



Do Sonho à Realidade: O caminho para ser uma Professora de Educação Física que atende à diversidade dos alunos

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio.

Professora Orientadora: Professora Doutora Paula Batista

Bruna Sofia Coelho Nunes

Porto, setembro 2023

Estudo exploratório de investigação elaborado no âmbito do projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) “*Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices*”, com a referência 2022.09013.PTDC.”



Ficha de Catalogação

Nunes, B. (2023). Do Sonho à Realidade: O caminho para ser Professora de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional, Porto: B. Nunes. Relatório de Estágio Profissional para obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; DIVERSIDADE DE ALUNOS; ENSINO A DISTÂNCIA; APTIDÃO FÍSICA.

Dedicatória

Aos meus pais, pela educação, pelos valores transmitidos e por me mostrarem que desistir nunca é solução.

Aos meus irmãos, por estarem sempre presentes em todos os momentos.

À minha madrinha, por estar sempre pronta a ajudar, por me manter os pés bem assentes na terra e por me motivar a querer sempre mais.

Agradecimentos

Um agradecimento enorme e especial à instituição que me acolheu e que foi a minha casa durante cinco anos de formação. Comigo levo momentos, aprendizagens, experiências e pessoas que me fizeram muito feliz e que me tornaram na pessoa que sou hoje.

À Professora Orientadora, Dr^a Professora Paula Batista, um especial agradecimento por toda a paciência, apoio e motivação dado desde o primeiro momento.

Agradeço à Professora Cooperante, Catarina Cachapuz, por ter sido um grande pilar durante o ano de estágio. Obrigada por me ter ensinado e mostrado que ainda existem bons professores, que incutem nos alunos conhecimentos e boas maneiras de ser e estar. Obrigada por toda a sua amizade, humildade, alegria, confiança e também pelo grande exemplo que se tornou.

Para as minhas companheiras de estágio não tenho palavras. Obrigada pelo apoio incondicional, pelo ombro amigo, e por todo o trabalho feito em conjunto. Sem dúvida alguma que sem vocês o caminho não teria sido tão gratificante.

À Carol, agradeço tudo o que foi feito durante os cinco anos. Obrigada pela companhia nas aulas, pelas horas a fio a estudar sem ver a luz do dia, pelos momentos melancólicos a falar da vida. Obrigada por me teres ensinado a ser a melhor versão de mim.

À Telma, Girão e Fátima, obrigada por terem aparecido quando apareceram. Por toda a força dada, por me terem dado a motivação para continuar até ao fim, por me ajudarem nos momentos mais difíceis. Sem dúvida que são pessoas para a vida.

À minha afilhada Magui, por me lembrar todos os dias do meu valor, por me aturar e por me ter feito um post-it “Estuda! Para seres alguém” que está colado no meu computador para motivação.

À Joana por ter estado sempre lá nos bons e maus momentos, por me ter ajudado a levantar e por toda a ajuda prestada.

Às minhas companheiras de futsal e treinadores, por terem vivido comigo momentos incríveis e por me mostrarem que em conjunto conseguimos atingir sempre coisas magníficas. Obrigada por me terem feito crescer, obrigada pelo carinho, pela amizade, humildade e apoio.

Por último, quero agradecer à minha Família que esteve sempre direta ou indiretamente no culminar desta etapa. Obrigada por toda a paciência, por me terem sempre apoiado quando as coisas não correram da melhor maneira e por nunca me terem deixado desistir.

Índice

Dedicatória.....	V
Agradecimentos	VII
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Tabelas	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo.....	XIX
Abstrat	XXI
Abreviaturas	XXIII
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal – O começo do resto da minha vida.....	5
2.1. Quem sou eu? “Persistência é o meu nome do meio”	7
2.2. Papa Prata da FADEUP.....	11
2.3. Percurso de “Sonho”	15
2.4. Primeiro Impacto	15
3. Do Estágio à Profissão de Professora	19
de Educação Física.....	19
3.1. Acerca do Estágio Profissional.....	21
3.2. Ser Professora	24
3.3. A disciplina de Educação Física.....	27
4. Enquadramento Institucional	33
– Onde tudo aconteceu.....	33
4.1. A instituição que me acolheu.....	35
4.1.1. Instalações Desportivas.....	36
4.2. O Grupo de Educação Física	41
4.3. Núcleo de Estágio: as minhas muletas	42
4.4. Professora Cooperante	43
4.5. Orientação tendo “Café com Sabor a Desabafo”	45
4.6. 9ºAno – De desconhecidos, a alunos, a “amigos”	46
4.7. A Turma Partilhada	49
4.7.1. Ensinar um 6º Ano de escolaridade	50
5. Aprender a Ensinar	55
5.1. O choque com a realidade – Conceções sobre o Ensino da Educação Física.....	57

5.2. Planeamento Anual.....	58
5.3. 1º Período: A estreia.....	62
5.3.1. Recuperar as aprendizagens perdidas	62
5.3.2. Envolvimento dos alunos na Aptidão Física	64
5.3.3. Planear, ensinar e avaliar o Futebol e o Badminton.....	66
5.4. 2º Período: De volta a casa.....	70
5.4.1. 3 Semanas de Liberdade.....	70
5.4.2. Planear, ensinar e avaliar Orientação e a Ginástica.....	71
5.4.3. E@D	73
5.4.3.1 As atividades propostas e construídas com os alunos.....	80
5.5. 3º Período: O Regresso	85
5.5.1. Planear, ensinar e avaliar a Ginástica de Aparelhos, Voleibol e Orientação	86
5.6. Chegar mais “alto” com O Desporto Escolar	92
5.6.1. Escalada	94
5.6.2. Atividade na Serra de Valongo	97
5.7. Atividade de Orientação no Parque de São Roque.....	98
6. Desenvolvimento Profissional.....	101
6.1. Aptidão Física no contexto da Educação Física: aplicação de um programa em alunos do 9ºano de escolaridade.....	103
6.1.1. Resumo.....	103
6.1.2. Abstract	104
6.1.3. Introdução.....	105
6.1.4. Objetivos.....	107
6.1.5. Metodologia	107
6.1.5.1 Participantes	107
6.1.5.2 Programa de Treino	107
6.1.5.3 Avaliação da aptidão física	109
6.1.6. Procedimentos de análise	111
6.1.7 Resultados	111
6.1.8. Discussão	116
6.1.9. Conclusões.....	118
6.1.10. Referências Bibliográficas	120
7. Considerações Finais	123
8. Referências Bibliográficas.....	CXXVII

9. Anexos.....	CXXX
-----------------------	-------------

Índice de Figuras

Figura 1. Equipa AE FADEUP 2016/2017	12
Figura 2. Final CNU'S 2018/2019	13
Figura 3. Equipa AE FADEUP Europeu 2019 Braga	14
Figura 4. Equipa Futebol 7 Universidade do Porto 2017/2018.....	14
Figura 5. Calendário de Rotações de 3 turmas, 2020/21 ESAS	39
Figura 6. Calendário de Rotações de 4 turmas, 2020/21 ESAS	39
Figura 7. Exemplo da tabela utilizada para avaliação diagnóstica de ginástica de aparelhos do 6ºano e respetiva escola.....	51
Figura 8. Unidade Didática das primeiras cinco semanas do 1ºPeríodo mediante o plano de recuperação e consolidação de aprendizagens	63
Figura 9. Ficha de grupo dos testes Fitescola realizados	64
Figura 10. Exemplo de uma tarefa de trabalho de Ténis de Mesa.....	68
Figura 11. Características estruturais do MED	70
Figura 12. Mapas e cones do percurso de Orientação feito pelo Núcleo de Estágio.....	72
Figura 13. Definição das propriedades de Educação Física para o E@D.	76
Figura 14. Reflexão sobre a dinâmica de trabalho de grupo e proposta de classificação da atividade circense	81
Figura 15. Exemplo de um circuito de aptidão física realizado por um grupo de trabalho.....	82
Figura 16. Mascotes do concurso da FCMP e Desporto Escolar: Alturas e Alpina.....	83
Figura 17. Projeto #Whitecard	84

Figura 18. Exemplo da tabela utilizada para o trabalho autónomo dos alunos.....	86
Figura 19. Balanço individual dos alunos realizado pelo professor em ginástica de aparelhos.....	87
Figura 20. Exemplo da tabela utilizada para trabalho autónomo dos alunos (serviço).....	89
Figura 21. Exemplo prático de um balanço individual feito a voleibol.....	90
Figura 22. Exemplo de um cartão de control	91
Figura 23. Grelha utilizada para apontar os resultados das provas de orientação.....	91
Figura 24. Atividade de escalada e rapel em Valongo, no âmbito do Desporto Escolar.....	98
Figura 25. Último dia de aulas com o 9ºA.....	126

Índice de Tabelas

Tabela 1. Tabela das turmas e respectivas instalações	40
Tabela 2. Rotação pelas instalações	60
Tabela 3. Distribuição das matérias pelos períodos	60
Tabela 4. Capacidades motoras e testes realizados na Escola Cooperante	61
Tabela 5. Tabela de Avaliação Diagnóstica de Badminton com os critérios de avaliação	67
Tabela 6. Grelha de avaliação de futebol com respetivos critérios	69
Tabela 7. Comparação do número de alunos no perfil atlético no 1ºPeríodo e 3ºPeríodo	92

Índice de Anexos

Anexo 1. Atividade Circense	CXXXIX
Anexo 2. Tarefa de Aptidão Física.....	CXL
Anexo 3. Projeto “O meu nome é?”	CXLI
Anexo 4. Planejamento Anual... ..	CXLII
Anexo 5. Avaliação Diagnóstica de Badminton	CXLVI
Anexo 6. Exercícios de Aptidão Física	CXLVII
Anexo 7. Exercícios de Resistência Aeróbia.....	CLI
Anexo 8. Exercícios de Flexibilidade	CLII
Anexo 9. Desafios relativos à Aptidão Muscular, Resistência Aeróbia e Flexibilidade	CLIV
Anexo 10. Torneio de Badminton.....	.CLV
Anexo 11. Unidade Didática de Futebol... ..	CLVI
Anexo 12. Unidade Didática de Orientação	CLVII
Anexo 13. Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos... ..	CLVIII
Anexo 14. Ficha de Coavaliação de Ginástica de Aparelhos.....	CLIX
Anexo 15. Unidade Didática de Voleibol... ..	CLIX
Anexo 16. Ficha de Coavaliação de Voleibol	CLX

Resumo

O presente documento é parte integrante do plano de estudos do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e expõe o percurso de uma estudante-estagiária durante o Estágio Profissional. O estágio profissional é uma etapa insubstituível e primordial no culminar da formação inicial. O percurso realizado durante o ano de estágio profissional da estudante estagiária (a autora) decorreu numa escola localizado no Porto, inserida num núcleo de estágio composto por três elementos com características bastantes diferenciadas sob orientação da Professora Cooperante da Escola e pela Professora Orientadora da Faculdade, é relatado ao longo deste documento. No decorrer do relatório são relatadas as experiências, vivências, desafios, superações que a autora teve durante todo o ano, com foco principal na aprendizagem para ser uma Professora que atende à diversidade dos seus alunos tanto no ensino presencial como no ensino à distância, porquanto a pandemia obrigou a mais um confinamento durante o ano letivo de 2020/2021. O estudo de investigação teve como propósito analisar se os alunos beneficiaram de um programa de aptidão física realizado ao longo de todo o ano letivo. Os resultados evidenciaram uma melhoria da aptidão física geral dos aluno da turma.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; DIVERSIDADE DE ALUNOS; ENSINO A DISTÂNCIA; APTIDÃO FÍSICA.

Abstrat

This document is an integral part of the study programme for the 2nd cycle in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sport of the University of Porto and describes the journey of a student intern during her professional internship. The school placement is an irreplaceable and essential stage in the culmination of the initial teacher education. The journey undertaken during the year of school placement of a pre-service teacher (the author) took place in a school located in Porto, inserted in a core training composed of three elements with quite different characteristics under the guidance of the Cooperating Teacher of the School and the Faculty Supervisor, is reported throughout the document. Throughout the report are reported experiences, experiences, challenges, overcoming that the author had throughout the year, with the main focus on learning to be a teacher able to answer to student diversity in face-to-face and distance teaching, because the pandemic situation forced to another confine during the school year 2020/2021. The purpose of the research study was to analyse whether the students benefited from a physical fitness programme carried out throughout the school year. The results showed an improvement in the general physical fitness of the students in the class.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; STUDENTS' DIVERSITY; DISTANCE LEARNING; PHYSICAL FITNESS.

Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

DE – Desporto Escolar

DGE – Direção Geral de Educação

EC – Escola Cooperante

EE – Estudantes Estagiários

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

E@D – Ensino à Distância

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCMP – Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PO – Professora Orientadora

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

1.Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Esta unidade curricular objetiva, alcançar a integração dos estudantes estagiários em contexto escolar, associando a experiência da realidade profissional numa dimensão entrelaçada entre reflexão, ação, formação e investigação.

O estágio pedagógico apresenta ao futuro professor o entendimento da realidade em situação de trabalho, isto é, o ensino em unidades escolares dos sistemas de ensino. Carvalhinho e Rodrigues (2004) denotam que a realização de um estágio pedagógico é um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores, uma vez que é dada a oportunidade de o estudante estagiário embrenhar na cultura escolar (Batista & Queirós, 2013), ficando a conhecer os contornos da profissão (Queirós, 2014). Este revela ser um processo de aprendizagem individual, no entanto, notar que necessita da presença de outras pessoas, para que haja partilha de vivências, informações, objetivos, arranjar soluções para os problemas que aparecem e aprender com o grupo (Alves, Queirós & Batista, 2017).

Perante o exposto, o presente relatório de estágio pretende descrever e clarificar o trabalho realizado ao longo do ano letivo, o caminho e experiência enquanto estudante estagiária numa Escola Secundária do Porto e partilhar dificuldades sentidas, estratégias adotadas e aprendizagens retidas durante todo o ano, sempre com o intuito de melhorar a qualidade do ensino de todos os meus alunos, criando condições para todos poderem aceder, participar e beneficiar das propostas em contexto de aula e fora dela.

Neste documento encontram-se sete capítulos. O segundo capítulo fala do enquadramento pessoal, tendo em conta tudo o que foi passado até ao momento, tocando no percurso académico, desportivo e pessoal.

No terceiro capítulo temos o enquadramento profissional, tendo sido abordada a disciplina de Educação Física (EF) e conceitos sobre a mesma, o

entendimento pessoal do Estágio Profissional (EP) e ainda referencia que é ser professor.

O quarto capítulo relata o enquadramento institucional, contextualizando o contexto escolar da Escola Cooperante (EC); o grupo de EF; o Núcleo de Estágio (NE); a Professora Cooperante (PC); a Professora Orientadora (PO); a minha turma e a turma partilhada.

O quinto capítulo fala de toda a prática profissional, tendo como foco a conceção, planeamento e execução. Este capítulo contém “o choque com a realidade”, planeamento anual, trabalho realizado em todos os períodos do ano letivo, nomeadamente matérias de ensino, processo de intervenção e envolvimento dos alunos. Referencio também as atividades extracurriculares em que o NE esteve envolvido, nomeadamente a atividade realizada no Parque de São Roque e a intervenção no DE.

O sexto capítulo é relativo ao estudo de investigação ação que realizei na escola, tendo como propósito analisar se os alunos beneficiaram dos programas de aptidão física implementados ao longo do ano letivo.

No sétimo e último capítulo são feitas as considerações finais, onde foi feita um resumo do meu percurso em cinco anos de faculdade e quais as expectativas para o meu futuro profissional.

2. Enquadramento Pessoal – O começo do resto da minha vida

2.1. Quem sou eu? “Persistência é o meu nome do meio”

Sou daquelas pessoas que acredita que o trabalho, o esforço, a entrega e a dedicação nos leva a atingir aquilo que queremos. Não acredito na perfeição, mas dou sempre o meu melhor para conseguir a melhor imperfeição. Sou uma pessoa determinada, dedicada e orgulhosa, que procura superar-se para atingir os objetivos que propõe alcançar. Não sou uma pessoa que se contenta com o que aparece, mas sim uma pessoa que faz com que aconteça, pois mesmo não estando segura de mim, mesmo sabendo que há repercussões e há possibilidade de falhar, não deixo de tentar. Só falha quem tenta, e esses falhanços são ensinamentos, são coisas que num momento nos parecem negativas, mas que um dia mais tarde vão ser peças importantes e positivas para o nosso desenvolvimento.

Como diz Aragão,

*“Ouve, não pares nem desistas
Pois a vida é mesmo assim
As bocas não te afetam
Mano tu acredita em ti

Eu já dei muita queda
E no final é que eu vi
Que aprendemos na derrota
Pa' que vençamos no fim”*

Aragão, Viver (2020)

Esta sou eu. Nasci no dia 25/06/1992, no Hospital de Paredes. Passei a minha infância na aldeia, agora vila de Recarei, criada pelos meus pais e pela minha ama. Nasci com uma veia desportiva, passando toda a minha infância com uma bola nos pés, em cima de uma bicicleta, a correr pelos campos e ao final do dia de joelhos esmurrados, mas feliz. Não havia dia que não chegasse a casa com os joelhos esfolados, as mãos sujas com terra, calças rasgadas, cansada, suada, e feliz com tudo o que tinha vivido naquela tarde.

O meu percurso desportivo começou tinha eu 5 anos na natação onde permaneci 5 anos em conjunto com o Karaté que pratiquei durante 3 anos. A entrada no 2º ciclo, ditou o fim da prática destas duas modalidades, tendo iniciado o andebol com o ingresso na equipa de desporto escolar da escola. Passados 2 anos, comecei a jogar pelo Núcleo Desportivo Santa Joana, equipa federada pertencente à Maia, experiência esta que durou 12 anos, muito enriquecedora por todos os conhecimentos adquiridos e por todos os troféus ganhos. Nesta experiência, adquiri muitas capacidades físicas, mas também desenvolvi diversas capacidades socioemociais, tendo ficado marcada pela minha treinadora. Uma profissional exemplar, por quem tenho um apreço enorme por tudo aquilo que me transmitiu. Posso dizer que a maneira como sou, enquanto “docente” e até mesmo treinadora, o devo a ela. Após o término desta experiência, acabei por optar por outra modalidade que sempre me aliciou e sempre foi a minha primeira escolha, o futebol, tendo jogado por 2 anos no Sport Club Nun’Alvares e 1 ano no FC Boavista.

Desde que me lembro, o que queria ser era Professora de Educação Física, era aquela profissão que eu escrevia sempre nas fichas dadas no início dos anos letivos, e a verdade é que com o decorrer dos anos e com todas as experiências que tive, principalmente com os professores e treinadores que tive, tornou-se cada vez mais evidente que era realmente a profissão certa para mim. Posso dizer que não sou pessoa de demonstrar qualquer tipo de afinidade, ou qualquer tipo de sentimento, num primeiro contacto, mas sempre senti empatia pelas crianças. À priori não sou uma pessoa muito afável, mas consegui sempre criar uma grande afinidade com os filhos mais novos de casais amigos, ou até mesmo em festas de desconhecidos. No primeiro ano de faculdade, surgiu a hipótese de trabalhar em campos de férias no verão e aí, percebi que realmente tenho jeito para trabalhar com crianças. Não dou o braço todo numa primeira abordagem, mas com o tempo e com o conhecimento de cada um, começo a lidar com eles da maneira que cada um necessita e dessa forma consigo facilmente chegar a todos. Desde esse dia, trabalho todos os verões nos campos de férias e posso dizer que, mesmo chegando estafada a casa, é gratificante ver que consigo tornar melhores os dias das crianças melhores, passando os

conhecimentos que tenho e fazendo com que estes cresçam com valores importantes e relevantes para toda a vida. Esta experiência fez-me ganhar ainda mais fascínio e interesse pelo ensino, por sentir que faço a diferença na vida de alguém, por partilhar o meu conhecimento e experiências fazendo com que os miúdos se sintam capazes de alcançar tudo o que querem e percebendo que não podemos mudar o mundo, mas podemos deixá-lo sempre um bocadinho melhor com as nossas ações. Como citam Cardoso et al. (2016b, p.380), os *“contextos nos quais o individuo nasce, vive e se desenvolve, pessoal e profissionalmente edificam o carater, sendo que a vida não é feita de peças separadas”*.

As experiências vividas nos diversos contextos, deram-me coragem para me lançar ao desconhecido sem ter medo de errar, até porque é importante encarar o erro como um processo inerente ao processo de ensino aprendizagem. Esta tomada de consciência, fez com que me tornasse uma pessoa mais segura de mim, acreditando que sou capaz de muito, passando a ser uma pessoa mais resiliente e persistente. Também foram potenciadas as capacidades de trabalho cooperativo (trabalho em equipa), relações interpessoais e a habilidade de aceitar as críticas sobre o meu trabalho e até sobre mim mesma.

Relativamente ao meu percurso escolar, este foi passado em 4 instituições diferentes, tendo ingressado no 10º ano no curso Científico-humanístico de Ciências e Tecnologias com o objetivo de seguir estudos no Ensino Superior no curso de Ciências do Desporto. Foi nesta altura que as contrariedades começaram a aparecer. Não era uma aluna muito estudiosa e tinha uma grande inimiga, de nome Matemática A, que acabou por me atrasar e tirar-me o interesse em seguir para o Ensino Superior. Acabei por não passar no exame nacional por 1 décima, tendo ficado a repetir a disciplina no ano seguinte. Sendo que a minha paixão pela mesma era zero, acabei por novamente, no ano seguinte, não passar no exame nacional por 3 décimas. Nessa altura, acabei por ficar muito desmotivada, ainda para mais vendo os meus colegas já no segundo ano de faculdade e eu ali encalhada devido a apenas umas décimas. Face a essa realidade, fui para uma instituição privada, que me permitiu trocar a disciplina de Matemática A, por outras duas que davam a equivalência que eu

precisava. Nesse ano, consegui finalmente passar no exame nacional, mas não entrei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por 2 décimas. Sendo uma pessoa casmurra e orgulhosa, esta tinha sido a única opção porque era aquilo que eu queria e não aceitava menos que isso. Nesse mesmo ano, e com mais uma tentativa falhada, tive alguns problemas a nível pessoal, que me levaram a ingressar no mundo do trabalho para conseguir ajudar a minha família a passar algumas dificuldades. Mantive-me a trabalhar durante alguns anos, mas comecei a ver que não estava feliz com aquilo que estava a fazer. Tive consciência que queria mais, que precisava de mais na minha vida, pelo que decidi tentar novamente. E aí, finalmente, consegui entrar na instituição que tanto queria chamar de minha, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Posso dizer que acho que nunca senti tanto orgulho em mim, e o dia em que recebi a notícia que tinha entrado, foi o dia em que tudo mudou e que tive noção que, cada um tem o seu tempo, que as vidas não são iguais, as experiências não são iguais e a minha teve de ser assim e tornou-me na pessoa persistente que sou hoje. Acredito plenamente que sou capaz de atingir o que quero, demore o tempo que demorar, pois, tenho capacidades para tal.

Aprender a ensinar é um processo em constante evolução, que envolve sentimentos, transmissão de conhecimentos e, tomadas de decisão, pelo que estas dimensões precisam de ser potenciadas uma vez que são essenciais para a formação enquanto docente (Batista, Graça & Queirós, 2014). De facto, é este o meu entendimento, pois em todas as aulas dadas procurei assimilar as minhas falhas para que estas se tornassem em mais-valias na minha evolução enquanto docente. Assisti ao maior número de aulas possíveis para ver outros métodos de ensino e aprender com os mesmos, pois nunca é demais ver diversas metodologias de trabalho. As aprendizagens levaram-me a ganhar conhecimentos vantajosos para instruir de melhor forma os meus alunos, colocando de lado aquela visão da educação somente instrumental. As primeiras experiências vivenciadas como professora estagiária foram imprescindíveis para a assimilação da realidade e essenciais para a transmutação das minhas concepções enquanto professora.

2.2. Papa Prata da FADEUP

Após 15 anos como atleta federada de diversas modalidades, perceciono que, quase tudo aquilo que aprendi até hoje trago do desporto. A luta para alcançar os objetivos a que me proponho, a minha determinação, a minha persistência, o rigor e a disciplina, entre outras características, estiveram sempre presentes durante o meu percurso e acabaram por ser eles a dar sentido a tudo o que aconteceu na minha vida. Todos os valores aprendidos com o desporto, estão presentes também na minha vida social, tendo uma grande importância e influência na minha formação integral.

Sendo eu uma pessoa muito ativa e competitiva, quando entrei na faculdade ingressei na equipa de Andebol, tendo competido pela mesma durante 2 anos e alcançado o 3º lugar no ano de 2016/2017. No entanto, o bichinho pelo futebol apareceu quando me convidaram a entrar na equipa de futsal no meu primeiro ano, uma vez que não tinham guarda-redes. Ora, sendo quem sou, não fui capaz de dizer que não a tal oferta e posso dizer que foi das melhores decisões que tomei na minha vida. A equipa que me era de todo desconhecida, demonstrou um apoio incrível, companheirismo, humildade, luta, superação, pelo que tenho muito a agradecer a todas as que eram minhas companheiras, amigas e aos meus treinadores. Posso dizer que sou uma melhor pessoa por tudo aquilo que vivi no seio desta equipa. Sim, porque esta história acabou por ser bastante longa.

No 1º ano, fui campeã dos CAPS, ganhei a supertaça e fui pela primeira vez a uma competição nacional. Ainda, hoje, me lembro que quando entrei no autocarro que nos ia levar a Coimbra, não tinha a mais pequena noção do tamanho e importância de uma competição nacional e do orgulho que senti no primeiro jogo que fiz com a camisola da FADEUP. Nesse ano fomos a equipa revelação, tendo, infelizmente, perdido a final nas grandes penalidades. (Figura 1)



Figura 1 – Equipa AE FADEUP 2016/2017

No 2º ano, fui novamente campeã dos CAPS, ganhei a supertaça e a taça do Porto, tendo ido novamente à competição nacional, este ano em Aveiro. Esta não correu da melhor forma e ficamos em 4º lugar. No 3º ano fui, uma vez mais, campeã dos CAPS e ganhei a supertaça. Pela 3ª vez, estive presente na competição nacional, tendo sido esta na cidade berço, Guimarães. Face ao ano anterior ter corrido mal, toda a equipa ia com o desejo e com o sentimento de fazer mais e melhor. Estávamos todas com os pés bem assentes na terra. A competição não começou da melhor maneira, mas conseguimos dar a volta por cima. Volta essa que, a meu ver, se deveu à nossa entrega, humildade e principalmente à nossa união. Para mim esta competição acabou no jogo da semifinal, uma vez que tive uma lesão grave. Com essa vitória na semifinal, tínhamos conseguido algo de inédito e único para a equipa de futsal feminino da AE FADEUP. Nesse ano, o Europeu de Futsal era em Braga e, como a equipa da casa estava automaticamente presente, o 2º classificado dos nacionais iria estar presente também. Mais uma vez perdemos a final para a U.Minho mas conseguimos a primeira presença da equipa de futsal num Europeu. (Figura 2)



Figura 2 – Final CNU'S 2018/2019

Passados uns dias dos festejos pelo 2º lugar alcançado e pela presença num Europeu, recebo a pior notícia que algum atleta pode receber. Tinha de ser operada e o tempo de recuperação era aproximadamente de 6 meses, ou seja, iria falhar o meu primeiro Europeu. Lembro-me que quando o médico me deu a notícia, as lágrimas começaram a escorrer-me pela face. No dia 16 de Maio de 2019 fui operada ao peróneo esquerdo, tendo sido colocada uma placa de titânio e uns 6 parafusos. Como pessoa perssistente que sou, não deitei a toalha ao chão, só porque alguém me disse que não ia conseguir jogar. Passados uns 5 dias de ter sido operada, comecei, em casa, a recuperação, com um elástico, fazendo exercícios de reforço muscular, sempre com a minha mãe a dizer-me que era louca. Andava com uma bota fornecida pelo hospital e as minhas muletas de um lado para o outro, para ir fazendo um pouco de exercício. Acabei por “obrigar” o médico a passar-me 15 sessões de fisioterapia e, passado apenas 1 mês e meio da operação, lá ia eu com a equipa para o primeiro Europeu de Futsal. Joguei os jogos todos, sempre com a proteção no pé e com sessões de gelo após cada jogo. Ninguém me ia tirar esta oportunidade de uma vida e apesar do resultado não ter sido o melhor, foi uma experiência incrível e faria tudo de novo para voltar a passar pelo mesmo. (Figura 3)



Figura 3 – Equipa AE FADEUP Europeu 2019 Braga

Falando agora de outras modalidades, acabei também por ser vice campeã nacional pela equipa de Rugby 7 da Universidade do Porto, fui também vice campeã nacional de futebol de praia e futvolei pela equipa da Universidade do Porto e, por último, fui vice campeã nacional de futebol 7 pela equipa da Universidade do Porto (Figura 4).



