilista) é um exemplo claro de: * 20 pontos

- ☐ (a) Violência no desporto;
- ☐ (b) Violência do desporto
- ☐ (a) e (b) corretas;
- ☐ Nenhuma correta.

8. O desporto apresenta determinados domínios de interesses. Quais? * 20 pontos

- ☐ (a) Elementos humanos: superação, rendimento e lúdico.
- ☐ (b) Sociais, políticos e económicos.
- ☐ (c) Saúde, alto rendimento e emancipação.
- ☐ (b) e (c) corretas.
- ☐ Nenhuma das anteriores.

9. O desporto recreativo é diferenciado do competitivo em relação à inclusão de atletas bem como ao código de ética desportiva? * 20 pontos

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

10. Todas as modalidades desportivas (alto rendimento) são inclusivas no que consiste aos atletas transgéneros? * 20 pontos

- ☐ Verdadeiro.
- ☐ Falso.

Enviar

Limpar formulário

Anexo 16 – Avaliação da Aptidão Física

		Atitudes, Valores e Cidadania															
		Motivação, empenho, autonomia, esforço e superação		Avaliação													
Nº	Foto	Alunos	20,0	20,0	PLANO	NOTA FINAL											
1			20,00	20,0	17,7	17,93											
2			18,00	18,0	15,2	15,48			15,50	15,50	15,50	15,50	17,00	18,00			
3			17,00	17,0	19,0	18,8			15,50	15,50	15,50	17,00	15,50	17,00			
4			15,50	15,5	11,5	11,9			15,50	14,00	14,00	14,00	15,50	15,50			
5			19,00	19,0	20,0	19,9			18,00	19,00			18,00	19,00			
6			17,00	17,0	19,0	18,8			14,00	14,00	14,00	15,50	15,50	17,00			
7			17,00	17,0	16,7	16,73			15,50	14,00	15,50	15,50	17,00	17,00			
8			20,00	20,0	20,0	20			19,00	18,00	19,00	19,00	20,00	20,00			
9			14,00	14,0	19,5	18,95			15,50	13,00	14,00	14,00	14,00	14,00			
10			15,50	15,5	19,7	19,28			10,00	10,00	13,00	14,00	15,50	15,50			
11			19,00	19,0	18,5	18,55			17,00	19,00	18,00	19,00	18,00	19,00			
12			17,00	17,0	18,0	17,9			17,00	13,00	17,00	14,00	17,00	17,00			
13			15,50	15,5	18,0	17,75			15,50	15,50	14,00	15,50	15,50	15,50			
14			20,00	20,0	19,5	19,55			17,00	18,00	18,00	19,00	19,00	20,00			
15			15,50	15,5	16,0	15,95			14,00	15,50	14,00	14,00	14,00	15,50			
16			17,00	17,0	16,0	16,1			17,00	13,00	17,00	14,00	17,00	17,00			
17			15,50	15,5	18,0	17,75			15,50	15,50	15,50	15,50	15,50	15,50			
18			15,50	15,5	20,0	19,55			10,00	10,00	14,00	14,00	15,50	15,50			
19			15,50	15,5	20,0	19,55			14,00	14,00			15,50	15,50			
20									10,00	10,00	15,15	10,00					
					17,03	18,02	17,92				15,62		16,53	17,03			