Figura 4 – Equipa Futebol 7 Universidade do Porto 2017/2018

Por último também estive presente nos jogos Galaicos Durienses de 2016/2017 e 2019/2020, tendo conseguido alcançar pela equipa de futebol 7 da Universidade do Porto o primeiro lugar.

Tudo aquilo que passei nestes anos enquanto atleta da AE FADEUP e da Universidade do Porto fizeram de mim uma pessoa mais capaz, mais positiva,

com mais conhecimentos, vivências de e para a vida. Pierce et al. (2016) dizem que o desporto tem elementos subjacentes como a competição e a interação social que otimizam a aprendizagem de competências para a vida. Posso dizer que o facto de ter feito parte das equipas tanto da faculdade como da universidade do Porto, me trouxe estas aprendizagens e também contactos, amizades que vou levar para toda a vida.

2.3. Percurso de “Sonho”

Depois de muitas falhas, persistência, empenho e esforço consegui entrar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, considera a melhor faculdade de desporto do país. No 1º ciclo de estudo, as aulas práticas eram imensas e sempre me despertaram de forma desmedida uma vez que a atividade desportiva sempre me incentivou. Não esquecendo também as aulas teóricas que promoveram uma enorme devoção e foram procedentes de novos conhecimentos. No final dos 3 anos de licenciatura, posso dizer que me senti muito mais culta no que toca às diversas modalidades e conceitos.

De forma a perfazer as minhas aspirações em ser professora, não tinha qualquer dúvida em qual mestrado ia ingressar, o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. Nas diversas didáticas específicas do desporto, pude experienciar diversos contextos e realidades, mesmo que tenha sido por um curto espaço de tempo devido à pandemia que fez o mundo parar, tendo amanhado infindas competências para o EP, nomeadamente a adaptação das situações de aprendizagem considerando o espaço e as individualidades dos alunos, a passagem de conhecimentos, entre outras.

Esta etapa foi muito metódica e trabalhosa, tendo sido feita com muita dedicação, luta, esforço e onde o espírito de grupo e entreajuda foram essenciais para a sua finalização.

2.4. Primeiro Impacto

“Começou por ser um dia como muitos outros, dia em que me ia apresentar com Professora Estagiária, no entanto, quando

entrei pelo portão principal comecei a inteirar-me que este ano seria diferente, seria um ano em que “Eu” vou ser a Professora, sou eu quem vai ter a responsabilidade de ensinar e passar os melhores ideias possíveis a um grupo de crianças, e não podia estar mais feliz por ter a oportunidade de o fazer. Começou uma nova etapa na minha vida e formação, etapa essa que me vai trazer novos desafios, conceções, possibilidades e também incertezas e imprecisões.” (Reflexão Primeiras Impressões, 08 de setembro de 2020)

Foi inexplicável tudo aquilo que senti nesse primeiro dia como professora estagiária. Começava uma nova etapa, a, final de 5 anos de formação e de estudante, dando início ao resto da minha vida como Professora de Educação Física.

Aquilo que esperava do estágio, era que me trouxesse novas aprendizagens e me dotasse de capacidade para lidar com preceitos na gestão de conflitos, planeamentos, gestão de tempo, tudo aquilo que é necessário para o estágio correr da melhor forma possível. Ter a possibilidade de passar por diferentes experiências e com estas aprender a ser a melhor Professora possível, dando sempre o meu melhor, tanto aos meus alunos, como às minhas colegas do núcleo de estágio, aos Professores e à escola. Sabia que ia ser um ano muito trabalhoso, no entanto, sou sincera, não esperava de todo que houvesse tanta carga de trabalho, pensando ser apenas um exagero daqueles que antes de mim passaram por esta fase. Não obstante este pensamento, percebi desde cedo, que de exagero não tinha nada, e que iria ser um ano muito complicado, com imensos desafios e aprendizagens.

Uma das grandes preocupações que tinha inicialmente era conseguir que os meus alunos gostassem de mim e que conseguissem ver em mim não só uma figura autoritária, mas uma figura amigável, alguém em quem podiam contar tudo e pedir ajuda sempre que necessitassem. O meu grande receio era não conseguir passar as aprendizagens e os conhecimentos de forma clara e objetiva para que os alunos conseguissem aprender da melhor maneira possível. Posso

dizer que esta grande preocupação inicial foi passada com sucesso, tendo conseguido criar uma relação muito próxima com os meus alunos, havendo respeito de ambas as partes e amizade também.

3. Do Estágio à Profissão de Professora de Educação Física

3.1. Acerca do Estágio Profissional

Com o EP começou uma nova etapa na minha vida. Passei todo o meu primeiro ano de mestrado a pensar neste momento, expectando que o Estágio me iria trazer inúmeras dificuldades, desafios, mas também momentos de muita aprendizagem. Comecei esta aventura com o sentimento de que não estava, de todo, preparada para o que iria encontrar, tinha expectativas altas, mas também alguma apreensão uma vez que era um mundo novo. No entanto, segui para esta nova etapa com tudo o que tinha para dar e com o objetivo de passar aos meus alunos as melhores vivências e os melhores conhecimentos, bem como, passar o melhor de mim enquanto Professora Estagiária e enquanto pessoa.

O EP é o último passo da formação inicial de qualquer professor. É um ano de muita formação, novas aprendizagens e muitos erros. Como diz Veenman (1984) é um choque com a realidade. Este tem como função ajudar e dar a oportunidade ao estudante estagiário de colocar os seus conhecimentos em ação no contexto real, passando por tudo aquilo que a profissão docente tem, nomeadamente compreensão das dinâmicas presentes na instituição e conquista das competências necessárias para ser professora. Freire (2001) afirma que o estágio legitima os procedimentos de desenvolvimento pessoal e cognitivo das pessoas envolvidas na relação de ensino e aprendizagem, crendo que é crucial formar um profissional coerente com a completude da práxis vivenciada no seu campo de conhecimento.

Fernandes (1997, p.69), por sua vez, refere, que o propósito do EP é “ajudar os professores principiantes a desenvolver a sua identidade profissional, a elaborar um repertório de ações apropriado e a estruturar o seu autodesenvolvimento profissional dirigido”. É um espaço em que o estagiário recebe informações e o rumo para que atinja os objetivos de autonomia e inovação, apoiando-se na sua formação pessoal e na cultura escolar, sempre acompanhado por professores mais experientes. Stones e Straker (2006) aludem que graças ao vínculo entre o ambiente profissional e a partilha com profissionais mais experientes, as aprendizagens profissionais são assimiladas prontamente. A relação com os professores mais experientes deve ser usufruída pelas duas partes, para que os professores estagiários consigam entender o

funcionamento burocrático da escola, acompanharem as diversas formas de ensino, enquanto os professores mais experientes vejam novas maneiras de ensinar, aprendam com os mais novos, táticas para adotar nesta nova sociedade computadorizada. Fernandes (1997) expõe que o EP é um percurso que deve ser feito acompanhado de professores experientes que partilhem o seu conhecimento e as suas vivências de modo a colaborar com o crescimento do PE.

É no EP que a conceção de ensino ostenta diferentes perspetivas e conhecimentos por meio de correções, da racionalização, da sistematização e até da complementação (Mesquita & Bento, 2013). Importa ainda referir que, enquanto professores estagiários, devemos de obter a plenitude de conhecimento, tanto a nível de conteúdo como a nível pedagógico, uma vez que o conhecimento e a ação devem estar interligados para que seja possível tornar a prática mais consciente através da teoria.

No EP há um conjunto de novas experiências e habilidades, havendo necessidade de refletir sobre as questões que vão surgindo para se encontrar em soluções para as dificuldades encontradas. Almeida (2009), considera ser essencial que o professor reflita sobre o que faz e o porquê de o fazer, de modo a alcançar consciência de tudo o que faz e assim, ganhar uma identidade única como profissional. E este processo reflexivo é sugestionado pelo conhecimento e vivências que cada PE tem. Para que estes desafios e entraves sejam ultrapassados é necessário, refletir acerca das experiências, pois o professor não se forma apenas com a teoria, mas também com a prática, da ação-reflexão, do diálogo e da intervenção (Borssoi, 2008). Ser professor de EF vai muito mais além das dimensões técnicas e táticas, sendo essencial ter em atenção as áreas da ética, da afetividade e social (Pachane, 2004). Por conseguinte, o processo de formação é marcado pelo pensamento e pelas ações, que devem ser objeto de reflexão, para que ocorra desenvolvimento profissional, e aprendizagem dos alunos, independentemente das suas diferenças. Então, é essencial que se reflita sobre o que se faz, desde as aulas, aos planeamentos, às reuniões, para que consigamos identificar as dificuldades, as conquistas, os momentos que

mais nos marcaram, as realidades encontradas, os pensamentos e constrangimentos.

Na FADEUP, o estágio profissional ocorre em núcleos de 2,3 ou 4 elementos acompanhados por um PO e por um PC que têm como função, auxiliar o PE em toda a sua caminhada. O processo de inclusão na escola é feito pelo PC e segundo Almeida (2009), este desempenha um papel muito importante uma vez que está sempre presente e partilha opiniões de maneira a ajudar os professores estagiários a refletir e a crescer enquanto docentes. A relação do NE deve ser de entendimento, harmonia e trabalho cooperativo, para que sejam possíveis mais aprendizagens e adquirir mais competências. Neste sentido, Alves et al. (2017), advogam, que o estágio deve ser realizado em grupo, para que os Professores Estagiários (PE) trabalhem em conjunto, debatam os problemas que vão surgindo e consigam atingir um objetivo comum – tornar-se professor.

O EP permite que cada estagiário crie uma imagem própria do que é a escola, sendo que essa imagem se deve ir alterando ao longo dos anos de serviço, pois a sociedade está em constante modificação. O contexto escolar, os professores, os alunos, as práticas, as mentalidades, os saberes, as exigências da sociedade estão em constante mutação e para sermos capazes de ensinar devemos acompanhar todas essas mudanças. Almeida (2009) menciona, que o estágio é o primeiro contacto do professor, ainda estagiário, com a realidade contextualizada. Neste quadro, considera-se que é neste período que são cometidos os primeiros erros, que são pensadas as primeiras estratégias e que é construído o primeiro perfil enquanto docente, tal como diz Batista et al. (2014), quando são abordadas as questões da construção das identidades profissionais durante o estágio. A minha participação ativa no decorrer do estágio fez com que colocasse em prática as concepções e tudo aquilo em que acredito, resultando num ano cheio de experiências que me permitiram construir as bases para o exercício futuro da docência.

3.2. Ser Professora

A educação nos dias de hoje, é dos meios basilares da socialização e da promoção do desenvolvimento individual (Carvalho, 2008). O professor passa por educador, orientador, psicólogo, entre outros. Este tem de ter preocupação com o desenvolvimento dos alunos, tendo consciência que todos são diferentes, pelo que é necessário recorrer a maneiras distintas de ensinar para que todos possam aprender. Importa estimular relações saudáveis entre os alunos e professor-aluno e ajudar a superar frustrações e fracassos para que eles se mantenham motivados.

Ninguém nasce ensinado, muito menos um professor. Mesmo depois de adquirir conhecimentos teóricos do que é ser professor, este não está formado. A sua formação é feita ao longo de toda a sua carreira, passando por erros e arranando maneira de os corrigir com as experiências passadas. Aliás, a sua formação começa bem antes da formação na universidade. Um professor edifica-se através de todas as vivências, da sua personalidade, do seu “EU”. E penso que é isso que faz toda a diferença na formação docente. É necessário percebermos que mesmo com todas as diferenças, com todas as individualidades continua a haver formação e saberes particulares partilhados, levando a que todos sejam exímios profissionais sem necessidade de seguirem os mesmos modelos de ensino e com modos distintos de se relacionar com os alunos. As diferenças existem por uma razão e acho que no ensino é bastante positivo, pois os alunos conseguem experienciar diferentes modos de ensinar, levando peculiaridades, qualidades e características divergentes de cada docente.

Segundo Fontes (2013), a designação dada pelos professores à sua profissão, é complexa, em que a incerteza e a ambiguidade das funções se assumem como os melhores traços estipulados. O docente está perpetuamente a ser confrontado com a questão dos limites da sua atuação nos alunos. Formosinho (1992) dá-lhe o nome de “o superprofessor”, discorrendo que este deve ser um novo mestre, uma pessoa psicologicamente madura e pedagogicamente formada, habilitado para facilitar a aprendizagem, ser o

incentivador de relações humanas, o que compreende os conteúdos e modo de os transmitir.

O que é então ser “bom professor?”. Esta questão deve ser uma das mais divergentes que conheço. O entendimento de “bom” é algo que muda de pessoa para pessoa, consoante os seus ideias e vivências. Ventura et al. (2011) reportam que o “bom professor” precisa de conter as dimensões humana, técnica e ideológica, metendo como ponto central do processo de aprendizagem a relação interpessoal, concebendo a prática pedagógica anexada numa cultura distinta, sendo esta reproduzida pelos alunos.

Então, ser professor não passa apenas pela transmissão de conhecimentos específicos, mas sim por um aglomerar de saberes, de conteúdos, de relações, de dimensões e de melhorias, conquistando a sua prática mediante a reflexão na ação e reflexão sobre as reflexões já feitas.

A profissão de Professor resulta de um processo de formação individual e social, que interliga a formação inicial com a experiência profissional. Como afirma Perrenoud (2001), o professor na fase inicial de carreira encontra-se dividido em duas identidades, o de ser aluno e de assumir-se como professor. Esta duplicidade de papéis afetam, direta ou indiretamente, o comportamento dos futuros professores na planificação, realização e avaliação da sua prática pedagógica. Estes papéis estão em constante progresso, devido a dúvidas que surgem nas aulas lecionadas, nas situações do dia a dia e que levam à busca de conhecimento para que sejam ultrapassadas as adversidades encontradas.

A profissão docente é uma profissão do conhecimento e este legítima a profissão (Marcelo, 2009). A sociedade não necessita de um professor que se limite a transmitir conhecimento, mas sim um professor que gira o conhecimento em congruência com o aluno, e para isso é fundamental que o professor tenha conhecimento da matéria, que conheça os seus alunos, e que estes por sua vez tenham motivação e vontade para aprender. Quando se entra numa sala de aula deve-se estar de mente aberta para indagações, curiosidades, para as perguntas dos alunos, as suas inibições, estar preparado para seres críticos e saber que temos de ensinar e não apenas transferir conhecimento (Freire 1996). Pereira

(2014) refere, ainda que o professor não deve ser um transmissor de conhecimentos, mas sim um (re)construtor do saber ensinado.

Um professor idôneo tem de presenciar e seguir a incessante evolução da sociedade para se adaptar às novas realidades, sendo capaz de as explorar e de, modificar os métodos de ensino para que estes não fiquem apegados no passado. Os docentes devem seguir uma postura reflexiva sobre o seu trabalho para que consigam ver quais os seus erros e de que maneira podem melhorar. Como referem Poom-Valickis e Mathews (2013), entender o papel da reflexão e ter idoneidade para refletir, transforma-se num processo imprescindível para as bases de conhecimentos dos professores. Nos dias de hoje temos os professores como práticos reflexivos, enredados num processo de construção e desconstrução de saberes levando a que concebam a sua conceção particular de profissão e de boas práticas (Fontes, 2013). É importante ser-se reflexivo e ter capacidade de adaptação às exigências da sociedade. Devemos procurar modelos de ensino mais focados nos alunos, isto é, em que os alunos sejam mais atuantes na ideação da sua aprendizagem e que, desse modo, todos se sintam envolvidos no processo de ensino rumo a uma maior autonomia e bem-estar.

Outro elemento central da profissão professor, é a relação professor-aluno, pelo que é importante que seja trabalhada desde o início. Somos seres correlacionais e necessitamos uns dos outros para subsistir tanto individualmente como coletivamente, daí a ajuda mútua ser primordial para a nossa sobrevivência. Estamos numa incessante relação com o mundo e com as pessoas que o constituem, levando a que a maneira como nos relacionamos uns com os outros influencie a qualidade da nossa vida. Como tal, em todas as aulas devemos procurar construir as relações de uma maneira saudável para que o processo de ensino-aprendizagem seja conseguido de uma maneira proveitosa e assertiva. Pessoalmente, consigo perceber que a relação próxima que consegui estabelecer com os alunos levou a que estes conseguissem falar mais abertamente de maneira a resolverem os seus problemas pessoais. Consegui também que os alunos confiassem em mim, contribuindo para que alguns problemas de atitude fossem combatidos.

Há que ter noção que não são apenas os alunos que são divergentes entre si, os professores também são e essa diferença é muito importante. Os professores devem buscar a diferença para preparar os alunos para o futuro. Devem orientar os alunos para debates e reflexões, pois são aspetos essenciais para a sua formação. O professor não se deve gerir pelo dito normal, deve sair da caixa, deve abraçar a diferença, pois a realidade é que todos somos diferentes e se tivermos noção disso é mais fácil de iniciar a nossa transformação enquanto pessoas. Devemos sempre procurar um futuro melhor e com mudanças que façam o convívio melhor para todos, independentemente das nossas diferenças.

3.3. A disciplina de Educação Física

A EF é um tema de discussão habitual de debate na sociedade, uma vez que, há quem pense nela como uma disciplina importante e há quem pense o contrário. A denominação de áreas fortes ou importantes em oposição das fracas, coloca a EF nas restantes áreas. Concluir quais as disciplinas referenciadas como fracas não é assim tão difícil, sendo as que estão ligadas ao corpo, às artes e à música.

A EF engloba muitas competências, existindo diversas conceções do que é ou deve ser. Entre as divulgadas pela literatura, evidencio quatro: construtiva, crítica, psicomotora e desenvolvimentista. Falando um pouco de cada uma, a Construtiva intervém na edificação do conhecimento a partir das inter-relações da pessoa com o mundo. A Crítica analisa as atitudes fora do contexto da EF na escola, querendo possibilitar a inserção da transformação nesse contexto (Bracht, 1992; Soares et al., 1992). A Psicomotora crê que a EF tem habilidade para formar plenamente o aluno, quer nos processos cognitivos, afetivos e psicomotores (Le Boulch, 1987; Soares, 1996). A Desenvolvimentista aponta que a habilidade motora é importante para a adaptação das pessoas, levando a que o foco esteja nas condições existentes para se atingir um determinado grau de comportamento motor (Manoel et al., 1988).

Capel e Whitehead (2012) legitimam que a Educação é vista como divertimento, não tendo significado na educação. A restante comunidade escolar

vê a EF como um espaço de lazer para os alunos, sendo uma espécie de “intervalo sério da educação (das áreas disciplinares cognitivas)” (Batista & Queirós, 2015, p. 29-46).

Com o ano de estágio já passado, admito que as minhas concepções se alteraram um pouco, uma vez que agora tenho o parecer do lado mais real e profundo da EF na escola. Sendo uma disciplina que está presente em todos os ciclos de ensino, esta é um meio de transmutação social e de sensibilização para assuntos do quotidiano. Ligar a EF com outras disciplinas, como o caso das Ciências da Natureza, leva a que esta se torne uma fonte de cultura. Também é importantíssima no apoio a outras aprendizagens (exemplo da orientação onde se fala de escalas, rosa dos ventos, ou até mesmo em atletismo, nos metros percorridos).

A EF tem um potencial enorme e que, infelizmente, muitas das vezes, não é utilizado. O seu tremendo potencial deve servir o aluno, dando ajuda, apoio, liberdade para este se conhecer, superar e atingir os objetivos. Como professora de EF penso que é nosso dever ajudar os alunos. Ter um papel ativo na “vida” deles leva a que seja mais propício conseguir provocar algumas mudanças positivas na sua vida, ajudando a encontrar soluções para os seus problemas.

A disciplina de EF faz parte do currículo escolar, sendo uma disciplina que dá especial importância à corporalidade, abordando 3 categorias fundamentais do desenvolvimento humano, o corpo, o movimento e o jogo. É extremamente importante conhecermos o nosso corpo, aceitá-lo e gostar dele, e a EF privilegia este aspeto favorecendo o bem-estar, levando a que as crianças e jovens sejam mais ativos. A corporalidade existente na EF apresenta um fator crucial que fomenta ao aluno o entendimento do seu corpo e corporalidade. Esse fator é crucial uma vez que o corpo já não é apenas um objeto, mas sim o nosso “cartão de visita” e nada somos sem ele. Assim, é dada uma grande importância ao corpo com a finalidade de cuidarmos dele no espaço educativo e assim elevar o pensamento geral que têm sobre a disciplina de EF.

Para além do entendimento do corpo que a EF nos permite, há um conjunto de valores que são transferidos e que são particulares do desporto.

Como disse Rosado (2011), a EF e o desporto empreendem um papel importante não apenas no desenvolvimento físico, mas também na área do desenvolvimento pessoal, social e moral dos estudantes. É a única disciplina em que o exercício físico é um meio fundamental para atingir objetivos educativos e a única que promove o divertimento para além do controlo disciplinar, e ao mesmo tempo, promove a aptidão física. Contribui para a formação pessoal (autoconfiança e autorrealização), social (interação) e cultural (valores desportivos) e todos estes valores são transferidos para a vida quotidiana. Essa transmissão está ligada à legitimação da EF, uma vez que estes são valores exigidos na preparação para a vida tanto a nível profissional como a nível pessoal e que só esta disciplina proporciona.

A EF também ajuda no relacionamento com os outros, e isso faz com que as crianças e jovens consigam crescer e contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade mais cooperante, que respeite todos os seus envolvidos. Como tal, vemos que a EF é insubstituível para o desenvolvimento integral dos alunos, a nível motor, cognitivo e socio afetivo.

Falando agora dos programas nacionais de EF, este passa por ser uma referência do que serão as aulas a nível nacional. É através deste que as escolas determinam o que vão fazer durante o ano letivo e, mesmo tendo cada uma um grau de autonomia para ajustar os programas mediante as suas características físicas e materiais, é imperioso que haja orientação do que está descrito no programa, devendo este ser construído tendo em conta a realidade escolar atual e deve evidenciar o interesse que a educação física tem nos alunos e no seu bem-estar mental e físico. Graça (2014) considera que os programas nacionais, os currículos e a forma como estes são operacionalizados nas escolas, induzem o desfecho do Ensino, isto é, cada escola e cada professor, adapta os conteúdos às suas circunstâncias.

No que concerne aos modelos de ensino, no presente, dá-se destaque aos que se focam no professor, tendo o aluno um papel passivo e onde o objetivo principal do docente é irradiar conhecimentos de uma forma direta e implementar uma reprodução simples de movimentos. Esta forma de ensino está associada

ao Modelo de Instrução Direta (MID), que submete o professor a um papel de liderança. Segundo Brophy (1979), o conceito MID, correlacionado com a investigação processo-produto, objetiva discernir as relações entre o processo de interação pedagógico sob a forma de comportamentos do professor e os produtos de aprendizagem em termos de realizações dos alunos.

No entanto, a EF tem procurado modelos onde o aluno é o foco central de todo o processo de ensino aprendizagem, como o exemplo do Modelo de Educação Desportiva (MED) e o Teaching Games for Understanding (TGfU).

O MED, de acordo com Siedentop et al (2004), foi criado com o objetivo de converter os estudantes competentes a nível desportivo, desportivamente cultos e desportivamente entusiastas. Os estudantes aprendem dando relevância à sua participação e promovendo as relações interpessoais entre indivíduos numa aprendizagem cooperativa, sendo criadas relações interpessoais, autonomia e liberdade dos discentes.

O TGfU é um modelo que dá relevância ao papel do aluno no processo de aprendizagem, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão, levando a que estes ganhem mais autonomia, espírito crítico, abracem os seus erros e consigam ultrapassá-los.

A minha opinião relativamente aos modelos de ensino, é que, não nos devemos guiar apenas por um, tendo sempre de ver primeiro as características dos alunos das nossas turmas. Pessoalmente tento sempre seguir um modelo em que seja dada aos alunos autonomia de trabalho, pois penso que é a maneira mais fácil de estes se manterem interessados e motivados para que o processo de ensino-aprendizagem corra da melhor maneira. Preti (2000) entende que a autonomia está associada ao próprio aluno e à capacidade que este tem de trabalhar por si mesmo, sem ter de contar com outra pessoa. Assim, para que a autonomia possa ser alcançada é necessário trabalhá-la com os alunos, dando pequenos passos e avançando à medida que estes vão entendendo e “praticando” o conceito de autonomia. Belloni (1999) afirma que é possível entender que a autoaprendizagem é um trabalho individual de alguma disciplina,

tendo o aluno que ser responsável pelo trabalho que está a realizar. Petri (2000) entende que a autoaprendizagem, está relacionada com a autonomia do aluno e esta tem de ser exercitada e fazer parte do dia à dia das atividades profissionais e pessoais para que se torne algo próprio do aluno.

Em suma, é notória a importância da EF nas escolas e na formação dos estudantes, uma vez que esta lhes ensina valores importantes para toda a sua vida, e para que estes se tornem cidadãos exemplares.

4. Enquadramento Institucional

– Onde tudo aconteceu

4.1. A instituição que me acolheu

A escola é uma instituição que se rege por meio de normas e regras, que procura padronizar e objetivar a ação dos alunos que dela fazem parte. Esta deve apoiar todos os seus constituintes independentemente do seu sexo, idade, etnia, vivências e expectativas, considerando-os iguais, mesmo sendo diferentes.

A Escola Cooperante (EC) está inserida num agrupamento que nasceu a 4 de julho de 2012 por despacho governamental. A Escola Secundária é a sede de todo o Agrupamento, e esse oferece todos os ciclos de ensino, do pré-escolar ao 12º ano, sendo composto por duas escolas básicas do Pré-escolar e 1º ciclo, uma escola básica de 2º e 3º ciclo e uma escola secundária.

Na entrada da EC deparamo-nos com o seguinte poema de Ricardo Reis, pseudónimo de Fernando Pessoa:

“Para ser grande, sê inteiro: nada

Teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa. Põe quanto és

No mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda

Brilha, porque alta vive.”

Fernando Pessoa (1933)

Este poema é das primeiras coisas que se vê quando se entra na Escola, sendo que transmite desde logo os valores que esta pretende promover e inculcar na comunidade educativa. Somos todos diferentes, mas se dermos o nosso máximo naquilo que fazemos, vamos brilhar sempre à nossa maneira.

A EC encontra-se numa área urbana com ruas que dão acesso ao centro do Porto, apresentando assim acesso aos diversos locais, existindo diversos meios de transporte como o metro e o autocarro, com duas paragens que levam a diversas zonas.

É também uma zona que oferece diversos cafés, multibancos, supermercados, lojas de comércio e bombas de gasolina, ganhando também pela sua riqueza a nível da restauração. Mesmo sendo uma zona urbana, não carece de espaços verdes, sendo rodeada de diversos parques.

A escola é um local onde diversas culturas se encontram, quebrando preconceitos que existam. Para que a igualdade seja implementada nas escolas, não podemos assumir que os alunos são iguais, acontecendo ainda em alguns modelos atuais, mas sim considerar as suas desigualdades naturais e sociais e só estas últimas devem ser abolidas (Mantoan & Teresa, 2006).

O Projeto Educativo de Escola previsto até o ano de 2021 da EC, abarca a missão de conseguir promover a Educação para a Cidadania (AEAS, 2018), dispondo como pilar os valores humanistas e o conceito de Escola Inclusiva.

Esta missão manifesta-se como dissolução à diversidade discente do Agrupamento. Há quatro referenciais que estruturam o desenvolvimento da consciência cívica: o conhecimento, exigência, rigor e qualidade e essa consciência cívica é primordial para a promoção de uma cultura de Cidadania Democrática (AEAS, 2018), tendo, no entanto, de se seguir medidas como a promoção da liberdade no espaço escolar, solidariedade, autonomia, responsabilidade pelos deveres escolares, responsabilidade cívica e cultura de avaliação.

O saber está no cerne do processo educativo e cabe à escola propiciar aos alunos cultura científica, instruindo-os de saberes e valores, com a capacidade de aprender de maneira diferente os mesmos conteúdos.

4.1.1. Instalações Desportivas

O edifício da Escola sofreu obras de grande magnitude, com a construção de dois edifícios para expandir os já existentes. Esses novos edifícios foram construídos para localizarem a biblioteca e áreas de trabalho dos docentes, salas de TIC e serviços de apoio aos alunos.

Com essas construções, também os espaços desportivos sofreram alterações, com a construção de novos balneários e um campo de jogos, mais conhecido como Polidesportivo. Neste momento, a escola conta com um

Ginásio, um Polidesportivo que, caso seja necessário é dividido em 2, um Campo Exterior e uma Sala de Dança.

O Ginásio encontra-se dentro da Escola, sendo um espaço coberto, com as dimensões de um campo de voleibol. Devido às suas dimensões, geralmente neste espaço são dadas modalidades como ginástica, dança e badminton. Com a situação pandémica vivida desde o ano passado e devido às dimensões do espaço, o ginásio para turmas com um maior número de alunos, acaba por não ter as condições necessárias para garantir o distanciamento físico de segurança entre os alunos.

O Polidesportivo tem as medidas de um campo de futebol de 5x5, existindo no mesmo, várias linhas alusivas a outras modalidades desportivas, como badminton, voleibol e andebol, conta com duas balizas (sem redes), locais para se montarem as redes de voleibol e badminton e conta com uma pequena “bancada”, que geralmente é utilizada pelos alunos para colocarem as mochilas.

Apesar de ser um espaço muito amplo e ser possível dividir a meio para estarem 2 turmas a ter aulas ao mesmo tempo, acaba por ser insuficiente tendo em conta o número de alunos que cada turma possui (geralmente 24-26 alunos), e é um espaço que conta apenas com um coberto, não tendo coberturas laterais, e quando a meteorologia não está a favor (chuva, frio e vento), a utilização do espaço fica, muitas das vezes, incapacitada.

O Campo Exterior tem as dimensões de dois campos de basquetebol tendo marcadas essas mesmas linhas, tem 4 tabelas e é um espaço que se encontra ao ar livre, com uma rede nas suas laterais para que as bolas não possam ir contra os vidros do edifício. É um espaço onde é possível fazer a maior parte dos desportos bem como outras atividades pensadas, no entanto, se estiverem condições meteorológicas adversas, como chuva, é impossível dar aula no espaço e caso estejam temperaturas muito baixas que deixem o pavimento com gelo, fica muito perigosa a prática desportiva no espaço colocando em risco a segurança dos alunos.

Por último, a Escola conta com a Sala de Dança que é uma sala de tamanho reduzido e com um espelho por toda a parede lateral. Esta sala não

está a ser utilizada, neste ano letivo, devido ao seu tamanho reduzido, uma vez que não cumpre as normas de distanciamento físico entre os alunos.

Falando agora dos materiais que a Escola tem disponíveis para as aulas, existem dois “armazéns” com os materiais, um está no interior, junto ao Ginásio e todo esse material é apenas utilizado nesse espaço, estando em boas condições, e um segundo no exterior, em que o material é utilizado tanto para as aulas do Polidesportivo como para as aulas do Campo Exterior, estando esse material em más condições e, algumas vezes, não há quantidade suficiente para todas as turmas.

Depois de ser falado com a escola sobre as condições dos materiais, esta comprou materiais novos, como volantes e raquetes de badminton, cordas para saltar, sinalizadores entre outras coisas que necessitavam de ser compradas para haver qualidade e quantidade suficiente para todas as turmas. Os materiais comprados passaram para o armazém do Ginásio e o material que lá se encontrava passou para o armazém do exterior, sendo utilizado no Polidesportivo e no Campo Exterior.

Devido a existirem estes 3 espaços que podem ser utilizados seguindo as normas de segurança implementadas devido à pandemia, e para que, todas as turmas tenham direito a todos os espaços de igual modo, é feita uma rotação, que o ano passado era feita de três em três semanas, mas que este ano devido à situação pandémica, passou a ser semanal. Ou seja, na 1º semana a turma tem aulas no Ginásio, na 2º semana tem aulas no exterior e na 3º semana no Polidesportivo e assim sucessivamente.

Todos os Professores de EF têm acesso a três documentos para saberem qual a rotação das suas turmas, um tem o calendário das rotações de três turmas, outro com o calendário das rotações de quatro turmas e o terceiro tem todas as rotações feitas pelas turmas de maneira a ser possível contabilizar o número de aulas que serão lecionadas nos três locais e desse modo conseguirem planear as Unidades Didáticas.

Caso as condições climatéricas não sejam favoráveis para as turmas que se encontram no Polidesportivo e no Campo Exterior, os professores têm uma

[illegible]

2020-2021

Aulas de Educação Física

Rotação 1 **Rotação 2** **Rotação 3** **Rotação 4**

setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

novembro

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

dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	

janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

março

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24			

abril

D	S	T	Q	Q	S	S
		6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maio

D	S	T	Q	Q	S	S
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

junho

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15				

39

Tabela 1. Tabela das turmas e respectivas instalações.

Rotação das Turmas nas Instalações de Educação Física - sistema presencial																		
20120-2021	2ª feira				3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira	
ROTAÇÃO 1	Extl	Gin	Pol	Extl	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Pol
ROTAÇÃO 2	Gin	Pol	Extl	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol
ROTAÇÃO 3	Pol	Extl	Gin	Pol	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl	Gin	Pol	Extl
8.15/8.30	10B Ernesto	7D1 Fernando	10C Sônia	12G Alexandre	7C1 Fernando	12C Luís	11H Alda	12D Catarina	7B1 Fátima Santos	11A Rita Pacheco	8D1 Alexandre Libânio	7C1 Fernando Caldeira	12I Alexandre Libânio	11B Sônia Carvalho	10A Fátima Santos	8A1 Fernando Caldeira	11I Rita Pacheco	
9.10/9.25	7A1 Fátima Santos	9D1 Rita Pacheco	12G Alexandre Libânio	8E1 Sônia	12C Luís	11H Alda	12D Catarina	10E Fátima Santos	11A Rita Pacheco	8C1 Alexandre Libânio	8A1 Fernando	12I Alexandre	12H Ernesto	11B Sônia		8B1 Sônia Carvalho	11I Rita Pacheco	
10.15/10.30	12B Luís Carvalho	11G Ernesto Pinto	8E1 Sônia	10E Fátima	12A Luís	10C Sônia	9B1 Catarina	10I Fátima	12E Luís	9E1 Rita	10G Fernando	11EJ Fernando	12J Catarina	12H Ernesto	8B1 Sônia	7B1 Fátima Santos	12F Alexandre Libânio	10G Fernando Caldeira
11.10/11.25	12B Luís Carvalho	11G Ernesto Pinto	11D Sônia Carvalho	12A Luís Carvalho	11C Ernesto Pinto	9A1 Catarina Cachapuz	10J Fernando Caldeira	12E Luís Carvalho	9C1 Catarina Cachapuz	11EJ Fernando Caldeira	12J Catarina Cachapuz	8C1 Alexandre Libânio	7A1 Fátima Santos	12F Alexandre Libânio	11F Ernesto Pinto			
12.05/12.20	10H Fátima Santos	10F Ernesto Pinto	11D Sônia Carvalho	10H Fátima Santos	11C Ernesto Pinto	10D Alda Fonseca	10A Fátima Santos	10F Ernesto Pinto	10D Alda Fonseca	10J Fernando Caldeira	10B Ernesto Pinto	8D1 Alexandre Libânio	10I Fátima Santos	7D1 Fernando Caldeira	11F Ernesto Pinto			
12.55/13.10																		
14.10/14.25	7B1 Fátima Santos	12H Ernesto Pinto		12F Alexandre Libânio	8B1 Sônia Carvalho	9C1 Catarina Cachapuz	7A1 Fátima Santos	8A1 Fernando Caldeira	9A1 Catarina Cachapuz	12A Luís Carvalho	12D Catarina Cachapuz	8E1 Sônia Carvalho	10J Fernando Caldeira			9B1 Catarina Cachapuz		
15.05/15.20	11EJ Fernando Caldeira	11H Alda Fonseca	8D1 Alexandre Libânio	10A Fátima Santos	11B Sônia Carvalho	11F Ernesto Pinto	10H Fátima Santos	9D1 Rita Pacheco	11G Ernesto Pinto	10D Alda Fonseca	11A Rita Pacheco	10C Sônia Carvalho			9E1 Rita Pacheco	12J Catarina Cachapuz		
16.10/16.25	10G Fernando Caldeira	10E Fátima Santos	8C1 Alexandre Libânio	10I Fátima Santos	10B Ernesto Pinto	12K Alexandre Libânio	11I Rita	7D1 Fernando	11C Ernesto	9B1 Catarina	12C Luís Carvalho	10F Ernesto Pinto	11D Sônia Carvalho	7C1 Fernando Caldeira	9D1 Rita Pacheco	9A1 Catarina Cachapuz		
17.05/17.20		12E Luís Carvalho	12I Alexandre Libânio			12K Alexandre Libânio					12B Luís Carvalho	9E1 Rita Pacheco	12G Alexandre Libânio			9C1 Catarina Cachapuz		
ROTAÇÃO 1	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll
ROTAÇÃO 2	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin
ROTAÇÃO 3	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2	Extl	Poll	Gin	Pol2

À conta do ano peculiar que passamos devido à pandemia mundial, as escolas necessitaram de tomar medidas para prevenir a propagação do Covid-19. Uma grande parte das modalidades desportivas apresentam um enorme risco de propagação do vírus e a escola, adotou as medidas passadas pela Direção Geral de Saúde.

Algumas dessas medidas passaram por: distanciamento físico de, no mínimo 3 metros; promoção de desinfeção das mãos e dos pés à entrada e saída das salas; prática desportiva em espaços exteriores; evitar partilhar material sendo higienizado entre as aulas.

Relativamente ao uso dos balneários, existiam balneários fixos para cada turma, de acordo com o número de alunos (rapazes, raparigas), para que as distâncias físicas fossem cumpridas. Durante as aulas, os alunos não tinham de utilizar a máscara, devendo guardar a mesma nos bolsos das calças ou calções, nas braçadeiras ou bolsas de cinta, no entanto era obrigatório usar em todos os

restantes espaços da escola. Foi pedido também aos alunos, se possível, trazerem um calçado para uso exclusivo durante as aulas no Ginásio e também que viessem equipados de casa.

Foi passado aos alunos o “Guia para os alunos” onde estavam expostas as regras que estes tinham de adotar nas diversas instalações de EF. À conta da situação que se viveu com a pandemia do Covid-19, nas primeiras cinco semanas, as aulas focaram-se na Recuperação das Aprendizagens Essenciais, sendo que no caso da EF o objetivo passou por desenvolver as capacidades motoras evidenciando a aptidão muscular (flexibilidade, aptidão aeróbia e aptidão muscular) e trabalhar o Bem-estar socioemocional.

Finalizadas essas cinco semanas, o planeamento das aulas teve como foco as modalidades que não apresentavam tantos riscos de contágio do vírus Covid-19, seguindo as normas da Direção Geral de Saúde de setembro de 2020.

4.2. O Grupo de Educação Física

O grupo de EF reunia-se, ocasionalmente, para cumprir o calendário de reuniões de forma a solucionar problemas existentes, ou definir estratégias para elevar a disciplina, como organização das matérias a lecionar, conteúdos e formas de avaliação, isto é, a planificação anual. Apesar destas reuniões, ao longo do ano, existiram algumas reuniões informais para a preparação de atividades e uma visita de estudo. De salientar que nestas reuniões informais não participavam todos os professores do grupo de EF, apenas uma das docentes que tinha o mesmo ano de escolaridade. O grupo era composto por treze professores, cinco do sexo masculino e oito do sexo feminino.

Apesar do momento ser incerto devido à pandemia, o NE conseguiu conhecer todos os professores de EF na primeira reunião do grupo. O grupo caracterizou-se por ser heterogéneo, tendo cada docente as suas crenças, ideologias, conceções e métodos de trabalho. Este era composto por professores com especialização em modalidades distintas, como escalada, orientação, ginástica, dança, voleibol, futebol, tornando o espaço de partilha muito rico do ponto de vista da aprendizagem.

No decorrer do ano foram observadas várias aulas de professores experientes, tendo sido muito importante para nós enquanto estudantes estagiárias, uma vez que conseguimos ter bons e diversos exemplos de boas práticas, dinâmicas e estratégias que podem ser aplicadas no processo de ensino aprendizagem futuramente. Importa referir, que tal como Marcelo (2010) advoga, um professor experiente, não se vê pelos anos de serviço que tem, mas sim pelo nível de conhecimento e destreza que ganha através da incessante dedicação ao longo da carreira. É também através deste contacto com outros docentes que aprendemos e nos desenvolvemos como profissionais, acedendo a experiências e soluções acerca de como lidar com alguns problemas que nos irão surgir no nosso percurso enquanto docentes.

A ligação direta com o grupo de EF foi breve uma vez que a pandemia (Covid-19) não deixou ser mais prolongada. Já as atividades que estavam previstas foram quase todas canceladas, e as que existiram passaram por várias alterações. O NE procurou elaborar atividades focadas em dias temáticos, participação em concursos e atividades a nível nacional, conforme se pode observar no capítulo de Ensino à Distância (E@D).

4.3. Núcleo de Estágio: as minhas muletas

O trabalho em equipa viabiliza a transferência de conhecimentos, ideias, formas de agir no cumprimento de metas e objetivos comuns, potencializando o tempo de cada um, permitindo conhecer os nossos colegas aprendendo com isso. É essencial saber trabalhar em equipa, pois o trabalho de cooperação ajuda a evoluir e coadjuva para o enriquecimento de cada um em prol do grupo. Batista e Queirós (2013) defendem que o NE formado pelos estudantes estagiários, professora cooperante e professora orientadora, deve trabalhar como uma comunidade de prática. Tudo isto enfatiza, que a união do grupo e a cooperação são suportes fundamentais para combater as inseguranças do Estágio Profissional (EP).

Neste ambiente, as transformações pessoais e profissionais que se desenrolam no EP resultam, maioritariamente das convivências estabelecidas entre os elementos do NE (Cardoso et al., 2014), expressando o trabalho em

equipa, o trabalho com os professores (cooperante e orientador), com os colegas de profissão e principalmente, com os colegas de estágio.

O NE era composto por três estudantes estagiárias, e posso dizer que quando a listagem saiu, não podia ter ficado mais feliz com os elementos que me iriam acompanhar nesta nova aventura. Já éramos conhecidas de anos anteriores, tendo feito quase todos os trabalhos conjuntamente. Foi sem dúvida uma grande vantagem, pois já conhecíamos as características e dinâmicas umas das outras e já estávamos acostumadas a trabalhar em conjunto.

Cada uma com os seus objetivos, vivências e concepções, no entanto, todas com o mesmo objetivo, aprender a ser professora. As valências das três eram diferentes, tendo permitido uma maior evolução, uma vez que nos podíamos ajudar em elementos e momentos distintos. O ambiente que se fazia sentir era incrível, tínhamos uma relação muito próxima, uma grande cooperação entre todas, união e partilha que durou o ano todo e ainda se mantém. Mesmo com personalidades bastante diferentes, conseguimos que o relacionamento e ambiente fosse maravilhoso e acho que essas diferenças, levaram à criação de um laço de amizade inflexível.

4.4. Professora Cooperante

O Professor Cooperante (PC) tem um papel preponderante na prática pedagógica dos Estudantes Estagiários (EE), dado que é encarregue pelo acompanhamento, orientação e supervisão de todo o que é praticado pelo PE. Rodrigues (2015), considera que a prática profissional é um reflexo de como os docentes veem o mundo, é a parte exterior e a operacionalização da sua filosofia de vida. Aquilo que eles ensinam e passam aos professores estagiários é como eles vêem as coisas. O EE tem de perceber qual o seu caminho profissional para construir a sua identidade profissional. Rodrigues (2015) também refere que a forma de ensinar do docente é ligada ao modo como este está no mundo e com a relevância que dá ao que ensina.

A PC desde o primeiro dia que se mostrou uma pessoa muito energética, alegre e positiva. Posso dizer que nunca tinha visto alguém tão alegre, com uma imagem tão positiva de tudo, mesmo que as coisas não estivessem a correr bem.

Desde logo foi possível perceber que era uma pessoa com grande empenho, que se envolvia em todas as atividades e projetos existentes e que esta etapa ia ser muito produtiva e diversificada. A amabilidade, preocupação e cuidado da PC tiveram um peso tremendo ao longo de todo o ano letivo. Desde o primeiro dia que foi feito um grupo no “*WhatsApp*”, no qual todos os dias havia conversas, colocavam-se dúvidas relativas às aulas, trabalhos que tinham de ser feitos, ou apenas uma palavra de força e de apoio por parte da PC. Albuquerque et al. (2005, pp.15), consideram o PC como um dos principais intervenientes no processo formativo dos estagiários, assumindo o acompanhamento da prática pedagógica, orientado e refletindo sobre a mesma, com o intuito de assegurar ao futuro professor uma prática docente de qualidade, num contexto real que proporcione desenvolvimento das competências e atitudes necessárias a um desempenho consciente, competente e responsável.

A delicadeza com que nos tratou, como nos guiou ao longo de todo o ano, a confiança que depositava em nós, a maneira como nos ajudou a ultrapassar as nossas falhas, só me deu ainda mais vontade de continuar e de, um dia, conseguir ser metade da docente e pessoa que ela é. Foi sem sombra de dúvida um exemplo de dedicação, empenho e profissionalismo ao longo do ano.

Todas as quartas-feiras havia reunião do NE para desenvolvimento de tarefas, esclarecimento de dúvidas, planeamento de aulas ou atividades e debate de ideias que se iam tendo. Estas sessões não tinham apenas um carácter profissional, tinham também um carácter pessoal, uma vez que eram partilhadas experiências, ideias, preocupações e medos por todos os membros intervenientes.

Desde o início do ano letivo que a PC se mostrou interessada no nosso desenvolvimento e formação tendo impelido a prática reflexiva. Esse incentivo para a reflexão ajudou-nos a identificar os nossos problemas, levando a que os conseguíssemos resolver, autonomamente, superando-nos e desenvolvendo um espírito crítico e adaptativo.

4.5. Orientação tendo “Café com Sabor a Desabafo”

Conforme Neves (2007), o Professor Orientador (PO) é um docente experiente, que tem como função ajudar o professor em formação a assimilar e a desenvolver a sua própria identidade profissional para futuramente, instigar a aprendizagem e o desenvolvimento dos seus alunos. Deste modo, a evolução do PE passa muito pela qualidade de supervisão, sujeita a feedbacks e processos de autorreflexão recorrentes.

Os PO exercem na sua função de orientação pedagógica diversos papéis: modelos que dirigem, organizadores das experiências vividas, guias... assumem múltiplas atuações, desde um simples apoio emocional, a técnicas orientadas para a construção de competência profissional (Krockover, 1991; Wildman et al., 1992).

A PO desde sempre demonstrou a sua paixão pela docência. Procurava sempre envolver os estudantes e, a sua forma tranquila de estar e passar o conhecimento, ajudou-me a captar cada uma das suas palavras, tendo aprendido imenso com tudo isso. Sempre muito assertiva e com bastante sensibilidade, procurou ajudar cada um em função das suas necessidades proporcionando uma experiência muito enriquecedora aos EE. Das coisas mais importantes durante o ano de estágio, foi sem dúvida o estabelecimento de objetivos por etapas assim como de tarefas a realizar, tendo propiciado uma organização muito eficiente.

Desde o início que foi criado um grupo com todos os EE e a PO, intitulado de “Café com Sabor a Desabafo”, onde às segundas-feiras, havia uma reunião onde eram expostas inquietações que tivessem surgido, reflexão das práticas, de maneira a tentar solucionar os problemas existentes. Estas ajudavam a melhorar os entendimentos teóricos, facilitando a aplicação de métodos de ensino e planeamento de avaliações.

Também as visitas da PO à escola para observações periódicas foram muito importantes, visto que, após a observação era realizada uma reunião com o NE e PC, para ser feita uma apreciação sobre a atuação do PE, sendo feita uma análise prévia de alguns instrumentos produzidos até então. A PO quando

analisava o nosso trabalho, fornecia o seu conhecimento, dando novas perspectivas e concepções ao que tinha sido realizado, questionando as escolhas feitas para os exercícios e objetivos da aula, para que fosse refletido o trabalho feito.

Em síntese, posso dizer que o suporte e mestria da PO contribuíram para uma adaptação rápida a esta nova realidade, tendo sido imprescindível para o meu crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

4.6. 9ºAno – De desconhecidos, a alunos, a “amigos”

A distribuição das turmas pelo NE foi feita tendo em conta os horários de cada uma, não descurando também as características que foram mencionadas nas reuniões do conselho de turma. As turmas residentes eram ambas do 9º ano de escolaridades, tendo todas características muito diferentes. Acrescentar também que a PC pediu para que o NE ficasse com turmas do mesmo ano de escolaridade de maneira a existir mais entreajuda, partilha e que nos sentíssemos sempre apoiadas umas pelas outras.

O NE esteve presente nas três reuniões de conselho de turma, sendo que foi aí que fiquei a conhecer um pouco da minha turma, “o meu 9ºA”. Uma turma heterogénea, com problemas de atenção num determinado grupo de alunos, preguiçosos e com alguma conversa paralela. Foi dado foco a alguns alunos devido às suas dificuldades físicas, à conversa, ao risco de reprovarem e também a dois alunos que passaram a integrar a turma.

Quando ouvi que um dos meus alunos tinha uma limitação física mais conhecida com hipotonia muscular, decidi pesquisar sobre a mesma, uma vez que não sabia do que se tratava, nem se o aluno iria ter dificuldades acrescidas em certo tipo de exercícios.

O processo de ensino-aprendizagem tem um foco principal: o aluno. As aulas devem ser sempre pensadas para eles. São os alunos que dão relevância ao trabalho dos professores e é importante que o professor invista em cada um, tendo sempre em conta as suas características distintas. A aprendizagem apraza a relação entre o professor, o aluno e também toda a sociedade e temos de ter

noção que os alunos quando chegam à escola já trazem consigo toda uma bagagem de saberes que adquiriram com a sua família, com os seus amigos, com todo o meio em que estes estão inseridos. É então essencial conhecer os nossos alunos. Um estudo de Woods et al. (2000) cita a importância de reunir informações sobre os alunos, de forma a compreender o ensino e ser capaz de imutar alguns paradigmas que vão aparecendo sobre os mesmos.

Concretamente, a turma residente era composta por vinte e dois alunos, sendo que a grande parte destes já se encontrava na EC desde o início do 3º ciclo do Ensino Básico. A média de idades dos alunos encontra-se nos 14 anos, havendo apenas uma aluna com 15 anos, com uma retenção no 2º ano de escolaridade. No que se refere à nacionalidade dos alunos todos tem nacionalidade portuguesa com exceção de uma aluna que é brasileira. Todavia a aluna está bem integrada na turma e não há qualquer tipo de diferenças visíveis a nível sociocultural. Quanto ao agregado familiar, na maioria dos casos, é composto por quatro elementos, ou seja, os alunos têm um(a) irmão/irmã. Em relação à residência, todos os alunos residem no distrito do Porto, entre o centro da cidade e a periferia, sendo a média de tempo que demoram a chegar à escola mais ou menos 30 minutos.

Falando agora das questões da saúde que, a meu ver, são muito importantes uma vez que abrangem particularidades a ter em conta na prática desportiva, os alunos não apresentavam qualquer tipo de problemas a grande escala. Havia três alunos com problemas oftalmológicos e que têm necessariamente de usar óculos para conseguirem ter condições na prática desportiva e na vida diária, três alunos que eram seguidos pelo Psicólogo e um aluno que tinha Hipotenia Muscular, que é uma doença que diminui o tônus muscular e a força causando moleza e flacidez, no entanto, este era capaz de fazer todo o tipo de exercícios, demonstrando apenas alguma falta de coordenação.

No que se refere à prática de atividade desportiva regular (2 a 3 vezes por semana) a turma tinha 10 alunos que se mantinham fisicamente ativos regularmente com a prática de futebol, andebol, natação, basquetebol e ballet.

Importante também referir que muitos dos restantes praticavam desporto, mas devido à pandemia e com ela, a paragem dos escalões de formação em todos os desportos, os alunos acabaram por desistir. Em regra, era uma turma interessada e motivada para a prática da atividade física, mas como já referido anteriormente eram um pouco conversadores, tendo de, na aula, puxar por eles dando, muitas das vezes, trabalho dentro do grupo para que os alunos de forma autónoma e cooperativa fizessem os exercícios pedidos, mantendo-os desse modo mais motivados.

Na área da Aptidão Física, que foi avaliada pelos testes FitEscola, os alunos apresentaram valores heterogéneos, mas a maioria encontrava-se dentro da zona saudável nos vários testes. Os testes que demonstravam valores na zona não saudável foram: teste de VO2max (VaiVem) com 3 alunos, teste de Abdominais com 2 alunos, teste de Flexões com 7 alunos, teste de Impulsão Horizontal com 4 alunos, teste de Velocidade 40m com 7 alunos e teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores com 5 alunos. Para que estes melhorassem, alguns dos exercícios foram mantidos ao longo do ano, notando-se uma melhoria por parte de todos os alunos nas suas capacidades motoras e na sua condição física.

A nível comportamental os alunos não apresentavam grandes problemas. Eram alunos interessados e motivados para a prática desportiva, pecando apenas por alguma conversa paralela que, eventualmente, foi quebrada devido à relação professor-aluno ter crescido. Os alunos acabaram por entender que havia espaço para tudo: prestar atenção, ouvir o professor, realização dos exercícios e o dito “falatório”. Tive um caso particular de um dos alunos que estava constantemente desconcentrado, bastante falador acabando por desconcentrar todo o seu grupo de trabalho. Para enfrentar este problema, decidi em conjunto com a PC, trocar o aluno para outro grupo. Desde esse momento o aluno mudou um pouco a sua atitude, mas a grande mudança aconteceu, numa aula em que o aluno não fez a parte prática e eu pedi-lhe que na aula seguinte me entregasse uma pequena reflexão sobre o que se tinha passado na aula. Na aula seguinte, perguntei-lhe pelo trabalho e este disse que se tinha esquecido, e aí eu disse “Já estava à espera, mas vou dar-te outra oportunidade. Na próxima

aula entregas”. Para ser sincera, nunca pensei que ele me entregasse o trabalho pedido, mas na aula seguinte ele apresentou-me o trabalho e disse que tinha ido aos pormenores mais “pequeninos” da aula, e eu dei-lhe os meus parabéns e disse que quando ele queria, era um excelente aluno. A partir desse momento tudo mudou, o aluno que falava, que desconcentrava o grupo, passou a ser um dos alunos mais interessados nas aulas, ajudando sempre os colegas com mais dificuldades e sempre pronto para me ajudar.

Resumidamente, os alunos da turma não apresentavam problemas comportamentais, eram calmos, motivados e alegres, criando um ambiente positivo de aprendizagem para todos os intervenientes.

Com rotinas de trabalho já alicerçadas, voltamos novamente às aulas online devido ao novo confinamento. Houve várias mudanças e adaptações tanto na vertente prática como teórica, mas tentamos sempre manter o fio condutor e dando prioridade ao bem-estar dos alunos, mantendo a relação professor-aluno intacta uma vez que para mim, isso é o mais importante.

4.7. A Turma Partilhada

Segundo o regulamento do EP, os EE têm de intervir em diversos ciclos de ensino alargando as experiências de lecionação em vários contextos. Assim, foi proposto pela PC que essa intervenção fosse feita no 2ºciclo numa das escolas básicas do agrupamento. Esta prática estava prevista para o início do 2º Período, mas devido à evolução da Pandemia e com o segundo confinamento, teve de ser adiado para o 3º Período para ser possível uma intervenção presencial. Esta experiência foi bastante reduzida, 10 aulas, mas deu para experienciar outros desafios educativos uma vez que todas as idades têm as suas diferenças.

A turma era composta por vinte alunos, onze do sexo feminino e nove do sexo masculino. O número reduzido de alunos devia-se ao facto de haver uma aluna com nanismo. A nível motor, os alunos tinham um nível bastante homogéneo. Todavia, havia quatro alunos que apresentavam dificuldades na coordenação motora. Já a aluna com nanismo, em determinadas tarefas tinha bastantes dificuldades, uma vez que associada ao nanismo tinha falta de visão

periférica, levando a que sempre que queria olhar para determinado local tinha de direcionar a cabeça para esse mesmo ponto. Estas dificuldades acabavam por ser insignificantes para a mesma, pois estava sempre motivada para a prática desportiva, sempre alegre, arranjando sempre maneira de fazer os exercícios propostos, demonstrando que quando se quer algo, é preciso trabalhar para o conseguir.

Quanto às atitudes, os alunos eram muito respeitadores e unidos. Desde o primeiro dia que a entreajuda foi visível, ajudando sempre os que tinham mais dificuldades. Os alunos também eram muito envolvidos nas tarefas, bastante motivados para a prática de EF e com capacidade de trabalho autónomo. A professora residente, desde o início do ano letivo, pré-definiu regras com a turma e isso acabou por nos facilitar o trabalho. De longe se via o gosto dos alunos pela prática de EF nas aulas e a relação de confinidade entre professor-aluno e aluno-aluno o que levou a que a nossa intervenção ocorresse de uma forma muito positiva.

Falando agora da cultura desportiva, desde logo foi perceptível uma grande diferença entre a modalidade de futebol e a de ginástica de aparelhos. No futebol era visível o conhecimento das principais regras, objetivo de jogo e algumas noções táticas: cobertura defensiva, cobertura ofensiva e penetração, no entanto, nem toda a turma dispunha do mesmo saber, levando a que em todas as aulas, antes do jogo, fossem explicadas as principais regras. Em relação à ginástica de aparelhos, toda a turma sabia o nome dos aparelhos e dos elementos gímnicos dados. A decisão de lecionar estas duas matérias, foi feita pela professora residente, tendo sido mantido o trabalho da nossa parte.

4.7.1. Ensinar um 6º Ano de escolaridade

Ter a oportunidade de vivenciar um contexto completamente diferente, tanto a nível de faixa etária como de instalações, foi muito positivo uma vez que nos ajudou a ganhar traquejo para o futuro. Antes do início da aventura no 6º ano, tivemos uma primeira reunião com a professora residente, tendo a mesma apresentado a turma, as instalações e dinâmicas existentes nas aulas.

Falando agora do planeamento feito para as dez aulas, o planeamento de futebol foi realizado tendo por base a AD realizada pela professora residente. Já o planeamento de ginástica de aparelhos foi feito tendo por base a AD feita pelo NE. Esta avaliação teve como objetivo perceber as dificuldades dos alunos, para percebermos qual a melhor forma de intervir em cada um. Os alunos foram observados no minitrampolim, barra fixa, paralelas e boque, tendo sido “avaliados” de um a três, correspondendo o 1 a “Não Satisfaz” e o 3 a “Muito Bom” como é possível observar na figura 7.

N ú m e r o	Alunos	Minitram polim	Boque	Barra Fixa	Paralelas		Total
		Salto em extensão	Salto ao Eixo	Subir na barra e andar MS	Andar frente e trás	Balançar para frente e trás	
1	Aluno X						
2	Aluno x						

3-	Muito bom
2-	Satisfaz
1-	Não satisfaz

Figura 7. Exemplo da tabela utilizada para avaliação diagnóstica de ginástica de aparelhos do 6ºano e respetiva escala.

As aulas de ginástica de aparelhos decorreram em estações para que os alunos se mantivessem em exercitação e motivados. Relativamente à cultura desportiva, tivemos a preocupação de os alunos aprenderem o nome dos aparelhos bem como os saltos que realizaram, tendo no final das dez aulas, um balanço muito positivo. Também na prática houve uma grande evolução, uma vez que os alunos tinham alguns receios, nomeadamente no salto no boque e no plinto e, devido a todo o trabalho feito e à confiança passada tanto pelas professoras como de aluno para aluno, eles ultrapassaram os medos e as suas melhorias foram evidentes.

Em relação ao futebol, foi continuado o trabalho iniciado pela professora residente sendo o cerne do planeamento desenvolver o controlo da bola, passe e remate e desenvolver os princípios específicos da penetração e cobertura ofensiva. No que diz respeito à cultura desportiva, foram abordadas as regras fundamentais da modalidade.

Os alunos em geral, como já foi referido, eram muito motivados para a prática desportiva, mostrando bastante empenho nas aulas. Posso dizer que fiquei espantada com o desempenho dos alunos e com a sua capacidade de locomoção. Embora tivessem apenas onze anos, mostraram uma maturidade muito elevada, empenho, responsabilidade e respeito para com as professoras e os pares.

Independentemente do número reduzido de aulas, foi uma experiência com muitos ensinamentos. É sempre bom vivenciar novas realidades e novas experiências para que consigamos crescer enquanto docentes. A ligação criada em apenas dez aulas foi incrível e essa proximidade e respeito facilitou o processo de ensino-aprendizagem ao NE e não só. Penso que quem ganhou mais com isso foram os alunos, uma vez que dessa maneira alcançaram mais facilmente as aprendizagens. Libâneo (1994) enfatiza que as relações entre professores e alunos, as formas de comunicação, os aspetos afetivos e emocionais, a dinâmica das manifestações na sala de aula, fazem parte das condições organizativas do trabalho docente, ao lado de outras que estudamos.

“Começamos esta pequena experiência com a perfeita noção de que 10 aulas não iam dar para muito, mas tínhamos o objetivo de no pouco que tínhamos dar o nosso melhor, passando aos alunos o máximo de aprendizagens possíveis envolvendo-os de uma forma ativa em todas as atividades propostas recorrendo a exercícios mais lúdicos para manter os níveis de motivação altos e assim atingir o que pretendíamos. A melhoria dos alunos foi notória tendo saído com sentimento de dever cumprido, tanto pelo seu

desenvolvimento motor a nível das modalidades como pela relação que criei com alguns alunos da turma no pequeno tempo que estive com eles.” (Diário de Bordo, 11 de maio de 2021)

5. Aprender a Ensinar

5.1. O choque com a realidade – Concepções sobre o Ensino da Educação Física

A aprendizagem dos alunos é para mim o foco principal de toda a educação e, como diz Silva e Lopes (2015), é o que determina a competência de um professor. Todos os alunos têm direito à aprendizagem, abstraindo das suas dificuldades. Como tal, é o professor que se deve ajustar aos alunos valendo-se de um ensino equitativo e inclusivo, sendo este o que viabiliza todos os alunos a um ensino com chances de sucesso. Para mim, a melhor estratégia de ensino sempre será aquela que dá resposta ao contexto em que estamos inseridos, e Graça (2015, p.1), diz que, *“não há soluções definitivas, mas que, em cada época, umas nos parecem melhores do que as outras, nossa tarefa é, como a de todo o professor, carregar a pedra montanha acima e recomeçar quando ela rola montanha abaixo”*. Então, um professor competente é aquele que realmente conhece o seu contexto e os seus alunos. Só assim o ensino pode ser individual e focado na pessoa que mora em cada aluno (Siedentop & Tannehill, 2000).

Um professor deve ser capaz de criar um bom clima dentro da aula, passando confiança e segurança. Ser docente é uma profissão que exige muito, é necessário ter a capacidade de comunicação, de ouvir, de conseguir relacionar-se com o outro, de conhecer e dar-se a conhecer. Os alunos necessitam de sentir e notar que o professor quer sempre o seu melhor, que está interessado e comprometido com a sua formação e com o seu bem-estar.

O ensino da EF deve considerar a peculiaridade da sua matéria para que a sua cerne não seja perdida. Esta será sempre uma disciplina diferente de todas as outras áreas curriculares e devemos de a manter deste jeito. A autenticidade da EF subentende que ensinar é saber lidar e aceitar o próprio corpo, é devolver noções de superação, de partilha, de trabalho de equipa e de cooperação. Como sustenta Bento (1987), a EF inculca experiências e gera resultados de aprendizagem em relação a três domínios: cognitivo, interpessoal e motor.

A EF deve ter intencionalidade educativa e seguir os valores do desporto, para que se formem cidadãos seguros de si mesmos. Esta atende uma formação integral do aluno, tendo em conta que os objetivos educacionais são alcançados através das capacidades motoras, cognitivas e interpessoais.

Para que as aprendizagens em EF sejam empreendidas, é importante que os alunos sejam incitados a pensar, que arranjem maneiras de ultrapassar as suas dificuldades, sendo colocados em situações imprevisíveis. O Professor deve dar exercícios desafiantes levando a que o aluno pense por si conseguindo evoluir.

Resumidamente, o ensino é uma atividade que tem de considerar todas as características contextuais e outros elementos. Batista e Queirós (2015, p.40) legitimam que “*o caminho da Educação Física deverá apontar sempre para o seu valor educativo e formativo*”. Há que pensar abertamente no mesmo, permitindo chegar a todos os alunos da maneira que estes necessitam, oferecendo assim a melhor aprendizagem possível. O aluno deve ser o centro do processo de ensino aprendizagem, para ser promovida a sua autonomia nas tarefas e na reflexão do trabalho feito.

5.2. Planeamento Anual

Antes do ano letivo 2020/2021 ter início, ocorreram diversas reuniões para que tudo fosse planeado da melhor forma. A primeira reunião realizada foi para esse mesmo propósito, o planeamento de todo o ano letivo (anexo 4), tendo a presença do NE, da PC e de uma docente da EC que trabalhou connosco em quase todas as atividades feitas durante o ano letivo. O planeamento tem de ser viável, didaticamente exato e rigoroso, que oriente para o fundamental com base nas indicações programáticas e em análises da situação da turma e da escola (Bento, 2003).

Tendo em conta que no ano anterior, os alunos ficaram um longo período sem aulas presenciais devido à pandemia, e devido às dificuldades passadas pelos mesmos com o E@D, a EC decidiu que as primeiras cinco semanas seriam para recuperação de aprendizagens. Segundo Santos

(2012, p.78), *“o planeamento do ensino engloba uma ação reflexiva sobre o que existe, o que se quer alcançar e que meios estão disponíveis para o conseguir. Por isso, a planificação é um momento de importância extrema para que o ensino seja conduzido de acordo com uma sequência devidamente estruturada e lógica”*. Tendo em conta que o planeamento é um delineamento de matérias, está suscetível a falhas ou alterações, resultado do choque com a realidade e contexto. Foi então feito um plano para esse fim, com as matérias que não foram ensinadas durante o confinamento ou matérias que tenham ficado incompletas, mas mais à frente, o assunto será abordado com clareza e pormenor.

Foram tidos em conta vários aspetos na escolha de matérias a lecionar, nomeadamente as instalações da EC, as rotações pelas instalações desportivas, o número de aulas de cada período e o número de aulas em cada instalação desportiva.

Ainda que tenha sido feito um planeamento anual, há situações que são difíceis de controlar, nomeadamente as condições meteorológicas que tiveram um grande impacto no mesmo, havendo algumas alterações em algumas situações. Devido ainda à pandemia, o planeamento anual foi diversas vezes modificado, uma vez que o número de aulas previsto para cada matéria sofreu alterações.

As matérias que foram pensadas inicialmente para serem lecionadas foram: futebol, dança, voleibol, orientação, badminton e ginástica de aparelhos. Estas foram escolhidas com a intenção de dar continuidade aos anos anteriores, estando visível nas tabelas 2 e 3 a versão final do planeamento anual relativo às instalações desportivas e às matérias. Em relação à dança, esta foi retirada do plano anual devido ao confinamento durante o ano letivo.

Tabela 2. Rotação pelas instalações.

Contagem de aulas	
Local	Nº
Polidesportivo	35
Exterior	32
Ginásio	33

Tabela 3. Distribuição das matérias pelos períodos.

Período	Modalidades	Nº Aulas	Nota: As matérias sofreram diversas mudanças em função da evolução pandémica
1º	Raquetes	11	
	Futebol	11	
2º	Ginástica	3	
	Jogos Coletivos Desportivos	1	
	Orientação	3	
3º	Voleibol	16	
	Ginástica e Dança	9	
	Orientação	5	

No que diz respeito à aptidão física, o grupo de EF achou por bem seguir as orientações do Programa Nacional de Educação Física e realizou os testes FITescola em todas as turmas do agrupamento e também durante todo o ano letivo, havia uma parte da aula reservada para treino de aptidão física. De entre inúmeros testes possíveis, o agrupamento optou pela avaliação da Resistência (teste vaivém), Velocidade (40m), Flexibilidade (Ombros e Membros inferiores), Força (abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal) e Destreza Geral (agilidade 4x10m). Inicialmente foi planeado a realização destes testes, pelo menos uma vez em cada período, mas devido à interrupção do ensino presencial, no segundo período não foram realizados.

A tabela 4 mostra as capacidades motoras consideradas e os conhecimentos da área da aptidão física do plano de desenvolvimento, e também os testes realizados nas turmas do 9ºano, tendo em conta as Aprendizagens Essenciais.

Tabela 4. Capacidades motoras e testes realizados na Escola Cooperante.

Capacidades Motoras	Avaliações/Testes Físicos (FITescola)	Conhecimentos
Resistência O aluno realiza em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras.	Teste VaiVém	9º ano - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras e composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Velocidade O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados.	Velocidade 40m	
Força O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.	Abdominais Flexões de Braços Impulsão Horizontal	
Flexibilidade O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa)	Flexibilidade de Ombros Flexibilidade dos Membros Inferiores	
Destreza Geral O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associado a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.	Agilidade 4x10m	

No que toca à área dos conhecimentos, procuramos que os alunos fossem capazes de interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da

atividade física, dominar a cultura desportiva das modalidades abordadas, desde os objetivos do jogo, regras, gestos e tomadas de decisão da arbitragem nas modalidades coletivas.

5.3. 1º Período: A estreia

5.3.1. Recuperar as aprendizagens perdidas

Improvisar e ajustar são conceitos que têm uma grande magnitude para um PE. No decorrer de todo o ano, foram surgindo diversos problemas que podem levar a um entrave na nossa progressão, caso não consigamos colocar em prática todos os ensinamentos antes adquiridos.

Por efeito da pandemia e com ela o primeiro confinamento que ocorreu no ano letivo anterior, foi decidido pela EC que as primeiras 5 semanas seriam para recuperação de aprendizagens, com o objetivo de finalizar o ensino das matérias que tinham ficado por lecionar. Foi então feito um plano de atuação para a recuperação e consolidação de aprendizagens, sendo este composto por atividades para a inclusão e sucesso de todos os alunos, e também incluiu o desenvolvimento de dinâmicas de relações socio emocionais, tendo estas sido planeadas pelas diferentes disciplinas de acordo com o plano.

O plano de ação estava dividido por duas ações fundamentais, a ação 1 que era responsável pelas atividades de relações socio emocionais, sendo muito importante para reconstruir o sentimento de pertença ao grupo e à escola e para trabalhar também a socialização entre os pares, tendo em conta que com o E@D esta foi um pouco perdida. A ação 2 era responsável pela recuperação e consolidação das matérias, tendo sido dedicado ao desenvolvimento da aptidão física e à abordagem de jogos pré-desportivos.

O grupo de EF pensou em atividades específicas tanto para a primeira ação como para a segunda. No caso da primeira ação, foram realizadas duas atividades. Na primeira, os alunos em filas e pelos seus grupos de trabalho, ouviam várias afirmações ditas pelas professoras referentes ao confinamento, (exemplo: no confinamento senti-me sozinho e com medo), e caso se identificassem avançavam, se não fosse o caso, recuavam. A segunda atividade realizada foi um jogo de mimica sobre ações, sentimentos e hábitos vividos durante o confinamento. Ficou claro com estas atividades, que a grande parte dos alunos passou por momentos muito difíceis durante o confinamento. A figura 8 mostra o planeamento feito mediante o plano de recuperação e consolidação de aprendizagens da EC.

ME	Tema	1ª Semana (Poli)	2ª Semana (Exterior)	3ª Semana (Ginásio)	4ª Semana (Poli)	5ª Semana (Exterior)	Conteúdos/comportamentos
Ação 2	Aptidão Física - Desenvolver as capacidades motoras: aptidão aeróbia, aptidão muscular e a flexibilidade. - Perceber a forma de execução técnica e em segurança dos exercícios	Aptidão aeróbia:	Avaliação da aptidão física - Fit escola (avaliação inicial)	Exercitar a aptidão muscular e flexibilidade	Exercitar aptidão muscular e a flexibilidade		Vai e Vem; Impulsão Horizontal; Abdominais; Flexões; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Cálculo do IMC através do peso e da altura; Velocidade 40 metros; Flexibilidade de Ombros.
Ação 2	Jogos pré-desportivos - cooperar com os companheiros para alcançar objetivos comuns - realizar com oportunidade das ações técnico-táticas elementares - cumprir das regras de jogo	Objetivo dos jogos pré-desportivos; conduta para com os adversários; aprender as diferentes formas de desenvolvimento da aptidão física; fairplay; cooperação; respeito; tolerância; resiliência; autonomia; humildade;					Jogo do Lencinho; Dodgeball; Jogo do Mata; Jogo do Estica; Bola ao Capitão; Jogo do Galo; Jogo do vai e vem; Corrida do Labirinto; Toca e Escolhe; Jogo da Bomba.
Ação 1	Atividade Sócio-emocional • Partilhar experiências durante o confinamento; • A reflexão sobre a nova realidade da escola; • Incrementar o sentimento de segurança; • Favorecer socialização, a empatia e a colaboração;		trabalho em linha trabalho de grupo				Autoregulação de sentimentos. Reflexão e Diálogo com os colegas. Jogo de mimica.

Figura 8. Unidade Didática das primeiras cinco semanas do 1º Período mediante o plano de recuperação e consolidação de aprendizagens.

5.3.2. Envolvimento dos alunos na Aptidão Física

Durante as primeiras 5 semanas, foram realizados os testes Fitescola em grande parte das turmas da escola. Estes eram compostos por: vaivém, índice de massa corporal, altura, peso, agilidade 4x10m, velocidade 40m, flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e flexibilidade de membros inferiores. Toda a logística na aplicação dos testes era muito importante, uma vez que tanto o professor como os alunos ajudaram. Os alunos estando a trabalhar em grupos de trabalho tinham a responsabilidade de apontar corretamente os valores dos seus colegas na folha que correspondia ao grupo, como é possível ver na figura 9, e também tinham de fazer um pequeno balanço referindo pontos fortes do grupo, os pontos a melhorar e que estratégias ou sugestões aventavam para melhorar.

FitEscola																									
TURMA: _____																									
Nomes (respeitar a ordem da pauta)		Peso 1ºp	Peso 2ºp	Peso 3ºp	Alt 1ºp	Alt 2ºp	Alt 3ºp	Vaivém 1ºp	Vaivém 2ºp	Vaivém 3ºp	Abdominais 1ºp	Abdominais 2ºp	Abdominais 3ºp	Flexões Braços 1ºp	Flexões Braços 2ºp	Flexões Braços 3ºp	Impulsão Horizontal 1ºp	Impulsão Horizontal 2ºp	Impulsão Horizontal 3ºp	Agilidade 4x10 1ºp	Agilidade 4x10 2ºp	Agilidade 4x10 3ºp	Velocidade 1ºp	Velocidade 2ºp	Velocidade 3ºp

FitEscola														Tendo em conta os resultados obtidos e os valores de referência para a tua idade e género (ver tabelas Fitescola) faz um breve balanço por período, referindo: os pontos fortes do grupo; os pontos fracos e estratégias para melhorar.	
TURMA: _____														1. PERÍODO	
Nomes (respeitar a ordem da pauta)		Flex MI Esq 1ºp	Flex MI Dir 1ºp	Flex MI Esq 2ºp	Flex MI Dir 2ºp	Flex MI Esq 3ºp	Flex MI Dir 3ºp	Flex Ombro Esq 1ºp 1- Sim/ 2 Não	Flex Ombro Dir 1ºp	Flex Ombro Esq 2ºp	Flex Ombro Dir 2ºp	Flex Ombro Esq 3ºp	Flex Ombro Dir 3ºp	2. PERÍODO	
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	3. PERÍODO	
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		
								1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		

Figura 9. Ficha de grupo dos testes Fitescola realizados.

O planeamento feito inicialmente pelo NE para as aulas dedicadas aos testes Fitescola teve, desde logo, de ser mudado, neste caso, alargado, uma vez

que foram necessárias mais aulas para a finalização de todos os testes. Tendo em conta que os alunos estavam envolvidos no processo, isso levou a que fosse necessário mais tempo para apontar os valores, tempos, identificação das suas maiores fragilidades e pontos fortes e, o mais importante, tendo em conta a pandemia que se vivia, era necessário manter a distância de segurança entre os alunos, levando a que fosse necessário fazer várias vezes testes que podiam ser feitos em apenas 1 vez.

“Após o término, os alunos foram divididos em dois grupos, sendo que o primeiro foi dos alunos que, em anos anteriores, correram mais e o segundo grupo os alunos que não correram assim tanto. Primeiramente, começaram os que correm mais, ficando os outros a contar o número de voltas que estes conseguiram. No final da prova do primeiro grupo, a ordem trocava, fazendo o teste os alunos do segundo grupo e os do primeiro ficavam a contar as voltas. Toda a logística de troca de um grupo para o outro levou a que o tempo fosse escasso e a aula acabou por ser apenas o teste do vai e vem.” (Diário de Bordo, 6 de outubro de 2020)

Mesmo os testes sendo feitos todos os anos letivos, mais que uma vez, os alunos ainda demonstravam algumas dificuldades no que toca à sua realização. Como tal, antes de começarem a efetuar os testes foi dada uma instrução inicial referente ao teste que iam realizar, dizendo as principais regras de realização e também quais os valores relativos à zona saudável e ao perfil atlético.

O aquecimento para os testes era feito nas estações de aptidão física que estiveram presentes todo o ano, para que os alunos melhorassem a sua aptidão física, sendo que cada estação tinha como intuito trabalhar as diferentes capacidades motoras (resistência, força, agilidade). Tivemos sempre um grande cuidado em mudar os exercícios feitos, para que os alunos não se sentissem

desmotivados ao fazer sempre o mesmo. A velocidade e a flexibilidade também foram trabalhadas.

5.3.3. Planejar, ensinar e avaliar o Futebol e o Badminton

Terminadas as cinco semanas de recuperação de aprendizagens, deu-se início à modalidade de Badminton. Tendo em conta que não havia conhecimento do nível de desempenho dos alunos, começamos por fazer uma AD. Rosado e Silva (1999, p.8), mencionam que *“esta é a modalidade de avaliação que averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens. Permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos”*. Ainda acrescentam que *“a avaliação diagnóstica não ocorre em momentos temporais determinados, podendo realizar-se no início do ano (muitas vezes sob a forma de um período de avaliação inicial), no início de uma unidade de ensino e sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem e se achar prudente proceder uma avaliação deste tipo”* (p.8). Neste processo, o professor deve ter em consideração os fatores de análise (aluno, material e conteúdos a ensinar), estabelecer objetivos gerais e intermédios e determinar as metodologias e os meios pedagógicos mais apropriados para demarcar a progressão (Barlow, 2006). Assim sendo, e como refere Ferreira (2005), a AD é um processo determinante uma vez que possibilita: (1) orientar e organizar o trabalho na turma; (2) arcar com compromissos coletivos, avaliando decisões primeiramente tomadas quanto às orientações curriculares; (3) adaptar o nível dos objetivos; e, por último, (4) efetuar alterações ou correções na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso seja necessário. Uma vez que o grande objetivo do nosso processo educativo era envolver o aluno no processo de ensino aprendizagem, a ficha de AD era também preenchida por eles, tendo cada grupo a sua ficha e o professor tinha outra (anexo 5).

A AD de Badminton teve dois pontos principais, o serviço e a situação de jogo 1+1. O primeiro era avaliado através de uma escala de 1 a 5, e o segundo era através da observação do cumprimento dos descritores em forma de checklist. Os alunos foram então avaliados seguindo estes dois pontos

principais, tendo no final sido realizada a auto e heteroavaliação entre os alunos, dentro do seu grupo de trabalho. A Tabela 5 mostra a folha que foi preenchida durante a avaliação, junto com os critérios seguidos.

Tabela 5. Tabela de Avaliação Diagnóstica de Badminton com os critérios de avaliação

1º Período					
Nº	Alunos	Badminton			
		Colaboração	Colaboração		
		1+1 (cooperação, distância dos 6m)	Serviço/regulamento (4)	Autoavaliação	HeteroAvaliação

Badminton		Situação 1+1 – observação 3 a 4 minutos	
	Serviço	Cumprir os descritores com consistência	
1	Não passa a rede/não acerta	1	Posição base no meio do campo
2	Passa mas não chega à zona de serviço	1	Desloca-se enquadrando-se
3	Chega à zona de serviço, ficam próximos	1	Batimento em equilíbrio
4	Chegam à zona de serviço	1	Batimento adequado à trajetória do volante
5	2+2 precisão	1	Precisão no envio – coloca o volante ao alcance do adversário

O NE decidiu organizar as aulas de Badminton por estações devido ao espaço destinado à prática da modalidade ser o ginásio e este não ter as condições necessárias de segurança, tendo em conta o espaçamento obrigatório entre alunos. Dois grupos ficavam dentro do ginásio com Badminton e os outros dois grupos ficavam na zona de fora do ginásio a fazer tarefas de Aptidão Física e de Ténis de Mesa. Na aula seguinte, os alunos que ficaram no Badminton trocavam para as tarefas de Aptidão Física e Ténis de Mesa e vice-versa. Uma vez que não era possível estar sempre nas três tarefas ao mesmo tempo, foi feita uma ficha de trabalho autónomo como a ilustrada na figura 10, onde constavam as tarefas que os alunos tinham de realizar tanto no ténis de mesa como na aptidão física. Para a estação de aptidão física, os alunos tinham acesso a um documento criado também pelo NE, para saberem quais os exercícios que tinham de fazer para trabalhar aptidão muscular (anexo 6), resistência muscular (anexo 7), flexibilidade (anexo 8) e os respetivos desafios (anexo 9).

Tarefa 2: Fazer saltitar a bola

Organização: idêntica à Tarefa 1

Material: uma raquete e uma bola por cada par (grupos de 6: 3 raquetes e 3 bolas), um cronómetro/tlm

Objetivo: Fazer o aquecimento específico para o jogo. Melhorar a relação corpo-raquete-bola.

Tarefa: Durante **30 segundos**, cada aluno tenta dar um número máximo de toques na bola. (um aluno cronometra). No final de cada exercício devem registar na grelha o nº máx de toques consecutivos que cada aluno realizou.

	Registar o nº máximo de toques em 30 segundos					
Nome de cada aluno						
a) Parado, fazer saltitar a bola na raqueta com a direita						
b) Igual, mas com o lado esquerdo da raqueta						
c) Igual, mas fazendo saltitar a bola alternadamente com a direita e com a esquerda						
d) Em movimento, fazer saltitar a bola com a direita						
e) Igual mas com a esquerda						
f) Igual, alternadamente com a direita e com a esquerda						

Figura 10. Exemplo de uma tarefa de trabalho de Ténis de Mesa.

No que toca à modalidade de Futebol, esta foi recebida com muita alegria por parte dos alunos, no entanto, e devido à pandemia que se vivia, não pode ser dada como era normal tendo sofrido algumas alterações. Também em Badminton, foi realizada uma AD (ver anexo 14) para se perceber qual era o nível da turma. O processo de avaliação estava dividido em três parâmetros: condução de bola e o controlo da mesma; passe, receção e desmarcação; e remate. O jogo também foi abordado em diversas situações no decorrer de algumas aulas, mas devido à situação pandémica e ao seu agravamento, o NE acabou por optar avaliar aspetos técnicos em vez de aspetos táticos, para o risco ser diminuído. A avaliação foi feita através de uma escala de 1-5 como pode ser visto na Tabela 6.

Tabela 6. Grelha de avaliação de futebol com respetivos critérios.

1º Período						
Nº	Aluno	Futebol				
		Circuito				
		Condução e Controlo de bola	Passe/Recepção/ Desmarcação	Remate	Auto Avaliação	Hetero Avaliação

Condução e Controlo de Bola - controlo de bola na condução; - conduz com os dois pés; - ultrapassa os obstáculos colocando o corpo entre a bola e o sinalizador; - liberta o olhar; - velocidade de execução	1 – Não faz a tarefa 2 – Realiza com dificuldade (perde frequentemente a bola) 3 – Segurança/consistência nas ações 4 – Consistência 5 – Realiza todos os descritores com segurança
Passe/Recepção/Desmarcação - Não usa a ponta do pé; - precisão; - Adequa a força que imprime à bola; - desmarca-se para receber (passa e vai); - recebe a bola de forma controlada e consegue dar continuidade à ação.	
Remate - não remata com a ponta do pé; - corpo em equilíbrio; - precisão (baliza grande ou alvo reduzido); - Adequa a força que imprime à bola	

Após reflexão da AD, foi observado que uma grande parte dos alunos tinham dificuldades na modalidade, pelo que foi construída uma UD para o nível elementar (ver anexo 15). O foco foi dar os princípios táticos da modalidade: superioridade numérica; penetração/contenção; cobertura ofensiva/cobertura defensiva; interseção e mobilidade; jogo GR+4x4+GR. Devido à situação pandémica e para segurança dos alunos apenas foi dado jogo GR+2x2+GR.

Relativamente ao modelo de ensino utilizado, tanto na modalidade de Badminton como na de Futebol, foi utilizado o MED. Este modelo foi escolhido devido às medidas adotadas para prevenção do Covid-19 e também devido à maneira como iríamos trabalhar durante todo o ano, em grupos de trabalho, levando ao trabalho cooperativo dos elementos. Este modelo tem foco na componente social, afetiva e relacional, estando enquadrado num paradigma interpessoal. Siedentop (1994) elaborou o modelo de forma a tornar os alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas (Lopes, 2012). Competentes tendo em vista o domínio das habilidades técnicas e táticas; cultos na medida em que sabem as regras de cada modalidade, tendo uma visão crítica sobre a

mesma; e entusiastas quando participam nas aulas, demonstrando gosto pelo que estão a fazer.

Conforme as características estruturais do MED (figura 11), este propicia uma aprendizagem num ambiente de vivência desportiva autêntico. Os alunos têm de assumir um compromisso que os leva a desenvolver o sentimento de responsabilidade, confiança, liderança e autonomia (Siedentop & Van der Mars, 2004).

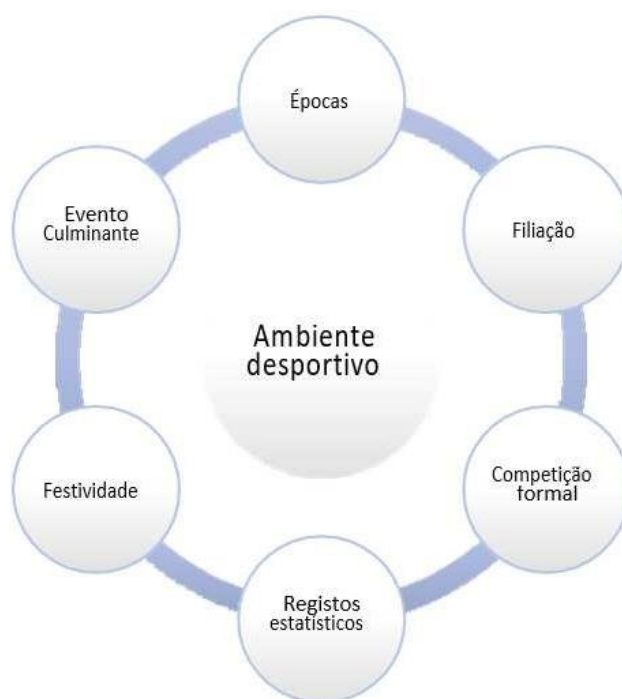


Figura 11. Características estruturais do MED.

5.4. 2º Período: De volta a casa

5.4.1. 3 Semanas de Liberdade

Após a paragem das férias de Natal, deu-se o início do 2º Período. O cenário de se ir uma vez mais para casa, era cada vez mais verdadeiro, tendo em conta o aumento de casos positivos no país depois das festividades. No dia 15 de janeiro começou um novo confinamento geral, mas as escolas mantiveram-se abertas, tendo de cumprir as orientações dadas pela Direção Geral de Saúde. Esta pressionou as escolas para que o distanciamento entre os alunos fosse realmente cumprido e que as modalidades de contacto direto entre

os alunos não fossem dadas. Passaram-se duas semanas de aulas, e devido ao agravamento dos casos positivos, as escolas acabaram também por fechar, dando então início ao ensino à distância (E@D). Previamente ao confinamento, foi realizado o planeamento do segundo período, com as matérias de orientação e ginástica de aparelhos, tendo sido necessário para a primeira modalidade, preparar percursos e garantir que estes estavam corretos e atualizados, isto é, ver na escola se os pontos estavam nos locais corretos e se os percursos que eram compostos por adivinhas e contas estavam certos mediante o passar dos anos.

5.4.2. Planear, ensinar e avaliar Orientação e a Ginástica

No que concerne à orientação, para o 9º ano as aprendizagens essenciais preveem que os alunos sejam capazes de realizar percursos de orientação elementares, utilizando as técnicas de orientação (orientar o mapa, técnica do polegar e dobrar o mapa), e que tenham conhecimento das regras e participação em provas oficiais. Uma vez que não estava à vontade com a modalidade, procurei aprender mais sobre a mesma, tendo inclusive pedido ajuda a uma das minhas colegas do NE, uma vez que ela tem muito conhecimento na área, para que assim conseguisse estar à vontade nas aulas e ser capaz de ensinar corretamente a modalidade à minha turma.

No planeamento e ensino da Unidade Didática (ver anexo 12), o NE procurou utilizar jogos lúdico-didáticos para ser mais fácil e motivador a compreensão das técnicas de orientação do mapa, como por exemplo, um exercício de estafetas em que tinham de construir uma rosa dos ventos e seguir um determinado percurso usando a técnica do polegar.

Nas primeiras aulas de orientação, tendo em conta que os alunos não estavam familiarizados com a modalidade, foi utilizado o MID, para que eles conseguissem compreender melhor os conceitos da modalidade e assim progredissem. Este modelo tem como objetivo preparar os alunos para tarefas complexas, acarretando situações de rigor e de ligação com outros. São privilegiadas estratégias instrucionais formais, sendo o controlo das atividades feito pelo professor (Silva et al., 2017). O MID molda-se em dois objetivos

fundamentais: aquisição de competências para tarefas simples ou complexas e aprendizagem de conhecimento factual estruturado (ensino de forma gradual) (Arends, 2008). O professor é quem controla todo o processo de ensino-aprendizagem e através das expectativas de aprendizagem dos alunos (as conseguidas na AD), determina os objetivos e tenta alcançá-los (Lopes, 2012). Ele deve também valorizar os momentos de feedback pedagógico e de reforço, uma vez que são situações de aprendizagem fundamentais para os alunos. Apesar do MID ter sido utilizado nas primeiras aulas, o MED continuou presente em todo o decorrer de prática pedagógica.

O NE decidiu criar um percurso composto por 10 pontos, em que as balizas e alicates foram substituídos por cones numerados (figura 12).

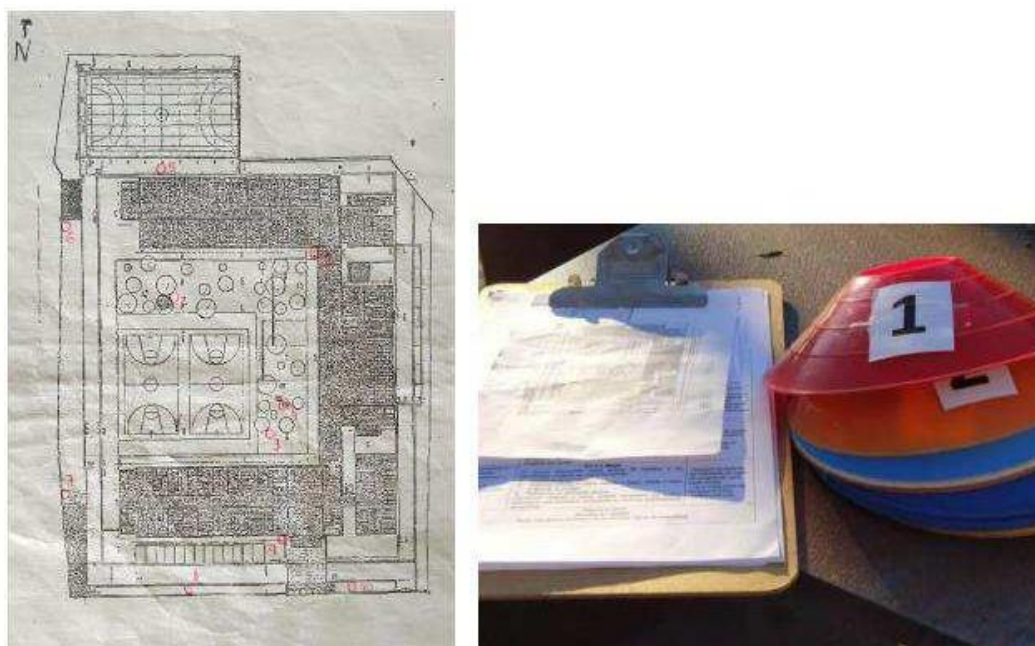


Figura 12. Mapas e cones do percurso de Orientação feito pelo Núcleo de Estágio.

Para realização do percurso, os alunos tinham de fazer duplas e dirigiam-se aos pontos mediante o mapa que possuíam, tirando uma selfie junto do cone para comprovarem a passagem. A utilização das novas tecnologias na aula, fez com que a motivação dos alunos e entusiasmo aumentasse, fazendo com que estes tivessem gosto e vontade para fazer a aula.

Em relação à ginástica de aparelhos, as primeiras aulas tiveram como propósito a familiarização dos alunos com os aparelhos e com os exercícios de

aptidão física específicos (com transfere para os elementos gímnicos) que foram feitos em todas as aulas, finalizando com tarefas promotoras do domínio e consciência corporal na fase de receção. Esta foi a primeira etapa da UD de Ginástica de Aparelhos, tendo as outras duas ficado para o 3º Período devido ao novo confinamento.

As aulas foram organizadas em 8 estações de trabalho, a primeira – minitrampolim; segunda – boque; terceira – salto sem aparelho; quarta – trave; quinta – receções com aparelho; sexta – aptidão física; sétima – rodas; oitava – rolamentos. Tendo em conta a partilha dos aparelhos e para que as medidas de segurança fossem cumpridas, em todas as aulas os alunos procediam à higienização das mãos e dos aparelhos para que fossem evitados o aumento dos casos de contágio. Para o cumprimento das medidas de segurança impostas, fizeram-se dinâmicas de montagem e desmontagem do material, para que os alunos estivessem entrosados em todos os momentos da aula, no entanto, estas retiraram algum tempo de aula.

5.4.3. E@D

O 2º Período começou normalmente, com o ensino presencial, mas esta realidade durou apenas 3 semanas, voltando novamente ao E@D. Retornamos outra vez ao pesadelo da quarentena, e a um ensino incomum que nos fez alterar uma vez mais os nossos hábitos e o trabalho feito até à data.

Já tinha passado por este “pesadelo” como aluna, e não pensei que o iria viver enquanto PE. Posso mesmo dizer que pedi muito a quem está lá em cima que isso não acontecesse, pois sabia que seria difícil. É uma vivência desmotivadora, depressiva e, para mim, pelo menos enquanto aluna, tive a noção que a aprendizagem não foi a mesma, que não havia tanta vontade, tendo ainda sido subcarregada de trabalhos e mais trabalhos. Como tal, e por tudo aquilo que passei, prometi a mim mesma, que iria fazer de tudo para manter os meus alunos motivados, que os iria ajudar a desanuviar, que os iria ajudar a desabafar e a resolver os seus problemas e que a minha relação de proximidade com eles se ia manter ou até aumentar.

“Entreí um pouco mais cedo do que o normal, uma vez que, é necessário ser eu ou a Professora Catarina a ser as primeiras a entrar. Por minha surpresa, eram 16h e começaram a entrar os alunos na aula, sendo que esta só começava às 16:10h. Posso dizer que foram uns 10 minutos de muita conversa informal com estes, falaram de coisas que não gostam, que gostam, falaram dos professores, enfim, uma conversa de amigos, que irei com certeza lembrar um dia mais tarde.” (Diário de Bordo, 12 de fevereiro de 2021)

O E@D é modelo de educação que pressupõe um processo educativo sistemático e organizado que requer a dupla via de comunicação e a instauração de um processo continuado, onde os meios técnicos de comunicação devem estar efetivos no plano de comunicação (Andrade, 2000). Este é uma forma sistemática organizada de autoestudo, em que o aluno se instrui a partir do material de estudo que lhe é apresentado sendo acompanhado pelo professor através da aplicação de meios de comunicação capazes de vencer longas distâncias, como computadores, telefones... tudo o que tenha acesso à internet. Santos (2000, p.7) refere que o E@D é uma ação educativa onde a aprendizagem é realizada com uma separação física e (geográfica e/ou temporal) entre alunos e professores. Este distanciamento depreende que o método comunicacional seja feito mediante a separação temporal, local ou ambas, entre a pessoa que aprende e a pessoa que ensina. Peters cit por Nunes (2001) afirma que o E@D é um método racional de partilhar conhecimento, habilidades e atitudes, através da aplicação da divisão de trabalho e de princípios organizacionais, tanto pelo uso de meios de comunicação, tendo o grande propósito de reproduzir materiais técnicos que tornem possível ensinar um grande número de estudantes ao mesmo tempo enquanto os materiais durarem, sendo assim, uma forma industrializada de ensinar e aprender. Também Nunes (1994, p.9) enfatiza que o E@D infere um processo educativo sistemático e organizado que determina a dupla via de comunicação, bem como a instauração

de um processo continuado, em que “[...] os meios ou os multimeios devem estar presentes na estratégia de comunicação”

Face a este enquadramento, pode considerar-se que, o E@D tem como mediador os recursos tecnológicos exclusivos e orientados para que aluno e professores, não necessitem de estar presentes fisicamente para que o processo de ensino-aprendizagem aconteça. Basta que o aluno tenha acesso à Internet e acesso a uma plataforma normalmente gerada pela escola, para que o processo ocorra de forma dinâmica e eficiente. Resumidamente, o E@D é visto como um processo de educação baseado na interatividade, dinamismo, autonomia e inovação, sendo até mesmo considerado como uma das principais tendências de educação em todo o mundo. Existem já, diversas recomendações por parte da Direção Geral da Educação (DGE) e pela UNESCO, no entanto, algumas dessas recomendações não são fáceis de cumprir, principalmente quando são referentes à “base económica” do aluno e até mesmo à sua própria habitação. Há diversos documentos orientadores, com metodologias, métodos de comunicação, métodos de apoio com planificação de atividades, forma de distribuir o tempo das sessões de aula, cuidados a ter com os alunos entre outras informações deveras importantes para a educação à distância (DGE, 2021).

Sem dúvida que este foi um ano que marcou a minha experiência como PE. O E@D fez com que tivesse de sair da minha zona de conforto, desdobrando-me em múltiplas estratégias para que os alunos tivessem aulas agradáveis e relaxadas, mantendo dessa forma a sua motivação e concentração para que a matéria fosse aprendida e, por outro lado, que conseguissem desanuviar a cabeça, uma vez que a carga de trabalho em conjunto com todas as disciplinas, era grande. Uma vez mais, fomos obrigados a parar de ter a nossa vida “normal”, passando para uma vida digital. Tanto as escolas como os alunos já estavam familiarizados com o E@D, uma vez que, no ano letivo anterior, já o tinham experimentado por um longo período de tempo, pelo que acabou por ser um ponto a favor, uma vez que já sabiam as dinâmicas de trabalho, as plataformas utilizadas para as aulas e consequentes trabalhos. Desde logo a PC falou connosco acerca de como iríamos adaptar o ensino das modalidades de Orientação e Ginástica ao E@D. A escola trabalhou, uma vez mais, com a

plataforma da Google (ClassRoom), que permitiu organizar tanto aulas assíncronas como síncronas. Mesmo nunca tendo trabalhado com esta plataforma, foi uma aprendizagem rápida e fácil, uma vez que é bastante específica e básica. A grande diferença deste ano relativamente ao ano passado é que os alunos tinham de ter obrigatoriamente a câmara ligada, caso a tivessem.

Sendo a EF uma disciplina de natureza prática, muitas das competências das aprendizagens essenciais, são “impossíveis” de dar em regime E@D. Como tal, tiveram de ser feitas alterações ao plano anual, para que as matérias que iriam ser dadas em regime normal, conseguissem ser dadas em regime E@D. No replaneamento foram previstas sete aulas assíncronas e catorze síncronas, com definição de prioridades, sendo a primeira a área da aptidão física e conhecimentos, a segunda foi orientação e a terceira a ginástica de aparelhos. Tendo em conta as matérias, foi feita uma planificação adaptada, conforme pode ser observado na figura 13 (i.e., de acordo com as aprendizagens essenciais, competências psicossociais, etc.).

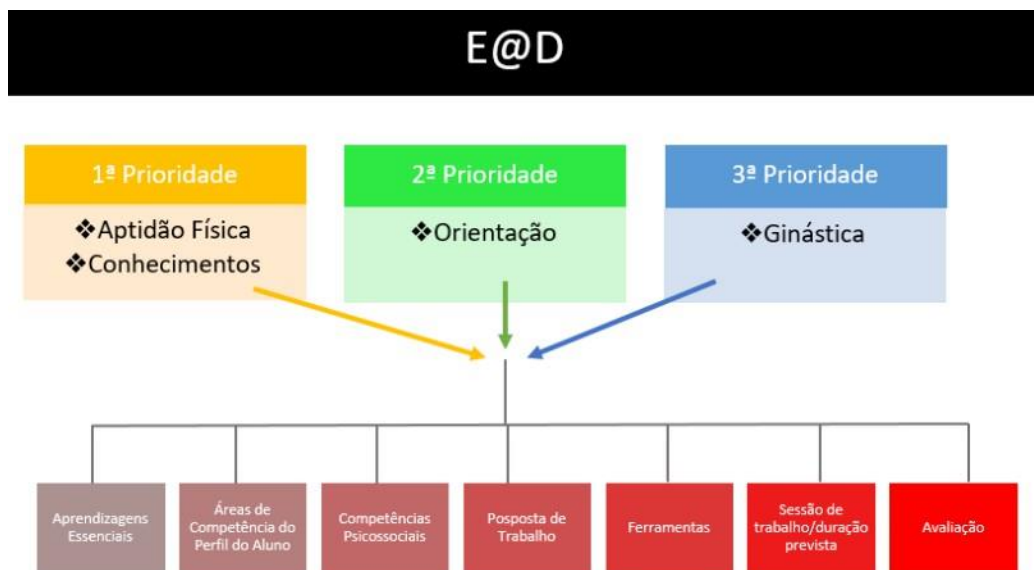


Figura 13. Definição das prioridades de Educação Física para o E@D.

Os docentes procuraram adaptar as modalidades para que estas fossem feitas em casa, no entanto, o processo é muito diferente. O foco principal foi manter os alunos ativos através de treino funcional/circuitos, para que estes realizassem os 30 minutos de atividade moderada por dia, no entanto, houve

muitos alunos que não ligaram as suas câmaras, levando a uma “desconfiança” por parte do docente, pois não se sabia se este estava a fazer ou até mesmo se estava presente na aula. Por semana, eram dadas 2 aulas síncronas e 1 aula assíncrona, tendo sempre como foco de trabalho as modalidades de Orientação e Ginástica. Na aula assíncrona eram dados trabalhos aos alunos com tarefas individuais e de grupo e nas aulas síncronas os alunos faziam um circuito de aptidão física de 8 exercícios com 30 segundos de trabalho e 15 de descanso, com o intuito de os manter ativos e saudáveis. Como forma de monitorização desse trabalho, às sextas-feiras, os alunos tinham de fazer a sua automonitorização em quatro dos exercícios do circuito de aptidão física (Abdominais fitescola, Flexões fitescola, Jumping Jacks e Agachamentos) com o objetivo de se perceber se estava a haver ou não melhorias no seu desempenho.

Mesmo os alunos sendo obrigados a estar com as câmaras ligadas, houve 3 que não a ligaram e outros a quem tinha de avisar para a ligarem, tornando-se difícil de os acompanhar e corrigir nos seus movimentos. Um ponto positivo foi a comunicação entre Professora/aluno, pois consegui chegar a todos de uma forma bastante positiva e ajudá-los nos problemas que todos tinham, inclusive ser uma espécie de “psicóloga” que ouvia as suas frustrações, relativas a outras disciplinas e professores.

A avaliação dos alunos foi um ponto em que senti mais dificuldade. A DGE (2020), no ponto sete ponto três, relativo aos “Critérios e Instrumentos de Avaliação”, diz que a avaliação deve ser feita pelas suas áreas de competência e pelas aprendizagens essenciais. Sendo este um cenário diferente do presencial havia coisas que tinham de ser levadas em conta, uma vez que, nem todos os alunos tinham acesso a ferramentas digitais (computador, internet, câmara, telemóveis). Também havia outros casos de alunos que tinham e não ligavam as câmaras, impossibilitando saber se estavam realmente a fazer a aula e se realizavam as tarefas propostas. Alguns, não apareciam nas aulas e nos trabalhos de grupo, sendo levados ao colo pelos restantes elementos, que faziam o trabalho porque este aparecia feito. No meio de tudo, isto as notas acabaram por ser positivas, porque se sabia das dificuldades que os alunos

passavam em casa, tanto a nível parental, como a nível psicológico e de acesso aos meios digitais. Neste processo, a grande dificuldade foi ser justa com todos os alunos e, para mim, isso não aconteceu. Entendo que cada um tenha os seus problemas, as vidas não são iguais, e acredito que tenho alunos que mesmo com problemas em casa, trabalharam e deram o seu melhor, tendo a mesma nota daqueles que não fizeram nada. Tentei ao máximo ser justa nas classificações que atribuí. Tirando um ou outro aluno, a maioria dos alunos da turma mantiveram ou subiram a nota.

Independentemente deste modelo de aulas online, é notório que não é possível substituir o ensino presencial. Por mais que o Professor tente cativar os alunos, estes estando em casa, não estão tão atentos, tão focados e tão motivados para a aprendizagem dos conteúdos e matérias, faltando a parte mais importante que é o contacto direto, a visualização no momento, a monitorização do trabalho feito nas aulas. A falta de contacto do corpo, a falta de convivência corpo a corpo, a falta da presença física do professor, levaram a uma desmotivação da parte dos alunos para a realização de exercício físico, por parte dos alunos.

Outra das grandes dificuldades sentidas, foi a indisponibilidade de alguns aparelhos eletrónicos por parte dos alunos e até dos professores, bem como as falhas de internet, levando a que os alunos tivessem sempre a entrar e a sair das aulas. No sexto princípio a DGE (2020), “Selecionar os meios tecnológicos de E@D” (p.6), vemos que temos de ter noção da realidade, e essa, é que muitas famílias não têm capacidade para ter um computador em casa, ou até mesmo internet. Temos de ter noção que muitos alunos são de zonas rurais com fraco sinal de internet e não têm qualidade para assistir às aulas dadas. O estado comprometeu-se a dar computadores aos alunos que necessitavam, no entanto, esses chegaram já no final do período e, neste momento alguns, ainda estão à espera dos computadores.

Um outro ponto que está um pouco ligado aos meios tecnológicos é o sétimo ponto da ESAS que diz “Cuidar da Comunidade Escolar” (p.11), ora, se os alunos não têm acesso a computadores e à internet, a ligação com a escola,

mais propriamente às plataformas digitais (ClassRoom), e a comunicação regular com os professores e até mesmo entre a turma não vai acontecer. Isto acaba por levar a um isolamento dos alunos, fazendo até com que os ensinamentos não sejam passados, uma vez que estando sozinhos não têm vontade e nem mesmo motivação para aprender.

Com esse isolamento nasce um novo “problema”, o distanciamento entre professor/aluno. Este fez com que fosse impossível para os docentes controlar o desenvolvimento e empenho dos alunos. No geral, as tarefas propostas eram feitas e entregues dentro da data final, com exceção de alguns alunos. Para mantê-los motivados, ou até mesmo em alguns casos, para que eles ganhassem motivação, ia sempre mais cedo 10 a 20 minutos para a Classroom para estar à vontade com eles e para que eles falassem do que quisessem, desde os jogos do FC Porto, a desavenças com outros professores. Esta estratégia fez com que a minha relação com os alunos se tornasse mais próxima. De facto, os alunos começaram a confiar ainda mais em mim para os ajudar em todo o tipo de problemas que tinham. Outra estratégia que adotamos foi a criação de salas para cada um dos grupos de trabalho, deste modo, durante a aula os alunos trabalhavam de forma autónoma e colaborativa nos trabalhos propostos. Assim, eles estavam mais à vontade para falar uns com os outros, e tanto eu como a PC íamos andando de sala em sala a tirar dúvidas e a ver se o trabalho estava a ser realizado, nunca desligando a sala em comum, caso algum dos alunos lá entrasse para tirar dúvidas autonomamente. Nas tarefas planeadas, tentamos que fossem o mais dinâmicas e interativas possíveis para que os alunos as fizessem com prazer, motivados e se divertissem com a sua realização. Penso que isso foi conseguido, uma vez que os alunos eram ativos e estavam felizes nas aulas de EF, realizando tudo o que foi proposto.

Falando agora da avaliação, esta sofreu algumas alterações devido ao novo confinamento. Estavam a ser dadas as modalidades de Orientação e Ginástica, tendo estas sofrido várias alterações e os alunos foram avaliados pelas tarefas realizadas e pelas suas atitudes. Na parte da Orientação, a modalidade foi dada através de Kahoot's, de apresentações de PowerPoint's e da realização de tarefas práticas, onde os alunos tinham de construir um croqui

da sua casa, com as várias divisões para que, no período de férias, os seus familiares realizassem o percurso por eles definido. Relativamente à Ginástica, fizemos mudanças mais acentuadas, uma vez que estávamos a dar ginástica de aparelhos. Tivemos então a ideia de fazer uma espécie de Circo, em que o objetivo era que os alunos: (i) trabalhassem o equilíbrio com um esquema de trave (adaptada com fita no chão), (ii) criassem malabares para fazerem uma sequência de movimentos apelando à coordenação, (iii) criassem um esquema de dança para trabalharem a noção corporal e por fim, (iv) criassem um esquema de força com um esquema de pranchas.

Durante a elaboração das tarefas, os alunos tiveram sempre bastante acompanhamento, estando sempre disponível para tirar dúvidas e para os ajudar. Em todas as aulas, os alunos foram lembrados da importância da realização das tarefas uma vez que iam ser avaliados nas mesmas.

Nesta nova realidade de ensino-aprendizagem, tivemos todos que nos adaptar, alunos e professores, não tendo estes últimos muitos instrumentos de controlo das aulas. E esta enorme experiência fez-me perceber que há diversos modos de ensinar, que temos de ser professores pensantes, inovadores e ser capazes de “sair fora da caixa”, procurando ir mais além.

Aprendi muito com toda esta situação incomum, nomeadamente a perceber que as tecnologias nem sempre são negativas e que sem elas, o ensino não teria sido possível.

5.4.3.1 As atividades propostas e construídas com os alunos

A Atividade Circense

Na atividade circense, os alunos foram desafiados a criar um espetáculo de circo (ver anexo 1), em que tinham de utilizar capacidades motoras como a coordenação, força, equilíbrio, destreza e orientação espacial. Também as áreas de competência foram trabalhadas para se desenvolver a criatividade, desenvolvimento pessoal e autonomia, relacionamento interpessoal, consciência e domínio do corpo. Esta tarefa foi realizada em grupos, na primeira

semana de aulas presenciais e o produto final era a apresentação de um vídeo, em que cada elemento do grupo realizava uma tarefa.

Nesta atividade apelamos à criatividade dos alunos, para que fossem mais além do que era transmitido nas aulas. Esta tarefa foi sujeita a processos de auto e heteroavaliação dos alunos, recorrendo a uma ficha de reflexão sobre o envolvimento e trabalho desenvolvido por todos os elementos do grupo, tal como pode ser observado na figura 14.



CIRCO SOZINHO EM CASA COM OS MEUS COLEGAS DE TURMA!

Reflexão sobre a dinâmica de grupo
(deve resultar do consenso de todos os elementos do grupo e refletir o grau de envolvimento de cada um no trabalho)

Responde às questões respondendo a seguinte escala: 1 (não) / 2 (muito pouco) / 3 (algumas vezes) / 4 (quase sempre) e 5 (sempre)	Estive presente nas sessões de trabalho (aulas síncronas, assíncronas e outras marcadas com o grupo)	Cumpri plano de distribuição de tarefas acordado pelo grupo	Ouvi as opiniões dos meus colegas	Apresentei ideias para o trabalho	Contribui para a solução de problemas	Proposta de classificação	OBSERVAÇÕES (quero acrescentar algo...)
Nomes dos elementos do grupo						Média das 5 colunas	
1-							
2-							
3-							
4-							
5-							
6-							

Figura 14. Reflexão sobre a dinâmica de trabalho de grupo e proposta de classificação da atividade circense.

O Circuito de Aptidão Física

Outra atividade que foi desenvolvida pelos alunos, foi um circuito de aptidão física. O foco, foi o envolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente pela responsabilidade de elaboração de um circuito de aptidão física que teriam de apresentar à turma, justificando a escolha dos exercícios, consoante as capacidades motoras solicitadas (ver anexo 2).

Para a concretização da tarefa, os grupos tiveram de preencher uma ficha com um exercício de resistência; três de força (força superior, média e inferior); um de velocidade e um de flexibilidade.

“Por último, os alunos nos seus grupos de trabalho tiveram de completar um circuito dado (com os 4 exercícios que têm feito na automonitorização; agachamentos, flexões, abdominais fitescola e jumping jacks), com exercícios para força inferior, força superior, resistência e abdominais. O grande objetivo foi promover o trabalho em equipa e a criatividade e trabalharem no circuito que o grupo vai realizar em todas as aulas até ao final do 2º Período.”
(Diário de Bordo, 23 de março de 2021)

Depois do trabalho de cada grupo ter sido corrigido pelas professoras, estes realizaram uma ficha com um circuito de oito exercícios (figura 15) que foi apresentado à turma, enquanto os restantes grupos o executavam.



Figura 15. Exemplo de um circuito de aptidão física realizado por um grupo de trabalho.

Os Projetos/Concursos – O meu nome é? #Whitecard

Durante o E@D foram aparecendo vários projetos/concursos relacionados com a EF. Na reunião com o grupo de EF foi decidido em quais iríamos participar, tendo sido escolhidos: 1º- o meu nome é? e 2º - #Whitecard.

O primeiro concurso “O meu nome é?” foi um concurso que decorreu a nível nacional, tendo sido feito por iniciativa da Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), com o propósito de batizar as mascotes que iam representar a escalada desportiva e escalada de bloco destinada às crianças e jovens (Ver anexo 3). O concurso tinha 4 fases, a primeira foi a decisão dos nomes entre as turmas; a segunda foi a escolha dos nomes para representar a escola; a terceira foi a decisão dos nomes por parte da FCMP e a quarta foi a votação final através do site e Facebook da FCMP e redes sociais da DGE. É importante referir que este concurso procurou incluir o maior número de crianças e jovens, do 1º ao 12º ano, para que estes participassem num debate sobre a relevância do nome e identidade para o exercício e cidadania, e também, para que estes valorizassem o papel do desporto, o contacto com a natureza, a prática da atividade física, a valorização integral do indivíduo, e por último, desmascarar a imagem de perigo associada à modalidade de Escalada. Os nomes que foram escolhidos para representar a Escola no concurso foram “Joana Montanha e João Mosquetão”, que foram inventados por duas das três turmas do NE. Estes nomes conseguiram chegar à final, que foi ganha por uma outra escola do agrupamento. Estes resultados espelham bem a dedicação e todo o trabalho realizado pelo grupo de EF do agrupamento. Os nomes vencedores e que deram nome às mascotes da figura 16, foram “Alturas e Alpina”.



Figura 16. Mascotes do concurso da FCMP e Desporto Escolar: Alturas e Alpina.

O outro projeto em que estivemos envolvidos foi o “#WhiteCard”, que surgiu no contexto do Dia Internacional do Desporto para o desenvolvimento e a paz, resolução adotada pela assembleia Geral das Nações Unidas. Para além do seu carácter de sensibilização dos valores do desporto, foi um projeto que procurou demonstrar e solidar a importância do Desenvolvimento Sustentável. Tendo como grande objetivo a promoção dos valores e da paz no desporto, o projeto consistiu em escolher um valor que relacionasse o desporto ao desenvolvimento e à paz. Esse valor era escrito numa folha deixando o verso em branco, para que depois fosse retirada uma foto à folha com o valor escrito e no final todas as fotos foram juntas no PowerPoint para ser realizado um vídeo com todas as fotografias e ser colocado na página da Escola. Este projeto foi realizado por alunos e professores, com a identificação de cada turma e a figura 17 mostra o meu contributo para o mesmo.



Figura 17. Projeto #Whitecard.

5.5. 3º Período: O Regresso

Chegara o momento que todos esperávamos, voltar à escola. Este processo iniciou-se faseado, tendo apenas regressado, numa primeira fase, os alunos do 1º e 2º ciclo. Houve, uma vez mais, a reestruturação do planeamento das matérias bem como a sua abordagem, tendo em conta que foi necessário reintegrar os alunos no seu retorno à comunidade escolar. Para que essa integração fosse feita com sucesso e de uma maneira agradável, a primeira semana de aulas foi livre, tendo sido os alunos a escolher as matérias de cada aula.

“Esta semana foi uma semana para descontração e para os alunos se habituarem outra vez à rotina. É essencial que estes se sintam bem e entrosados com o trabalho, mantendo assim os seus níveis de motivação altos para que o processo de ensino aprendizagem, corra da melhor maneira. (Diário de bordo, 9 de abril de 2020)”

Falando agora brevemente da reestruturação o planeamento das matérias para o 3º período, estava estipulado que seria dado voleibol e dança. No entanto, e devido ao confinamento, as matérias do 2º período, ginástica de aparelhos e orientação, foram mantidas para o 3º período juntamente com voleibol.

5.5.1. Planear, ensinar e avaliar a Ginástica de Aparelhos, Voleibol e Orientação

Para que fosse continuado o trabalho presencial realizado nas 3 semanas iniciais do 2º Período de Ginástica de Aparelhos (etapa 1), foram acrescentadas mais duas etapas à UD (ver anexo 13). Os aparelhos que foram utilizados nestas etapas foram o minitrampolim, boque e a trave, tendo o plano de aula sido remodelado, ou seja, de 8 estações de trabalho passamos a ter quatro, três dessas com cada aparelho e a outra com dança. Falando um pouco das etapas, a primeira focou-se na aprendizagem dos fundamentos da ginástica de aparelhos, tendo como objetivos principais: 1) exploração e familiarização com o aparelho; 2) perfazer situações de chamada (no solo, no trampolim reuther e no minitrampolim); 3) aprimorar as receções no solo, 4) desenvolver a aptidão física com exercícios específicos tendo esses, translação para os elementos gímnicos.

A nível de modelo de ensino, foram aplicados alguns elementos do MED, nomeadamente, envolver ativamente os alunos na organização das atividades, desenvolver o trabalho em equipa, literacia desportiva e festividade. Assim, com o propósito de os alunos conseguirem realizar um trabalho autónomo foi criada e partilhada uma tabela com os graus de dificuldade de cada elemento gímnico em cada aparelho, tendo essa tabela sido partilhada com os alunos, antes de cada aula iniciar, para que estes pudessem ver em que nível estavam e o que iam tentar realizar. A figura 18 mostra um exemplo de como estava organizada a tabela.

Salto ao Eixo
Familiarização com exercícios de Boque para o salto eixo
Passa o boque, mas sem os MI estendidos e/ou receção descontrolada
Passa o boque, com os MI estendidos, receção controlada
Passa o boque, com os MI estendidos, receção controlada e fase de voo após a chamada.

Figura 18. Exemplo da tabela utilizada para o trabalho autónomo dos alunos.

A etapa 2 consistiu na instrução dos elementos gímnicos subentendidos na UD, passando o objetivo principal pela exploração de cada elemento gímnico. No início desta etapa, os alunos realizaram uma coavaliação, o grupo de trabalho

identificou em que fase se encontrava em relação ao seu desempenho no minitrampolim; salto no boque/plinto; trave; malabarismo; dança; análise da performance dos colegas, esforço em fazer melhor para superar as dificuldades, melhorar a performance, e após a realização da coavaliação, o professor deu a sua opinião sobre a ficha preenchida (ver anexo 14). Foi também feito um documento com os aspetos principais a melhorar de cada aluno (figura 19), tendo sido esse feedback partilhado com cada um e no final, estes tiveram de assinar a folha comprometendo-se a melhorar os seus pontos fracos. É de extrema importância que os alunos vivenciem o processo de ensino aprendizagem como agentes ativos. Como afirmam Rosado et al. (2002), o aluno deve criticar o seu próprio trabalho e procurar encontrar meios de retificar os pontos fracos. O aluno necessita de gerir a sua aprendizagem para ter a capacidade de aprender, experimentar e vivenciar as situações e prontamente fazer progressos.

ALUNOS	BALANÇO			SUGESTÕES DE TRABALHO		
	MINITRAMPOLIM	BOQUE E PLINTO	TRAVE	MINITRAMPOLIM	BOQUE E PLINTO	TRAVE
Aluno x	Consegue fazer os 2 saltos (vela, engrupado) com articulação corrida/chamada; tem controlo do corpo durante o salto e receção equilibrada	Consegue fazer 1 salto (eixo ou entre-mãos) com articulação corrida/chamada; tem controlo total do corpo durante o salto e receção em equilíbrio	Realiza os exercícios obrigatórios com rigor e estou a construir a minha coreografia	Continua a trabalhar os saltos (vela e engrupado) e podes começar a tentar a meia pirueta. Se tiveres receio de fazer no minitrampolim começa a fazer no chão	Inicia o salto entre mãos com exercícios mais básicos (saltar para a caixa, saltos de coelho no chão) e continuar a trabalhar o salto de eixo.	Continuar o trabalho de trave, acabando a construção da tua coreografia e exercitando a mesma.

Figura 19. Balanço individual dos alunos realizado pelo professor em ginástica de aparelhos.

A etapa 3 resumiu-se à diferenciação nas tarefas, tendo sido dado espaço aos alunos para trabalharem mediante as suas capacidades. Por exemplo, os alunos que já conseguiam realizar com sucesso os objetivos propostos na UD de Ginástica de Aparelhos, podiam passar para um nível superior. No minitrampolim, os alunos puderam explorar diferentes saltos presentes na UD e outros que tivessem interesse. Na estação do boque, os alunos tinham de conseguir realizar dois saltos (ao eixo e entre mãos), com ou sem ajuda, e os que já se sentiam confortáveis podiam avançar para saltos mais complexos, por exemplo, realizar os mesmos saltos com o plinto longitudinal. Na trave aconteceu

o mesmo, tendo os alunos de realizar uma sequência com os movimentos obrigatórios, podendo por sua vontade, adicionar novos movimentos.

No decorrer desta etapa, foi realizado um segundo momento de coavaliação igual ao anterior, para que houvesse uma reflexão focada na evolução da turma e para que os alunos conseguissem assimilar as suas melhorias.

Durante as aulas, era possível constatar que os alunos estavam muito motivados para a prática, que tinham interesse em evoluir havendo muito trabalho autónomo da sua parte. Este extra de motivação e este positivismo penso que terá sido devido aos objetivos propostos terem níveis adequados a cada aluno, e conseguindo cada um deles atingir o seu objetivo pessoal.

“Optar por atividades abertas e flexíveis, leva a que haja espaço para vários desenvolvimentos, mantém os alunos motivados e focados nos objetivos da aula, acaba por dar mais trabalho uma vez que cada estação tem diversas variantes e objetivos específicos, havendo dessa forma um maior envolvimento dos alunos, uma maior diversidade de aprendizagem e como já referido em cima, uma maior possibilidade de todos os alunos atingirem os seus objetivos.” (Diário de Bordo, 23 de abril de 2021)

Voleibol

A UD de voleibol foi pensada com o foco em três temas principais: sustentação de bola; construção dos três toques; situação reduzida de jogo 2x2 (ver anexo 15) partindo da estrutura de jogo 0:2 ou 1:1. Na sustentação da bola foram expostos conteúdos técnicos como passe e manchete, serviço por baixo e enquadramento em função da trajetória da bola. Na construção dos três toques houve um cuidado especial em conseguir passar ao aluno as diferenças entre funções de recebedor, distribuidor e atacante, tudo por meio do primeiro toque, e também houve a preocupação de ensinar o aluno a deslocar-se no campo, tendo em conta os seus colegas de equipa. No que concerne à situação de jogo

2x2, o objetivo era que o aluno aprendesse a deslocar-se conforme a estrutura de jogo adotada pela equipa (0:2 e 1:1).

À semelhança da ginástica, foi elaborada uma ficha de trabalho autónomo, que era entregue aos alunos no início das aulas, para que estes visualizassem os exercícios e objetivos que eram para ser cumpridos mediante o seu nível e para aquela aula específica. Cada exercício tinha uma cor específica, sendo esta associada ao grau de exigência, em que novamente, o vermelho correspondia ao mais fácil e o verde correspondia ao mais difícil, como pode ser visto na figura 20.

Serviço
Se conseguires realizar serviço por baixo, realiza o serviço por baixo em dimensões de campo de jogo formal (6m). A bola nunca pode cair ao chão.
Se conseguires realizar o serviço por baixo, passa a realizá-lo de forma a enviar a bola para a posição exata do teu colega (o recebedor escolhe o local onde que receber a bola).
Se conseguires receber a bola do teu colega, em vez de a agarrares com as duas mãos, realiza uma auto-receção. (em passe ou manchete)
Se conseguires realizar o serviço por baixo, realiza serviço tipo ténis.
Se consegues receber a bola enviada através do serviço tipo ténis, em vez de a agarrares com as duas mãos, realiza uma auto-receção. (em passe ou manchete)



Figura 20. Exemplo da tabela utilizada para trabalho autónomo dos alunos (serviço).

No que diz respeito à cultura desportiva, os alunos necessitaram de aprender alguns dos gestos da arbitragem, uma vez que era uma das componentes da coavaliação. Os gestos aprendidos foram: bola fora, bola dentro, autorização para servir e mudança de campo. Sendo os grupos de trabalho constituídos por seis elementos, dois deles ficavam fora do jogo,

desempenhando a função de árbitro e de “contador de pontos”. No final do jogo, havia sempre rotação nas funções desempenhadas por todos os elementos do grupo.

As aulas, inicialmente, estavam estruturadas para se passarem em quatro estações: 1º - serviço; 2º - sustentação de bola (passe e manchete); 3º - jogo 2x2, 4º - aptidão física específica. Passadas 2, 3 aulas e tendo em conta a evolução dos alunos, a estrutura da aula foi repensada e passou-se a fazer jogo durante toda a aula, sempre com diversas variantes em função de cada grupo. Em relação aos modelos de ensino, foram utilizadas algumas particularidades do MED, com destaque para o papel de árbitro.

Tal como em ginástica, foram elaborados dois momentos de coavaliação, onde os alunos indicaram qual o ponto de situação em que se encontravam (ver anexo 16). Após o preenchimento desta primeira ficha de coavaliação foi feito um balanço individual de cada aluno com os aspetos que tinham a melhorar. Cada um deles, através da assinatura, comprometeu-se a melhorar consoante as indicações. A figura 21 consiste num exemplo prático de um balanço individual.

Nome	Balanço	Assinatura
Aluno x	És um aluno muito empenhado. Tens vontade de aprender sempre mais, demonstrando muita dedicação durante as aulas. Tens boa visão de jogo, procurando sempre os pontos fracos da equipa adversária. Demonstras preocupação em ajudar os elementos da tua equipa com mais dificuldades. Continua o bom trabalho	

Figura 21. Exemplo prático de um balanço individual feito a voleibol.

Orientação

Devido ao período de confinamento no 2º Período, esta matéria ficou “em standby” tendo sido reiniciada a sua abordagem no período seguinte. Esta era um complemento da UD criada para o 3º Período, sendo as atividades inseridas nas aulas de voleibol, para que houvesse uma melhor dinamização dos jogos e também para que fossem menos alunos a fazer os percursos de orientação, proporcionando um melhor controlo das partidas e das chegadas.

As atividades de orientação foram pensadas para ser feita uma competição entre os grupos da turma (máximo de 3 alunos por grupo), dispondo de quatro percursos de orientação diferentes (prova das somas; prova das rimas; prova das adivinhas; prova das palavras), ganhando o grupo que tivesse no final uma média de tempo menor e que tivesse cometido menos erros nas respostas às questões colocadas durante o percurso. Cada uma das provas tinha percursos que divergiam para que os grupos nunca se encontrassem. No fim de cada competição, os alunos entregavam o seu cartão de controlo, como pode ser visto na figura 22, com as respostas a cada ponto e o tempo realizado. Após a entrega dos cartões de controlo, o resultado era colocado numa grelha que foi feita para apontar todos os tempos e penalidades por prova e, no final, fazer as médias dos tempos feitos por cada grupo, como está na figura 23.

Prova das somas	Grupo		Percurso			
	Par (Nomes)					
					Tempo	
1			2			
3			4			
5			6			
7			8			
9			10			

Figura 22. Exemplo de um cartão de controlo

Grupo	Prova das somas		Prova das Rimas		Prova das adivinhas		Prova das palavras		Média dos tempos
	Tempo	Penalidade	Tempo	Penalidade	Tempo	Penalidades	Tempo	Penalidades	
1									
2									
3									
4									

Figura 23. Grelha utilizada para apontar os resultados das provas de orientação.

Aptidão Física

A aptidão física acompanhou o percurso dos alunos desde o primeiro período e este último não ia ser exceção. O foco nos exercícios de aptidão física

era o transfere para as modalidades que iam ser dadas, na procura de os preparar para as exigências da modalidade. Também para não ser diferente, os testes FIT escola foram mais uma vez realizados, sendo eles: abdominais, flexões de braços, vaivém, velocidade 40m, agilidade 4x100m, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e flexibilidade dos Membros Inferiores. Nunca foi algo que os alunos tivessem vontade e motivação para realizar, perguntando quase todas as semanas, se podia dizer quando os testes iam ser realizados, para que nessa aula pudessem dar a sua melhor desculpa e não os fazerem, no entanto, os alunos estavam no geral mais motivados para a realização dos testes, sendo que essa motivação adveio da melhoria da sua condição física. E, sem dúvida alguma, houve subida nos resultados dos testes, tendo a grande parte dos alunos melhoria em todos eles. Fiquei muito contente com os resultados alcançados, uma vez que um dos objetivos traçados no início do ano, era melhorar a condição física dos alunos da turma. Na Tabela (7) abaixo é possível observar o número de alunos em perfil atlético no primeiro período e no terceiro período.

Tabela 7. Comparação do número de alunos no perfil atlético no 1ºPeríodo e 3ºPeríodo

Teste	Viavém	Abdmonais	Flexões de Braços	Impulsão horizontal	Agilidade 4x10m	Velocidade (40m)	Flexibilidade MI
1ºP	2	11	7	7	6	4	5
3ºP	7	15	11	12	8	9	11

5.6. Chegar mais “alto” com O Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) ao longo dos anos tem vindo a constituir-se como parte fundamental e de referência para a formação dos jovens estudantes, onde podem aprender, amplificar e praticar diversas atividades desportivas, que são excelentes para combater do sedentarismo, que tem vindo a crescer na sociedade. Ajuda também o desenvolvimento físico e intelectual dos alunos, assim como a aquisição dos valores presentes no desporto ajudá-los-á a serem melhores cidadãos. Como diz Couto (2006, p.114) *“O desporto na escola deve preconizar a cultura, deve ser algo valioso que se ensina pelo seu valor*

intrínseco e que contempla o saber, o saber fazer e o saber ser no desporto, que prepara para a vida”. Este é formado por um conjunto de atividades desportivas lúdicas, como suplemento curricular e ocupação de tempos livres, onde os alunos podem escolher quais as atividades que têm interesse de integrar na escola (Programa do Desporto Escolar, 2017-2021). Esta prática leva a que os alunos possam ganhar o gosto pelo desporto, possam até aperfeiçoar uma modalidade já praticada fora da escola, tendo assim um transfere para o desporto federado e para o clube. Segundo Sousa (2006, p.7) “Sendo uma atividade de complemento curricular, de carácter voluntário, o Desporto Escolar (...) consagra uma excelente oportunidade para que os jovens em idade escolar possam começar a praticar uma modalidade desportiva.”

O DE para além de ser uma atividade que leva os alunos a praticarem e aperfeiçoarem as suas modalidades preferidas, é uma atividade para todos. Independentemente da cor, das aptidões físicas ou classe social, todos os alunos podem fazer parte e com isso conseguir atingir e, principalmente, ter a real noção das suas capacidades. Cabe aos docentes de EF chamarem e motivarem os alunos para a prática desportiva, nomeadamente, no DE. Este entendimento é reforçado pelo Regulamento do Programa do Desporto Escolar (2020) que diz que “projetos como o desporto escolar assumem também particular relevância, pelo potencial contributo para o bem-estar e saúde dos cidadãos” (p.3).

No agrupamento de escolas da EC, o DE contava com seis modalidades: escalada, basquetebol, voleibol, ténis de mesa, desporto adaptado e xadrez. O basquetebol ocorria nas instalações da Escola Secundária e na Escola Básica de 2º e 3º ciclo, existindo apenas um escalão de sub15 masculino e os treinos eram realizados três vezes por semana. O voleibol ocorria apenas na Escola Secundária, tendo dois escalões femininos, sub15 (iniciadas) e sub18 (juvenis), e os treinos eram quatro vezes por semana. O ténis de mesa, ocorria tanto nas instalações da Escola Secundária como na Escola Básica de 2º e 3º ciclo, e aqui todos os alunos podiam participar, não estando estipuladas idades e sexo. Para competição, apenas tinham escalão Infantis B e Sub18 (juvenis), para ambos os sexos. Relativamente aos treinos, na Escola Secundária, os treinos ocorriam em dois dias com vários horários à escolha e, na Escola Básica de 2º e 3º ciclo, os

treinos ocorriam apenas um dia e também este com vários horários à escolha. O desporto adaptado ocorria na Escola Secundária e na Escola Básica de 2º e 3º ciclo não tinha qualquer modalidade associada, sendo que era variada mediante as necessidades dos alunos inscritos e presentes na sessão de treino. A escalada devido à necessidade de instalações devidamente equipadas ocorria nas instalações na FADEUP, os treinos eram uma vez por semana, podendo participar alunos de quaisquer idades e sexos. Por último, o xadrez ocorria na Escola Secundária, sendo também para todos os alunos independentemente da sua idade e sexo. Os treinos eram uma vez por semana, em dois horários diferentes.

A grande oferta de modalidades que existia no agrupamento é uma mais-valia, porquanto abrange um elevado número de alunos. Este tem uma grande importância de dimensão física, uma vez que os alunos têm um contacto direto com elementos da cultura desportiva, essenciais para a sua vida, nomeadamente: regras de cooperação e competição saudável, valores de responsabilidade e espírito de equipa, superação pessoal e cumprimento de objetivos pessoais lineados. Se tudo isto for adquirido pelo trabalho feito na disciplina de EF, a qualidade do ensino e da aprendizagem aumentará e, consequentemente, os resultados escolares dos alunos também.

5.6.1. Escalada

Como NE, tivemos de escolher uma das muitas modalidades acima descritas para experienciarmos o DE. Cada elemento do NE podia escolher uma modalidade diferente, mas acabamos todas por escolher Escalada. A minha escolha recaiu nesta modalidade devido a alguns fatores tais como: a localização dos treinos ser na FADEUP e, sendo depois da sessão da aula de Tópicos I e II, acabava por facilitar a minha presença, sendo eu trabalhadora-estudante e não ter muito tempo livre; a curiosidade da mesma; os horários dos treinos; um dos elementos ser da modalidade. Falando agora um pouco do que é a escalada, esta teve origem no montanhismo e foi por meio do aprimoramento das técnicas de progressão em rocha ou gelo aplicadas para superar as partes mais difíceis do terreno. Como diz Cunha (2019) a escalada teve a sua origem na história do montanhismo, provindo da evolução das técnicas de progressão e segurança na

procura de solucionar e superar as partes com mais adversidades do caminho para alcançar o cume. Também Medeiros & Correia (2016) entendem escalada como sendo uma competência física que se resume à ascensão por uma parede, aplicando a habilidade natural e a técnica para se fixar ao que a parede propicia.

No contexto do DE a técnica de escalada que foi utilizada foi em *TOP-Rope*, em que a corda passa no topo da via, sendo o ideal para quem é iniciante na modalidade, exigindo menos competências técnicas relativamente à escalada de abrir (Cunha, 2019). Como foi referido acima, os treinos eram na parede das instalações da FADEUP, tendo-se optado por realizar a escalada desportiva de dificuldade. Os treinos eram às segundas-feiras, das 16 às 18 horas, mas os alunos que estavam inscritos não tinham duas horas para o treino. Estes estavam repartidos por grupos, conforme a sua disponibilidade de horário, o que permitia fazer as bolhas de segurança devido ao COVID-19.

Em relação à logística dos treinos, a equipa era composta pela Professora responsável do DE que fazia parte da EC, as três estudantes estagiárias e os estagiários da licenciatura. Para que houvesse organização nas sessões de treino e não fosse perdido tempo, havia vários postos de tarefas estando cada pessoa incumbida de um posto específico, sendo que ia rodando entre sessões. Antes do início do treino propriamente dito, havia tarefas de preparação do material (capacetes, arneses, aparelhos de segurança, montagem das vias e materiais de desinfeção). A montagem das vias era feita pela Professora responsável e pela colega do NE, uma vez que eram as que tinham experiência avançada na modalidade e a tarefa carecia de competências técnicas mais avançadas. Os restantes integrantes organizavam os capacetes e arneses por cores, isto porque devido ao covid-19, tinham de ser cumpridas as regras de segurança definidas pela DGS e assim era evitada a partilha e mistura de materiais. Também eram preparadas as zonas de desinfeção e as estações alusivas às outras atividades, sendo uma grande parte de desafios de aptidão física. O ênfase dado à aptidão física foi devido à modalidade ocorrer em ascensão vertical, apresentando uma exigência física a nível dos membros superiores, com especial foco nos dedos e tronco. A grande parte das modalidades foca todo o seu trabalho nos membros inferiores e como tal, para

esta modalidade em questão, o grande objetivo é desenvolver potência, força resistente e capacidade anaeróbia a nível dos membros superiores.

Quando os alunos começavam a chegar, o grupo era dividido pelas diversas estações de trabalho: a) receber os alunos para o processo de desinfecção; b) zona de ativação geral; c) segurança na escalada; d) desafios de aptidão física entre outras atividades. As vias estavam divididas em 3, sendo que cada uma delas tinha um nível de dificuldade diferente. Se o aluno já se sentisse confortável na escalada, podia escolher qual a via que queria escalar, se o aluno ainda fosse iniciante, começava na via mais fácil e ia progredindo.

Antes de o aluno começar a escalar, era obrigatório ver se estava tudo ok, havendo o *check* tanto por parte do professor como do aluno. Esse *check* era a verificação na colocação correto do arnês, o bloqueio dos mosquetões e uso do capacete.

No decorrer dos períodos, foram sempre realizados desafios para que os alunos se mantivessem motivados para a prática da modalidade. O primeiro desafio foi a Atividade de Natal, e a ideia era serem colocados enfeites de Natal nos pontos de segurança, sendo que, o aluno escalador tinha de passar os bonecos de um ponto de segurança para o outro, ganhando o aluno que conseguisse chegar ao ponto mais alto em menos tempo. Os alunos que estavam à espera também tinham vários desafios como o jogo do galo e o tiro com arco. A atividade teve muito sucesso, sendo notório no rosto dos alunos o agrado e a felicidade pela mesma, levando cada um deles um boneco como uma prenda de Natal do DE.

Para o segundo período foram pensadas novas atividades e, em específico para o NE, foi-nos pedido que definíssemos objetivos pessoais a atingir na modalidade. Devido ao novo confinamento as atividades pensadas ficaram em standby e o objetivo pessoal pensado foi a realização da segurança durante uma abertura de via. Pensei neste objetivo porque na modalidade em questão, a segurança é o ponto mais importante e querendo eu melhorar o meu conhecimento na mesma, achei por bem ser este o foco. Não tendo sido possível realizar o objetivo no segundo período devido ao confinamento, foi

atingido no terceiro período com bastante sucesso e graças ao conhecimento vasto da Professora responsável pelo DE e pela minha colega do NE que também me ajudou imenso no entendimento da modalidade.

No terceiro período, as dinâmicas mantiveram-se quase iguais às dos períodos anteriores, tendo sido feito um desafio aos alunos de realizarem rapel com uso do aparelho descensor – Oito. Este desafio foi feito para que os alunos passassem por uma nova experiência e perceberem como funcionava o material.

Durante o ano letivo foi notória a evolução dos alunos. No início alguns tinham medos, inseguranças e, com o passar do tempo, foram deixando de existir, pois viram que estavam a melhorar, conseguiram passar por cima dos medos existentes, o seu conhecimento pela modalidade aumentou imenso, inclusive sabiam o nome do material utilizado durante as sessões do DE. Para mim, esta experiência no DE foi muito enriquecedora, uma vez que pouco ou nada sabia da modalidade e consegui desenvolver os meus conhecimentos relativos à mesma, tendo até perdido o meu medo por alturas.

5.6.2. Atividade na Serra de Valongo

Como ainda se passava por uma altura de pandemia e todo o cuidado era pouco, as provas de DE de escalada estavam em suspenso, mas para que os alunos tivessem “um cheirinho” de uma prova e de algo diferente dentro da modalidade, o grupo de DE decidiu realizar uma atividade em rocha natural, mais propriamente na Serra de Valongo, num setor de escalada de seu nome Fragas do Teto, que era composto por mais de vinte vias de escalada que tinham entre 13m a 20m de altura, com vários níveis de dificuldade.

A atividade foi realizada durante o período da manhã, sendo o local de encontro sido estipulado no estacionamento da Serra de Valongo, com primeira paragem para alguns alunos na EC. Antes do começo da atividade, foram informadas algumas regras de segurança, uma vez que o sector da via era desviado da estrada e era necessário fazer uma pequena caminhada. Durante o percurso, um professor ia à frente e outro atrás a fechar o grupo. Chegados ao local das vias, foram primeiramente montadas as vias em segurança em TOPrope e uma via para a prática de rapel. A atividade correu muito bem, tendo

os alunos mostrado, durante todo o tempo, o seu agrado e alegria por estarem presentes, tendo sido todos capazes de ultrapassar os medos e inseguranças e realizar os desafios propostos. Foi uma experiência muito enriquecedora e foram feitos ensinamentos e memórias alegres para mais tarde recordar. (ver figura 24)



Figura 23. Atividade de escalada e rapel em Valongo, no âmbito do Desporto Escolar

5.7. Atividade de Orientação no Parque de São Roque

A atividade de Orientação no parque de São Roque foi feita no dia 16 de junho e contou com todas as turmas do 9ºano, como a envolvimento de várias disciplinas e os seus docentes: Educação Física, Biologia, Geologia, Português, Matemática, Espanhol, Geografia, Cidadania e Educação Visual. Esta atividade foi diferente de todas as realizadas, uma vez que era de domínio interdisciplinar, ou seja, para além da parte física de uma prova de orientação, os alunos tinham também de colocar à prova os seus conhecimentos das restantes matérias, tendo de realizar três atividades diferentes: a) percurso de orientação; b) atividade dos Líquenes; c) O jogo do Score. Cada turma começava por uma atividade diferente para que não se cruzassem durante as atividades, promovendo assim um melhor controlo das partidas e chegadas.

A atividade teve início na escola, tendo os alunos sido acompanhados pelos professores, cada um destes sinalizado com o colete refletor para que houvesse ordem e segurança no caminho até ao parque de São Roque. Antes do início das atividades, os alunos foram informados das regras aos alunos para

a sua segurança. No meio do parque foram escalados professores, para estarem espalhados de forma a manterem a ordem e segurança dos alunos durante toda a atividade.

Resumindo, a atividade teve um feedback muito positivo por parte dos alunos e próprios docentes. Os alunos estiveram bem entrosados e demonstraram empenho na realização da prova de orientação, tendo até pedido a ajuda do público. No final, acabei por ficar com alguns alunos da minha turma no parque para acabar a tarde em grande e em boa companhia.

6.Desenvolvimento Profissional

6.1. Aptidão Física no contexto da Educação Física: aplicação de um programa em alunos do 9ºano de escolaridade

6.1.1. Resumo

No currículo da Educação Física, a componente da aptidão física é transversal a todos os níveis de ensino e anos de escolaridade, pelo que o trabalho a realizar deve ser coerente, em contínuo e de qualidade. O objetivo deste estudo foi analisar se houve melhorias na condição física em resultado de um programa de treino ao longo do ano letivo. Adicionalmente pretendeu-se ainda analisar se a prática desportiva extracurricular influenciava os níveis de aptidão física. Participaram no estudo 22 alunos do 9ºano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 (11 do sexo feminino e 11 do sexo masculino). No início de todas as aulas, foi realizado, um trabalho de cerca de 15 minutos, com exercícios específicos (jumping jacks; mountain climbers; sprints; agachamentos; agachamentos com salto; abdominais de pé) em forma de circuito ou em grupo. No 2ºPeríodo, durante o novo confinamento, devido ao reduzido espaço que os alunos tinham, optou-se por modificar a dinâmica, recorrendo a um circuito com 30 segundos de execução e 30 segundos de descanso. A avaliação foi realizada em 4 momentos, tendo sido realizados os testes de VaiVém, Flexões, Abdominais e Velocidade 40 metros. Na análise dos resultados procedeu-se à avaliação da normalidade utilizando o teste de Kolmogorov Smirnov chegando à conclusão de que os dados da amostra não seguiam uma distribuição normal. Face a este dado e à dimensão da amostra (é inferior a trinta) utilizaram-se testes não paramétricos. Para comparar os alunos praticantes desportivos fora da escola, com o grupo de alunos que não pratica foi feito o teste de Mann-Whitney. Para analisar as alterações entre os quatro momentos de avaliação foi utilizado o teste de Friedman. Os resultados indicaram que houve melhorias significativas no teste de VaiVém entre, o 4º momento de avaliação e o 3ºmomento; nas Flexões entre o 4º momento de avaliação e o 1º, 2º e 3º momentos; e na Velocidade 40 metros entre o 2º momento e o 1º momento e entre o 4º momento e os 1º e 3º momentos. Nos Abdominais não houve melhorias significativas ao longo do programa de treino.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA

6.1.2. Abstract

In the Physical Education curriculum, The physical fitness component in the Physical Education curriculum is transversal to all levels of education and school years, so the work must be coherent, continuous and of quality. This study aimed to analyse whether there were improvements in physical fitness due to a training programme throughout the school year. In addition, the aim was to analyse whether extracurricular sports practice influences physical fitness levels. Twenty-two 9th grade students aged between 14 and 15 (11 female and 11 male) participated in the study. At the beginning of all the classes, 15 minutes of work was done, with specific exercises (jumping jacks; mountain climbers; sprints; squats; squats with a jump; standing abdominals) in circuit form or within groups. In the 2nd period, during the new confinement, due to the reduced space that the students had, it was decided to modify the dynamics, using a circuit with 30 seconds of execution and 30 seconds of rest. The evaluation was made in 4 moments, having been carried out the VaiVém, Push Ups, Abdominals and Velocity 40 meters tests, to see if there were or not improvements in the physical fitness of the students. In the analysis of the results the normality was evaluated using the Kolmogorov Smirnov test, concluding that the sample data does not follow a normal distribution. Given this data and the sample size (less than thirty) non-parametric tests were used. The Mann-Whitney test was used to compare pupils who practice sports outside the school with those who do not practice them. Friedman's test was used to analyse the changes between the four evaluation moments. The results indicated that there were significant improvements in the Goal Back, at the 4th moment of evaluation in concerning to the 3rd moment; in the Push-ups, at the 4th moment of evaluation about the 1st, 2nd and 3rd moment; and in the 40 meters Speed: at the 2nd moment for the 1st moment and from the 4th moment for the 1st and 3rd moment. In the Abdominals there were no significant improvements.

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL FITNESS, PHYSICAL CONDITION

6.1.3. Introdução

Cada vez mais a sociedade é dependente das novas tecnologias. É raro passar nas ruas ou parques e ver crianças a passar tempo ao ar livre e a praticar desporto. Nos dias de hoje, após saírem da escola, fecham-se em casa com computadores, telemóveis e televisões. Oliveira, Lopes e Risso (2003) referem que em gerações anteriores, mais propriamente nos finais do séc.XX, as crianças tinham estilos de vida mais ativos, mais especificamente a nível físico, uma vez que passavam mais tempo ao ar livre. Hoje em dia, à conta das tecnologias e ao estilo de vida moderno, a inatividade física na população em geral aumentou, sobretudo nas crianças.

Com a predominância das tecnologias, o aumento de sedentarismo e obesidade aumentam cada vez mais na nossa sociedade, levando a vários problemas de saúde. Tucker & Friedam (1989) alegam que a inatividade física institui-se no fator mais significativo para o desenvolvimento da obesidade. Bianco et al (2014), afirmam que uma grande parte das doenças crónicas da idade adulta começam na infância, sendo a falta de exercício físico das crianças e jovens um dos principais fatores para o aumento da obesidade. Os mesmos autores também referem que na idade adulta mudanças no estilo de vida são difíceis de acontecer e, para tal, é necessário que haja prática regular de atividade física na adolescência.

A melhoria da aptidão física está diretamente relacionada à prática de atividade física, uma vez que o aumento do nível de atividade física em crianças e adolescentes contribui para a melhoria da aptidão física, tendo esta um efeito positivo na saúde. Alves (2003) refere, que existem três grandes vantagens da atividade física em crianças que têm suporte em estudos científicos. A primeira, as crianças saudáveis têm menos excesso de peso, melhor desempenho cardiovascular, menos crises de asma e maior densidade óssea; a segunda, que estes efeitos são transferidos para a vida adulta, uma vez que, as doenças crónicas da vida adulta têm as suas raízes na infância; a terceira atesta que há

a manutenção deste hábito na vida adulta, sendo que crianças e adolescentes que são fisicamente ativos apresentam uma menor probabilidade de virem a ser adultos sedentários. Fripp et al (1985) constataram que os adolescentes com boa aptidão física tinham um Índice de Massa Corporal menor, menor pressão sanguínea sistólica e diastólica e uma maior concentração plasmática de HDL-colesterol do que adolescentes sedentários.

Para batalhar o sedentarismo e todos os problemas que este traz, adotamos durante todo o ano letivo, o trabalho da aptidão física através de exercícios específicos nas aulas de Educação Física, para que houvesse não só uma melhoria na saúde dos alunos como também na sua performance.

No que concerne à aptidão física, segundo a “Organização Mundial da Saúde”, a capacidade de fazer trabalho muscular de forma satisfatória e este conceito pode ser delineado dentro das áreas da atividade física e da saúde. Böhme (1993) afirma que a aptidão física é a capacidade de realizar tarefas do dia a dia, sem grande fadiga, tendo em consideração que a força, agilidade, velocidade, flexibilidade, resistência muscular e cardiorrespiratória e o equilíbrio são tidos como componentes fundamentais no seu desenvolvimento. A atividade física é definida por qualquer movimento realizado pelo corpo humano que resulte em qualquer gasto energético maior que o do estado de repouso, como por exemplo tarefas diárias que seja necessário aplicar algum esforço (DGS, 2020b).

Segundo Strong (2015), a recomendação diária de atividade física para jovens é de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, 5 vezes por semana, no entanto, esta não é a realidade da generalidade das crianças e jovens. Como tal, cabe aos professores de Educação Física incutir nos alunos, hábitos mais saudáveis, tanto a nível físico como alimentar para que a sua qualidade de vida melhore. Para tal, foi então aplicado, durante todo o ano letivo, 15 minutos de treino específico para a sua melhoria da aptidão física, tendo sido realizados quatro momentos de avaliação, dois no 1º período, um no 2º período e um no 3º período. Referir que estavam pensados mais dois momentos de

avaliação, um no 2º período e outro no 3º período, mas devido a um novo confinamento por culpa da pandemia não foi possível.

6.1.4. Objetivos

O objetivo central deste estudo foi analisar se houve melhorias na condição física de alunos do 9º ano de escolaridade em resultado de um programa de treino desenvolvido ao longo do ano letivo. Especificamente visou-se averiguar se houve melhorias significativas entre os 4 momentos de avaliação na aptidão cardiovascular (VaiVém, Velocidade 40 metros) e na aptidão muscular, (Flexões e Abdominais).

Adicionalmente pretendeu-se analisar se a prática desportiva extraescolar é diferenciadora dos níveis de aptidão física.

6.1.5. Metodologia

6.1.5.1 Participantes

Os participantes foram 22 alunos (11 do sexo feminino e 11 do sexo masculino) de uma turma do 9º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, sendo a média idades de 14,5 anos.

Referir que 9 elementos da turma eram praticantes de modalidades desportivas coletivas extraescola.

6.1.5.2 Programa de Treino

O programa de treino (anexo 6, 7 e 8) consistiu num circuito de 6 a 8 estações, com exercícios para trabalho da resistência aeróbia, flexibilidade e aptidão muscular (força inferior, força média, força superior), que os alunos faziam todas as aulas (3x/semana) no início de cada aula, durante todo o ano letivo. No início da implementação do programa de treino era feito um trabalho de cerca de 15 minutos com exercícios específicos. No 2º Período, com a novo confinamento, teve de haver uma mudança, passando a ser o tempo de realização de cada exercício de 30 segundos de execução e 30 segundos de descanso numa espécie de Tabata. O circuito era acompanhado de música, e, de aula para aula, os exercícios escolhidos eram sempre diferentes para que a

motivação dos alunos se mantivesse e os estímulos fossem diferentes. Podem ser vistos exemplos de exercícios utilizados nos anexos 6, 7 e 8. Na figura 1 podem ser observados alguns exemplos de exercícios realizados nas aulas.

Exercícios para trabalhar força inferior

1	Agachamento	Agachamento Sumo	Agachamento com Salto
DICA • não avançar os joelhos para além da ponta do pé • olhar para a frente • movimento de sentar numa cadeira		 igual ao anterior, mas pés e joelhos apontam para fora	

2	Lunges	Lunges com elevação do joelho	Lunges com salto
DICA • não avançar os joelhos para além da ponta do pé • olhar para a frente			

Inicial	Intermédio	Avançado
1. Salto à Corda  DICA: Manter o corpo o mais vertical possível. Olhar dirigido	2. Up Down  De pé – côccaras com mãos no chão – passa para prancha. (1 – 2 – 3 do Burpee) DICA: “Puxar” o umbigo para dentro e contrair os glúteos.	3. Burpee  DICA: Colocar o peito no chão na posição 4
4. Skipping  DICA: Manter o corpo o mais vertical possível e alternar o movimento com os membros	5. Corrida Intervalada 20m Rápidos e 10m lentos 	6. Salto com Joelhos ao peito  DICA: os membros superiores ajudam no momento da impulsão: “balanço de trás para frente e de baixo para cima)



Figura 1. Exemplos de exercícios para treino de força

A escolha dos exercícios teve como base o treino das diferentes capacidades motoras que são essenciais desenvolver em idades mais jovens, como o caso da resistência, força, orientação cinestésica, equilíbrio e velocidade. Farias et al. (2010) salientam que as componentes da aptidão física atinentes à saúde procuram desenvolver capacidades biológicas que proporcionem a proteção do corpo humano de distúrbios orgânicos, que são resultado de uma condição menos funcional como a capacidade cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade.

6.1.5.3 Avaliação da aptidão física

A avaliação foi realizada em 4 momentos (1º- 29.09.2020; 2º- 02.12.2020; 3º- 06.01.2021; 4º- 21.04.2021), tendo os alunos sido avaliados nos testes: VaiVém, Flexões, Abdominais e Velocidade 40 metros.

O **teste do Vaivém** consiste na execução do número máximo de percursos feitos numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada. Para realizar este teste é necessário marcar um percurso de 20 metros em linha reta com a ajuda de cones. O aluno inicia o percurso no seu cone, sendo que quando chega ao segundo cone conta como um percurso feito. A cadência do teste começa nos 8,5 km por percurso e vai aumento 0,5 km por minuto, sendo o máximo de percursos 120. Os alunos podem cometer até duas infrações (falha da cadência). A turma para a realização do teste foi dividida em dois grupos sendo que os alunos que estavam de fora, contavam um aluno estipulado que

estivesse a fazer a avaliação, tendo sempre a supervisão do professor estagiário e da professora cooperante.

O **teste das Flexões** consiste na execução do maior número de flexões de braços a uma cadência pré-determinada. O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, cotovelos em extensão, pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas suas pontas e zona abdominal contraída para que a postura se mantenha durante a execução. Mais uma vez, para contagem do teste, os alunos foram organizados em pares, onde um executa e o outro contava as repetições e infrações cometidas. Aqui, as infrações eram vistas caso o aluno estivesse fora do ritmo de execução (cadência) e se não mantivesse uma postura correta. No fim do teste, todas as contagens são dadas ao professor estagiário para serem verificadas.

O **teste dos Abdominais** consiste na execução do maior número de repetições dentro de uma cadência pré-determinada. O aluno inicia o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o mesmo, joelhos fletidos, pés assentes no chão/colchão e pernas ligeiramente afastadas, com mãos em pronação e dedos estendidos. O aluno deve iniciar o teste fletindo o tronco de modo controlado até que as mãos toquem nos joelhos, depois deve regressar à posição inicial tendo feito uma repetição. O movimento deve ser feito mantendo uma cadência de 20 abdominais por minuto, ou seja, 1 abdominal em 3 segundos. O aluno só pode cometer 2 infrações, sendo elas elevação dos pés do chão, elevar a nuca e não tocar com as omoplatas no chão. Uma vez mais os alunos estão organizados em pares, sendo que um elemento faz a contagem e o outro realiza o teste. No final, as contagens são dadas ao professor estagiário para serem verificadas.

O **teste de Velocidade 40 metros** consiste em executar uma corrida de 40 metros no menor tempo possível. Para a realização deste teste é necessário marcar um percurso de 40 metros em linha com cones a marcar a partida e a chegada. O aluno inicia o teste atrás da partida com os pés afastados e o tronco ligeiramente inclinado para a frente, sendo que este parte ao sinal dado pelo professor estagiário que tem na sua mão um cronómetro para contar o tempo

feito pelo aluno no percurso. São efetuadas 2 tentativas por aluno sendo que conta o melhor tempo realizado.

6.1.6. Procedimentos de análise

Os dados recolhidos nos testes foram representados em variáveis quantitativas e processados no programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences, versão 27.0*). Para a avaliação da normalidade foi feito o teste de *Kolmogorov Smirnov* ($N \leq 30$), verificando-se que os dados não seguem uma distribuição normal. Deste modo, utilizaram-se os testes não paramétricos. Para analisar se houve melhorias significativas entre os quatro momentos de avaliação foi utilizado o teste de *Friedman* e entre os momentos o teste post-hoc *Bonferroni*. Para comparar os alunos que praticam modalidades desportivas com o grupo que não praticava utilizou-se o teste de *Mann-Whitney*. Foi considerado um nível de significância de $p \leq 0.05$.

6.1.7 Resultados

Os resultados do teste Vaivém (ver Tabelas 1 e 2) diferem entre os momentos de avaliação: $X^2(3) = 23.3$, $p < .001$. Especificamente, os testes de comparações múltiplas com a correção de *Bonferroni* indicaram que os resultados obtidos no 3º momento de avaliação ($Mdn = 32.5$, $n = 22$) foram significativamente inferiores ($p = .002$) aos obtidos no 2º momento de avaliação ($Mdn = 40$, $n = 22$). Adicionalmente, foi possível perceber-se que os resultados obtidos no 4º momento de avaliação ($Mdn = 39$, $n = 22$) foram significativamente superiores ($p < .001$) aos obtidos no 3º momento de avaliação ($Mdn = 32.5$, $n = 22$).

Tabela 1 – Mediana do teste vaivém nos quatro momentos de avaliação

Momento de Avaliação	Resultados		χ^2	df	p
	Mdn	n			
1º	40.0	22	23.3	3	< .001*

2º	40.0	22
3º	32.5	22
4º	39.0	22

*significativo para $p \leq 0.05$

Tabela 2 - Comparações Múltiplas (Post-hoc) para os 4 momentos de avaliação do teste VaiVem (N = 22)

Amostra 1 – Amostra 2	Mean Rank Dif.	Erro-padrão	p ajustado
1º momento – 2º momento	-0.36	.39	1.00
1º momento – 3º momento	1.02	.39	.05
1º momento – 4º momento	-0.75	.39	.32
2º momento – 3º momento	1.39	.39	.002**
2º momento – 4º momento	-0.39	.39	1.00
3º momento – 4º momento	-1.77	.39	< .001**

** $p < .01$.

No teste das Flexões, os resultados das Flexões (ver Tabelas 3 e 4) diferem entre os momentos de avaliação: $X^2(3) = 27.8$, $p < .001$. Especificamente, os testes de comparações múltiplas com a correção de *Bonferroni* indicaram que os resultados obtidos no 4º momento de avaliação ($Mdn = 18.5$, $n = 22$) foram significativamente superiores ($p < .001$ e $p = .004$) aos obtidos nos 1º, 2º e 3º momentos de avaliação ($Mdn1 = 14.5$, $Mdn2 = 11$, $Mdn3 = 14$, $n = 22$).

Tabela 3 - Teste de Friedman entre os quatro momentos de avaliação do teste das Flexões (N = 22)

Momento de Avaliação	Resultados		χ^2	df	p
	Mdn	n			
	14.5	22			

1º			27.8	3	< .001
2º	11.0	22			
3º	14.0	22			
4º	18.5	22			

Tabela 4 - Comparações Múltiplas (Post-hoc) para os 4 momentos de avaliação do teste das Flexões (N = 22)

Amostra 1 – Amostra 2	Mean Rank Dif.	Erro-padrão	p ajustado
1º momento – 2º momento	0.59	.39	.77
1º momento – 3º momento	0.000	.39	1.00
1º momento – 4º momento	-1.32	.39	.004**
2º momento – 3º momento	-0.59	.39	.77
2º momento – 4º momento	-1.91	.39	< .001**
3º momento – 4º momento	-1.32	.39	.004**

** $p < .01$.

Relativamente ao teste dos Abdominais, (ver Tabela 5) os dados evidenciam que os resultados não diferem significativamente entre os momentos de avaliação: $X^2(3) = 5.3$, $p > .05$.

Tabela 5 - Teste de Friedman entre os quatro momentos de avaliação do teste dos Abdominais (N=22)

Momento de Avaliação	Resultados		χ^2	df	p
	Mdn	n			
1º	75.0	22			
2º	75.0	22			
3º	73.0	22	5.31	3	.15
4º	75.0	22			

O teste de Velocidade 40 metros, mostrou que os resultados (ver Tabela 6 e 7) diferem entre os momentos de avaliação: $X^2(3) = 32.9$, $p < .001$. Especificamente, os testes de comparações múltiplas com a correção de *Bonferroni* indicaram que os resultados obtidos no 2º momento de avaliação ($Mdn = 7.02$, $n = 22$) foram significativamente inferiores ($p = .010$) aos obtidos no 1º momento de avaliação ($Mdn = 7.11$, $n = 22$). Adicionalmente, os resultados obtidos no 4º momento de avaliação ($Mdn = 6.64$, $n = 22$) foram significativamente inferiores ($p = .002$) aos obtidos no 3º momento de avaliação ($Mdn = 7.10$, $n = 22$). Por fim, os resultados obtidos no 4º momento de avaliação ($Mdn = 6.64$, $n = 22$) foram significativamente inferiores ($p = < .001$) aos obtidos no 1º momento de avaliação ($Mdn = 7.11$, $n = 22$).

Tabela 6 - Teste de Friedman entre os quatro momentos de avaliação do teste de Velocidade 40 metros. (N=22)

Momento de Avaliação	Resultados		χ^2	df	p
	Mdn	n			
1º	7.11	22	32.9	3	< .001
2º	7.02	22			
3º	7.10	22			
4º	6.64	22			

Tabela 7 - Comparações Múltiplas (Post-hoc) para os 4 momentos de avaliação do teste de Velocidade 40 metros (N = 22)

Amostra 1 – Amostra 2	Mean Rank Dif.	Erro-padrão	p ajustado
1º momento – 2º momento	1.23	.39	.010*
1º momento – 3º momento	-0.46	.39	1.00
1º momento – 4º momento	2.18	.39	< .001**

2º momento – 3º momento	-0.46	.39	1.00
2º momento – 4º momento	0.96	.39	.08
3º momento – 4º momento	1.41	.39	.002**

* $p < .05$. ** $p < .01$.

No que toca à prática de modalidades desportivas coletivas extraescola e para se ver se quem pratica, tem melhores resultados nos testes, foi conduzido um teste de *Mann-Whitney*, que mostrou que os resultados obtidos (ver Tabelas 8, 9, 10 e 11) pelos alunos que praticam uma modalidade são significativamente melhores do que os obtidos pelos alunos que não praticam nenhuma modalidade, nomeadamente no que se refere aos testes do VaiVem ($U = 20.0$, $p = .01$, $r = -.55$; $Mdn1 = 15.8$, $Mdn2 = 8.54$), das Flexões ($U = 16.5$, $p = .005$, $r = -.60$; $Mdn1 = 16.2$, $Mdn2 = 8.27$) e dos Abdominais ($U = 19.5$, $p = .006$, $r = -.58$; $Mdn1 = 15.8$, $Mdn2 = 8.50$). No caso do teste de Velocidade 40 metros, apesar de os alunos que praticam uma modalidade reportarem resultados mais positivos ($Mdn1 = 8.33$, $Mdn2 = 13.69$), esta diferença não é estatisticamente significativa ($p > .05$).

Tabela 8 - Teste de *Mann-Whitney* entre a prática desportiva fora da escola e os resultados médios obtidos no teste VaiVem ($N = 22$)

Prática Desportiva	VaiVem		U	Z	p
	Mdn	n			
Sim	15.8	9	20.0	-2.57	.010*
Não	8.54	13			

* $p < .05$.

Tabela 9 - Teste de *Mann-Whitney* entre a prática desportiva fora da escola e os resultados médios obtidos no teste das Flexões ($N = 22$)

--	--	--	--	--	--

Prática Desportiva	Flexões		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>Mdn</i>	<i>n</i>			
Sim	16.2	9	16.5	-2.81	.005**
Não	8.27	13			

***p* < .01.

Tabela 10 - *Teste de Mann-Whitney entre a prática desportiva fora da escola e os resultados médios obtidos no teste dos Abdominais (N = 22)*

Prática Desportiva	Abdominais		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>Mdn</i>	<i>N</i>			
Sim	15.8	9	19.5	-2.74	.006**
Não	8.50	13			

***p* < .01.

Tabela 11 - *Teste de Mann-Whitney entre a prática desportiva fora da escola e os resultados médios obtidos no teste de Velocidade (N = 22)*

Prática Desportiva	Velocidade		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>Mdn</i>	<i>n</i>			
Sim	8.33	9	30.0	-1.90	.057
Não	13.7	13			

6.1.8. Discussão

A melhoria da aptidão física está diretamente relacionada ao aumento da atividade física, e tem um efeito positivo na saúde. Para Böhme (1993) a aptidão física é a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem fadiga extrema, considerando que força, agilidade, velocidade, flexibilidade, resistência muscular e cardiorrespiratória e equilíbrio são componentes essenciais para o seu desenvolvimento. Também Garganta e Santos (2015, p.142) reforçam a

relevância do desenvolvimento das capacidades essenciais na realização de qualquer movimento humano, força e coordenação, enquanto suporte crucial para a condição física geral dos alunos, através da execução de um programa de treino. O programa de treino revelou efeitos positivos em três testes (Teste do Vaivém, Teste das Flexões, Teste de Velocidade 40 metros) e no Teste dos Abdominais não houve melhorias significativas. No segundo objetivo específico, houve também melhorias significativas em três dos testes feitos (Teste do Vaivém, Teste das Flexões, Teste dos Abdominais).

Estes resultados mostram que o programa de treino parece ter melhorado as condições física dos alunos. O treino de aptidão física contribui para o desenvolvimento global nas várias capacidades dos alunos, nomeadamente: na força, coordenação, resistência e agilidade. Nunes (2018), em estudos anteriores, mostrou que existiram melhorias significativas nos níveis de força superior, abdominal e força inferior com realização de um programa de treino durante 12 semanas. Por sua vez, Glassman (2015) também refere que a força é ganha a nível neuromuscular por meio de movimentos de ginástica com o peso corporal, mas é necessário que o mecanismo e consistência estejam presentes. Para existirem resultados é necessário empenho e dedicação dos alunos (Monteiro & Carneiro, 2010). No que se refere à melhoria da aptidão aeróbia, Nunes (2018) obteve melhorias com a aplicação do mesmo programa de treino, durante 12 semanas. Weineck (2003) menciona que um bom desenvolvimento das capacidades físicas como flexibilidade, força, resistência e de capacidades coordenativas interferem no desempenho da velocidade, tendo sido feito esse trabalho durante todo o ano letivo com o programa de treino, tendo sido vistas melhorias significativas nos testes do Vaivém e Velocidade de 40 metros.

Relativamente à influência da prática desportiva nos níveis de condição física, foi visível que os alunos que praticam modalidades desportivas extraescolares tiveram melhores resultados nos testes realizados (Teste do Vaivém, Teste das Flexões, Teste dos Abdominais, Teste de Velocidade 40 metros). Segundo Bouchard (1995) a atividade física frequente pode influenciar a condição física que, por si só, altera o nível da atividade física normal da pessoa, ou seja, quando mais ativos fisicamente forem, melhor forma física

terão. Também Barata (1997) refere que com a atividade física regular, há uma melhoria na aptidão física e na saúde.

O programa de treino é um procedimento eficaz e tem um elevado número de vantagens. O que o torna eficaz é o facto de ter uma rotina diferente, ter inúmeros exercícios que podem ser usados e ser exequível num curto espaço de tempo, sendo vantajoso para um grande número de pessoas. As vantagens do programa de treino, segundo Monteiro & Carneiro (2010) são: desenvolvimento da consciência sinestésica e controlo corporal; aprimoramento da postura; refinamento do equilíbrio muscular; minoração da incidência de lesões; melhoramento do desempenho atlético; estabilidade articular, particularmente da coluna vertebral; melhoria da eficiência de movimentos, tais como equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora, resistência cardiorrespiratória e muscular; força; lateralidade corporal; flexibilidade e propriocepção; entre muitas outras qualidades fundamentais e imprescindíveis para a eficiência diária e desportiva.

O estudo realizado aponta para a importância da implementação de programas de treino continuado ao longo do ano letivo. Esta é a ideia defendida por Monteiro e Carneiro (2010) que consideram que é necessário melhorar a capacidade do movimento humano para atividades do quotidiano, sendo que se for realizado com uma biomecânica corporal correta pode trazer vantagens desejadas pelos alunos.

Conhecemos muito pouco a respeito dos efeitos específicos deste tipo de programa de treino, no entanto, dá para perceber que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos, não só a nível da condição física, mas da sua saúde, uma vez que acarreta benefícios cardiovasculares; reforça a capacidade funcional; ajuda no controlo da asma; ajuda na manutenção do peso e ajuda a redução da osteoporose (Piéron, Juan & Montes, 2009).

6.1.9. Conclusões

Os resultados apontam para que a implementação deste tipo de programa de treino nas aulas de Educação Física é benéfico para a melhoria dos níveis da aptidão física dos alunos.

A melhoria na aptidão física foi visível nos testes “Vaivém”, “Flexões”, “Velocidade 40 metros”, em que as melhorias foram significativas. Já no que toca à prática desportiva extracurricular os dados apontam que é uma variável diferenciadora dos níveis de aptidão física dos alunos.

As melhorias advieram de todo o trabalho realizado durante o ano letivo, e, tendo em conta a pandemia, as regras que tinham de ser cumpridas para a segurança dos alunos também foram uma mais-valia, pois contribuíram para que o programa de treino fosse implementado de forma regular e sistemática. Também penso que as melhorias significativas que se verificaram no 4º momento de avaliação em relação aos outros se deveram ao segundo confinamento que aconteceu do 2º período para o 3º período. De facto, os alunos estavam em casa e não tinham muito espaço nem material para a aula de Educação Física, a aptidão física foi trabalhada ainda com mais afinco. Notou-se que este tipo de trabalho é de extrema importância devido aos resultados positivos obtidos.

Com a implementação deste tipo de programa de treino nas aulas, é necessária uma boa instrução dos exercícios para que os alunos mantenham uma boa postura e técnica durante a execução, obtendo assim os resultados pretendidos. Uma das dificuldades tidas foi conseguir controlar a técnica de todos os alunos durante o treino da aptidão física, pois a grande parte nunca tinha feito este tipo de treino. Uma das facilidades que notei foi a motivação dos alunos para este tipo de trabalho. Penso que o facto de o ter acompanhado com música e ter realizado os exercícios com a turma, ajudou a manter a motivação na sua execução.

Algumas limitações encontradas durante a realização do programa de treino foram a desmotivação por parte de alguns alunos, apesar de constante troca de exercícios para que o estímulo, tanto físico como motivacional, se mantivesse e também conseguir chegar a todos eles na correção da técnica na execução dos exercícios, com a agravante de os ver aos quadrinhos, durante o confinamento. Por mais que a correção fosse feita, era apenas auditiva o que, na maior parte das vezes, não foi bem compreendida e aplicada.

Em suma, a implementação deste programa de treino foi muito positivo, tendo os alunos melhorado a sua aptidão física e ganho um bocadinho mais de gosto pelo exercício físico sendo que, desta forma, conseguirem alcançar e passar os seus objetivos pessoais.

6.1.10. Referências Bibliográficas

Alves, J. (2003). Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, pp. 5-6.

Barata, T. (1997). Actividade Física e Medicina Moderna. Odivelas: Europress.

Bianco, A., Jemni, M., Thomas, E., Patti, A., Paoli, A., Roque, J., Palma, A., Mammina, C., & Tabacchi, G. (2015). *A Systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents – The ASSO Project*. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 2015, pp. 445-478.

Bompa, O. T., & Haff, G. G. (2012). Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora Lda.

Bouchard, C. (1995). A Actividade Física e a Saúde. Câmara Municipal de Lisboa.

DGS. (2020b). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física.

Fripp, R. R., Hodgson, J. L., Kwiterovich, P. O., Werner, J. C., Schuler, H. G., & Whitman, V. (1985). *Aerobic capacity, obesity, and atherosclerotic risk factors in male adolescents*. American Academy of Pediatrics, 75 (5), 813-8.

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

Glassman, G. (2002). What is Fitness? CrossFit Journal, 1-11. Consult. 16 Feb 2023, disponível em <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>.

- Monteiro, A., & Carneiro, T. (2010). O que é o Treinamento Funcional? Physionucleo, 1-6. Consult. 16 Fev 2023, disponível em <https://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/>.
- Nunes, M. (2018). *Os efeitos do Treino Funcional Teens*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens à Escola Superior de Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.
- Oliveira, R. A., Lopes, G. A., & Risso, S. (2003). Elaboração de Programas de Treinamento de Força para Crianças. *Ciências Biológicas e da Saúde*. (vol. 24). Londrina, pp. 85-96.
- Raposo, V. A. (2000). *A Carga no Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Strong, B. W., Malina, M. R., Blimkie, R. J. C., Daniels, R. S., Dishamn, K. R., Gutin, B., Hergenroeder, C. A., Must, A., Nixon, A. P., Pivarnik, M. J., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2015). *Evidence based physical activity for school-age youth*. American Academy of Pediatrics, 6(146), 732-737.
- Tucker, A. L., & Friedman, M. G. (1989). *Television viewing and obesity in adult males*. American Journal of Public Health; 79 (4), 516-8.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento Ideal*. Barueri: Editora Manole.

7. Considerações Finais

“Eu sei que não sou nada e que talvez nunca tenha tudo. À parte isso, eu tenho em mim todos os sonhos do mundo” (Campos In Pessoa, Tabacaria, 1928).

Desde que me lembre o meu sonho era ser Professora de Educação Física. Com o passar dos anos, fiquei cada vez mais ciente e sabia que tinha de lutar por esse sonho. Depois de tantos nãoos, de falhanços, finalmente consegui entrar naquela que é conhecida como a melhor Faculdade do País, aquela que é a minha segunda casa, a FADEUP.

Ainda hoje me lembro do primeiro dia de aulas, começava às 8 horas da manhã com atletismo. Aquele nervosismo miúdo durante a viagem de comboio que foi aumentando quando me aproximava da porta principal. A primeira colega e amiga que vi, sentada nas escadas principais à espera de alguém que como ela, se encontrava meia perdida e intimidada com todo este novo começo.

Nesta instituição passei os melhores cinco anos da minha vida, com muito crescimento pessoal e profissional e aqui consegui atingir o sonho da minha vida. Aqui fiz amigos para a vida e como diz a Tuna Musicatta Contractile na sua música de nome FCDEF *“Não passes na FCDEF sem te dar a conhecer”*. Nunca pensei que escrever esta parte final do relatório fosse custar tanto, mas a realidade é que me é muito difícil despedir desta instituição e dos seus elementos, desde os professores, funcionários da cantina às senhoras da limpeza. Vou levar todas as experiências, todas as memórias no meu coração, porque esta instituição no seu todo, fez de mim a pessoa que sou hoje e por isso sou muito, mas muito grata!

O Estágio Profissional foi sem dúvida a melhor experiência de todas nestes cinco anos, repleta de aprendizagens, de experiências, de emoções e vivências únicas. Foi um ano em que tive de me transcender enquanto estudante e professora estagiária, foi um ano em que tive de acreditar nas minhas capacidades, foi um ano de desenvolvimento pessoal e profissional. Tive a minha primeira turma, a minha primeira escola, a minha primeira experiência como professora estagiária onde que era confundida, pelos funcionários, como sendo aluna.

As saudades já estão presentes. Saudades do núcleo de estágio, saudades dos professores. Saudades da Professora Cooperante que foi quem me ensinou a ser professora, a ser melhor profissional e a ver que existem pessoas que se importam com o tudo que engloba ser Professor. Foi das pessoas mais humanas que conheci e tenho muito a agradecer-lhe por me ter incutido em mim o seu humanismo. Saudades dos meus alunos, das conversas tidas, dos ensinamentos passados, da ligação que criei com eles e que, até ao dia de hoje, ainda se encontra bem viva! Não podia ter pedido melhor turma para o começo da minha experiência, enquanto professora, e fico muito feliz, pois sei que consegui deixar uma marca muito positiva em cada um deles.



Figura 24. Último dia de aulas com o 9ºA

Finalizada esta primeira experiência no mundo do ensino, a vontade de continuar é enorme. Quero continuar a fazer a diferença na vida dos alunos, passando o conhecimento da disciplina e conhecimento do socialmente mais correto para que eles sejam cidadãos motivados e preparados para um futuro que é incerto. Entrar no mundo do trabalho escolar, não está fácil, mas não é isso que me desmotiva. Trabalho cada vez mais, na busca de conhecimento para

que, quando chegar a minha hora, eu consiga fazer a diferença tanto nos alunos como na própria instituição.

Obrigada, FADEUP!

8. Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa. (2121). Roteiro: Plano de Ensino à Distância., (p.11). Disponível em [http://roteiro_e@d_aeas.pdf_\(ae-aureliadesousa.com\)](http://roteiro_e@d_aeas.pdf_(ae-aureliadesousa.com))
- Albuquerque, A. A. C., Graça, A. B. S., & Januário, J. C. (2005). A supervisão pedagógica em educação física: a perspectiva do orientador de estágio. Lisboa: Livros Horizonte.
- Almeida, M. (2009). A formação inicial de professores e os problemas da prática pedagógica: Estudo da relação entre as percepções dos professores estagiários, dos professores cooperantes e dos supervisores. Lisboa: M. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Alves, M., Queirós, P., & Batista, P. (2017). O valor formativo das comunidades de prática na construção da identidade profissional. *Revista Portuguesa de Educação*, 30(2), 159-185.
- Arends, R. I. (2008). Ajudar nas transições. *Aprender a ensinar*, 365.
- Andrade, P. (2000). *Ensino à Distância vs Ensino Tradicional*. [Em linha]. Disponível em <http://student.dei.uc.pt/~pandrade/sf/texto.htm> [Consultado em 07/02/2022]
- Barbosa, A., Campos, R., & Valentim, T. (2011). A diversidade em sala de aula e a relação professor-aluno. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28 (4).
- Batista, P., Graça, A., & Queirós, P. (2014). O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 321). Porto: FADEUP.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da educação física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 29-46). Porto: FADEUP.

- Bento, J. (1987). Desporto “matéria” de ensino. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bompa, T. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo: Phorte Editora Lda.
- Borssoi, B. L. (2008). O estágio na formação docente: Da teoria a prática, ação-reflexão. 1º Simpósio Nacional de Educação XX semana da Pedagogia.
- Bracht, V. (1992). Aprendizagem social e educação física. Porto Alegre: Magister, 69-89.
- Brophy, J. E. (1979). Teacher Behavior and its Effects. In *Journal of Education Psychology*, 71(6), 733-750.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2014). Aprender a ser professor em comunidade de prática: Um estudo com estudantes estagiários de educação física. In P. Batista, P. Queirós & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional do professor* (pp. 181-206). Porto: FADEUP.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016b). A identidade do professor: desafios colocados pela globalização. *Revista Brasileira de Educação*, 21(65), 371-390.
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspetivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Carvalho, R. (2008). Cultura global e contextos locais: a escola como instituição possuidora de cultura própria. Direção regional de educação da Madeira, Portugal.
- Costa, I., Greco, P., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, p. 69-77.
- Couto, A.C.P. (2006). *A educação física á luz do movimento da escola cultura: Investigação centrada no Projeto Guanabára na cidade de Belo Horizonte*,

- Minas Gerais-Brasil. Porto. A. Couto. Dissertação de doutoramento apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cunha, N. (2019). Manual de escalada-Técnicas de segurança e progressão. Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Direção Geral Educação. (2020). Princípios orientadores para a avaliação pedagógica em ensino à distância (E@D)., (p.11).
- Direção Geral Educação. (2020b). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física.
- Direção Geral Educação. (2020). Roteiro: 8 princípios orientadores para a implementação do ensino à distância (E@D) nas escolas., (p.8).
- Direção Geral Educação. (2021). Contributos para a implementação do ensino à distância nas escolas., (p.16).
- Fernandes, M.A.F. (1997). Problemas e necessidades de apoio/formação dos professores principiantes – dissertação de mestrado apresentada ao instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Ferreira, D. (2005). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol. Porto: D. Ferreira. Dissertação de licenciatura apresentada à apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Freire, P. (1996). Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo, Brasil.
- Fripp, R. R., Hodgson, J. L., Kwiterovich, P. O., Werner, J. C., Schuler, H. G., & Whitman, V. (1985). – Aerobic capacity, obesity, and atherosclerotic risk factors in male adolescents. *Pediatrics*: 75: 813-8.
- Fontes, C. Profissão: professor. Navegando na educação. Consult. 13 de Maio 2013, disponível em <http://educar.no.sapo.pt/PROFS2.htm>.

- Formosinho, J. (1992). O Dilema Organizacional da Escola. *Revista Portuguesa da Educação*, 2 (1), 53-88
- Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas "novas" perspectiva do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física*: FADEUP Editora.
- Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física* (pp. 11-27). Porto: FADEUP.
- Krockover, G.R. (1991). Reflections on professional mentorship. *Teacher Education*, 3(2), 113-114.
- Le Boulch, J. (1987). *Psicomotricidade: a psicocinética na idade escolar*. Porto Alegre.
- Lopes, M. F. L. R. L. (2012). A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva.
- Manoel, E. D. J., Kokubun, E., Tani, G., & Proença, J. D. (1988). *Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*.
- Mantoan, E., & Teresa, M. (2006). Igualdade e diferenças na escola como andar no fio da navalha (pp. 55-64). Porto Alegre: Brasil.
- Marcelo, C. (2009). *Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro*. Ciências da Educação.
- Marcelo, C. (2010). O professor iniciante, a prática pedagógica e o sentido da experiência. *Formação Docente - Revista brasileira de pesquisa sobre formação de professores*, 2(3), 11-49.
- Medeiros, D., Correia, M. (2016). Revisão Sistemática da Escalada. *Revista de Desporto e Actividade Física*, volume 8, nº1, pp.55-69. ([MIOLO.indd](#) [\(utl.pt\)](#))
- Mesquita, I., & Bento, J. (2013). *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão*. Porto: Editora FADEUP.

- Neves, M. (2007). A formação prática e a supervisão da formação. *Saber (e) educar*, 12, 79-95.
- Nunes, I. (2001). Noções de Educação à Distância. [Em linha]. Disponível em [http://: www.colegioeinstein.com.br/ivoniol.html](http://www.colegioeinstein.com.br/ivoniol.html). [Consultado em 07/02/2022]
- Nunes, L. B (1994). Noções de Educação a Distância. *Revista de educação a distância*. Brasília, n.4/5, p. 7-25.
- Oliveira, A. R. D., Lopes, A. G., & Risso, S. (2003). Elaboração de Programas de Treinamento de Força para Crianças. *Ciências Biológicas e da Saúde*, 24.
- Pachane, G. G. (2004). Políticas de formação pedagógica do professor universitário: Reflexões a partir de uma experiência. *Caxambu: Anped*, 11.
- Pereira, L. A. D. S. (2014). Os desafios enfrentados pelos professores na atualidade.
- Perrenoud, P. (2001). Dez novas competências para uma nova profissão. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Genebra, Suíça.
- Pessoa, F. (1928) *Poesias de Álvaro de Campos*.
- Pierce, S., Gould, D., e Camiré, M. (2016). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211.
- Poom, V. K., e Mathews, S. (2013). Reflecting others and own practice: an analysis of novice teachers' reflection skills. *Reflective Practice*, 14(3), 420-436.
- Raposo, V. A.; (2000). *A Carga no Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Renson, R. (2006). *Epiloog: Boodschappen uit de toekomst*. Sport en bewegingscultuur in het derde millennium. De Knop, Paul, Scheerder, Jeroen/Vanreusel, Bart (Hg.): *Sportsociologie. Het spel en de spelers*. Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg, 525-536.

- Rodrigues, E. (2015). Ser professor cooperante: Das funções aos significados. Em P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, Olhares sobre o estágio profissional em educação física. (pp. 93-106). Porto : EDITORA FADEUP.
- Rosado, A. (2011). Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). Avaliação das Aprendizagens. Lisboa: Omniserviços.
- Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). Pedagogia do desporto. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., & Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. ResearchGate Consult. 24 ago 2020, disponível em https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Rosado3/publication/267206009_CONCEITOS_BASICOS SOBRE AVALIACAO DAS APRENDIZAGENS/links/547e46fc0cf2d2200ede9849.pdf
- Santos, A. (2000). *Ensino à Distância & Tecnologias de Informação – e-learning*. Editora Lidel.
- Santos, C. (2012). O contributo da investigação, reflexão e (re)ação na transformação e melhoria da prática pedagógica. Porto: C. Santos. Relatório de Estágio apresentado a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van Ders Mars, H. (2004). Complete guide to sport education. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, H., & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos: O que nos diz a investigação educativa. Revista Eletrónica de Educação e Psicologia (2), 62-81.
- Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences: Human Kinetics Publishers.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Equity Pedagogy for a Culturally Relevant Education. In M. P. Company (Ed.), Developing teaching skills in physical education (4 ed., pp. 97-115). California.

- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2004). Introduction to physical education, fitness, and sport.
- Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
- Soares, C. L., TAFFAREL, C. N. Z., VARJAL, E., CASTELLANI FILHO, L., ESCOBAR, M. O., & BRACHT, V. (1992). Metodologia do ensino de educação física: Cortez Editora.
- Sousa, J., e Magalhães, J. (2006). Desporto Escolar - Um Retrato: Editorial do Ministério da Educação.
- Strong, M., R., Blinkie, C., Daniels, S., Dishuman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P., & Pivamik, J. (2015). Evidence based physical activity for school-age youth Journal of Pediatrics, 6(146), 732-737
- Tucker, L. A., & Friedman, G. M. (1989). Television viewing and obesity in adult males. Am. J. Public Health; 79: 516-8.
- Veenman, S. (1984). Perceived problems of beginning teachers. Review of educational research, 54(2), 143-178.
- Ventura, M., Neves, M., Loureiro, C., Ferreira, M. & Cardoso, E. (2011). O “bom professor” – opinião dos estudantes. Revista de Enfermagem Referência - III Série, 5.
- WEINECK, J. (2003). *Treinamento Ideal*. Barueri: Ed Manole.
- Wildman, T.M., Magliaro, S.C., Niles, R.A. e Niles, J.A. (1992). Teacher mentoring. An analysis of roles, activities and conditions. Journal of Teacher Education, 43(3), 205-213.
- Woods, M., Karp, G., & Escamilla, E. (2000). Preservice teachers learning about students and the American Educational Research Association: Macmillan; Collier-Macmillan.

Anexo 1. Atividade Circense



CIRCO SOZINHO EM CASA COM OS MEUS COLEGAS DE TURMA!

OBJETIVO: desenvolver as capacidades motoras: equilíbrio, coordenação, força, destreza e orientação espacial

ÁREAS DE COMPETÊNCIA QUE SE PRETENDE DESENVOLVER: criatividade; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; consciência e domínio do corpo

TAREFA FINAL:

Nas aulas foram exploradas diferentes propostas de tarefas. Agora, cada grupo define, de acordo com as suas características, qual é o aluno que vai desenvolver cada uma das propostas específicas. Podem (e devem) procurar um acompanhamento musical para as vossas propostas. O grupo terá de apresentar 5/6 propostas de criação (tantas quantos os elementos do grupo). Pretende-se que simule um pequeno Espetáculo de Circo!

Será um trabalho de cooperação em que todos contribuem para o produto final, que será apresentado através de 1 pequeno vídeo com uma duração de **2 a 4 minutos**. Procurem ser criativos

Tarefas	Proposta
Equilíbrio na Linha	Realiza uma sequência, sem sair da linha que marcaste no chão, com o mínimo de 5 elementos de equilíbrio.
Saltos	Realiza uma sequência com o mínimo de 5 saltos.
Malabares	Realiza, com malabares, uma sequência de movimentos. Procurar realizar o mínimo de 5 movimentos.

Anexo 2. Tarefa de Aptidão Física

Tarefa 3 APTIDÃO FÍSICA - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS (trabalho de grupo)

NOME DOS ELEMENTOS DO GRUPO:

NOME DO PORTAVOZ:

Propõem um exercício para o desenvolvimento de cada uma das capacidades motoras referidas

Componente da Aptidão Física	Capacidades motoras Condicionais	Definição		Proposta de exercício		
				Figura/desenho	Nome e descrição	Cuidados a ter, na execução técnica, para garantir a segurança
APTIDÃO AERÓBIA	Resistência	capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica				
APTIDÃO NEUROMUSCULAR	Força	Capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento	Superior			
			Média			
			Inferior			
	Velocidade	Capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço de tempo				
	Flexibilidade	Capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular				

Anexo 3. Projeto “O meu nome é?”

	Concurso: “O NOSSO NOME É?” Participação de Turma Ano/ Turma: Professor: Escola: Contacto email do professor: Contacto telefónico do professor:
---	---

	Mascote 1	Mascote 2
Nome – Mascote 1		
Nome – Mascote 2		
Breve memória descritiva e justificativa da escolha do(s) nome(s)		

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- Inovação:** Refere-se ao nome mais criativo e inovador, que esteja relacionado com o objetivo das mascotes e a prática da modalidade;
- Objetividade:** nomes curtos, com significado e que estejam adequados às mascotes;
- Exclusividade:** nomes únicos/originais;
- Pertinência:** nomes que, na sua essência, façam (menção ou) alusão aos valores partilhados e defendidos pela FCMP.

Ativar c
Aceda a l

Anexo 4. Planeamento Anual

Nº semana	Dia e Mês	Dia S.	Espaço	Unidade Didática
	18 Set	6ª	Polidesportivo	Apresentação
1ª	22 Set	3ª	Polidesportivo	Jogo pré-desportivo, aptidão Física
	23 Set	4ª	Polidesportivo	
	25 Set	6ª	Polidesportivo	
2ª	29 Set	3ª	Exterior	Jogo Socio-emocional
	30 Set	4ª	Exterior	Vai e Vem
	2 Out	6ª	Exterior	Jogo pré-desportivo, Aptidão Física
3ª	6 Out	3ª	Ginásio	Bateria ~~FitTeste~~
	7 Out	4ª	Ginásio	
	9 Out	6ª	Ginásio	Bateria ~~FitTeste~~ e Jogo Pré-Desp.
4ª	13 Out	3ª	Polidesportivo	Aptidão Física
	14 Out	4ª	Polidesportivo	
	16 Out	6ª	Polidesportivo	
5ª	20 Out	3ª	Exterior	Aptidão Física
	21 Out	4ª	Exterior	
	23 Out	6ª	Exterior	
6ª	27 Out	3ª	Ginásio	Badminton e Raquetes
	28 Out	4ª	Ginásio	
	30 Out	6ª	Ginásio	
7ª	~~3 Nov~~	3ª	Polidesportivo	Futebol e Aptidão Física
	~~4 Nov~~	4ª	Polidesportivo	
	~~6 Nov~~	6ª	Polidesportivo	
8ª	~~10 Nov~~	3ª	Exterior	Futebol e Aptidão Física Conhecimentos: tarefa do pequeno almoço .
	~~11 Nov~~	4ª	Exterior	
	~~13 Nov~~	6ª	Exterior	
9ª	~~17 Nov~~	3ª	Ginásio	Badminton, Raquetes e Aptidão Física
	~~18 Nov~~	4ª	Ginásio	
	~~20 Nov~~	6ª	Ginásio	
10ª	~~24 Nov~~	3ª	Polidesportivo	Badminton, ~~Vai e Vem~~ e Futebol
	~~25 Nov~~	4ª	Polidesportivo	
	~~27 Nov~~	6ª	Polidesportivo	
11ª	~~Feriado~~			
	2 Dez	4ª	Exterior	Futebol

	4 Dez	6ª	Exterior	Avaliação do VaiVém e Futebol
12ª	Feriado			
	9 Dez	4ª	Ginásio	Badminton, Avaliação Badminton
	11 dez	6ª	Ginásio	
13ª	15 dez	3ª	Polidesportivo	Avaliação Futebol
	16 dez	4ª	Polidesportivo	Torneio de Badminton
	18 dez	6ª	Polidesportivo	Torneio de Badminton
Fim de Período			Início do 2º Período	
14ª	5 Jan	3ª	Exterior	Orientação
	6 Jan	4ª	Exterior	
	8 Jan	6ª	Exterior	
15ª	12 Jan	3ª	Ginásio	Ginástica
	13 Jan	4ª	Ginásio	
	15 Jan	6ª	Ginásio	
16ª	19 Jan	3ª	Polidesportivo	Mega Sprinter – Fase Turma
	20 Jan	4ª	Polidesportivo	Futebol
	22 Jan	6ª	Polidesportivo	Novo Confinamento
17ª	26 Jan	3ª	Férias	
	27 Jan	4ª		
	29 Jan	6ª		
18ª	2 Fev	3ª	Férias	
	3 Fev	4ª		
	5 Fev	6ª		
19ª	9 Fev	3ª	Casa	Aula Assíncrona – Visualização vídeo e medição Frequência Cardíaca
	10 Fev	4ª		Regras de bom funcionamento da disciplina, apresentação do planeamento previsto e trabalho de aptidão física.
	12 Fev	6ª		Exercitação da “Trave” e Saltos
20ª	16 Fev	3ª	Casa	Aula Assíncrona - Construção dos malabares
	17 Fev	4ª		Realização de um circuito de aptidão física, saltos adaptados do minitrampolim e exercícios de criatividade de exploração corporal (desafio parede).
	19 Fev	6ª		Realização de um circuito de aptidão física e exercícios de malabarismo.
21ª	23 Fev	3ª		Aula Assíncrona - Criação de um percurso de destreza geral e colocação de uma fotografia na Classroom.

	24 ~~Fev~~	4ª	Casa	Realização de um circuito de aptidão física; Definição de um guião como proposta final da atividade circense.
	26 ~~Fev~~	6ª		Realização de um circuito de aptidão física; Construção de um percurso de destreza geral e Explicação e compreensão da atividade circense
22ª	2 Mar	3ª	Casa	Aula Assíncrona - Criação de um circuito de aptidão física.
	3 Mar	4ª		Realização de um circuito de aptidão física; Atividade na cruz; Realização de um Kahoot – Materiais Gímnicos; Continuação da construção da atividade circense.
	5 Mar	6ª		Realização de um circuito de aptidão física; Continuação da realização da atividade circense.
23ª	9 Mar	3ª	Casa	Aula Assíncrona - Realização da filmagem da atividade circense.
	10 Mar	4ª		Realização do Circuito de Aptidão Física, apresentação do concurso de mascotes e continuação das filmagens da atividade circense.
	12 Mar	6ª		Realização do Circuito de Aptidão Física, votação nos nomes das mascotes do concurso e construção de um circuito de aptidão física.
24ª	16 Mar	3ª	Casa	Aula Assíncrona - Entrega do vídeo final da atividade circense.
	17 Mar	4ª		Realização de um circuito de aptidão física e apresentação de um ~~powerpoint~~ de orientação.
	19 Mar	6ª		Apresentação de um PowerPoint referente ao Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, realização do Kahoot de Orientação e realização dos exercícios para ~~automonitorização~~
25ª	23 Mar	3ª	Casa	Aula Assíncrona - Construção de um percurso de orientação com duas divisões da casa
	24 Mar	4ª		Realização de um circuito de aptidão física com os circuitos realizados por cada grupo.
	26 Mar	6ª		Realização de um circuito de aptidão física e autoavaliação.
Fim do 2º Período Férias da Páscoa				
Início do 3º Período				
26ª	6 ~~Abr~~	3ª	Ginásio	Semana Aberta
	7 ~~Abr~~	4ª	Ginásio	

	9 ~~Abr~~	6ª	Ginásio	
27ª	13 ~~Abr~~	3ª	Polidesportivo	Ginástica
	14 ~~Abr~~	4ª	Polidesportivo	Voleibol
	16 ~~Abr~~	6ª	Polidesportivo	Ginástica
28ª	20 ~~Abr~~	3ª	Exterior	Voleibol
	21 ~~Abr~~	4ª	Exterior	Voleibol
	23 ~~Abr~~	6ª	Exterior	Orientação
29ª	27 ~~Abr~~	3ª	Ginásio	Ginástica e Dança
	28 ~~Abr~~	4ª	Ginásio	
	30 ~~Abr~~	6ª	Ginásio	
30ª	4 ~~Mai~~	3ª	Polidesportivo	Voleibol
	5 ~~Mai~~	4ª	Polidesportivo	Voleibol
	7 ~~Mai~~	6ª	Polidesportivo	Voleibol
31ª	11 ~~Mai~~	3ª	Exterior	Voleibol
	12 ~~Mai~~	4ª	Exterior	Orientação
	14 ~~Mai~~	6ª	Exterior	Orientação
32ª	18 ~~Mai~~	3ª	Ginásio	Ginástica e Dança
	19 ~~Mai~~	4ª	Ginásio	
	21 ~~Mai~~	6ª	Ginásio	
33ª	25 ~~Mai~~	3ª	Polidesportivo	Voleibol
	26 ~~Mai~~	4ª	Polidesportivo	Voleibol
	28 ~~Mai~~	6ª	Polidesportivo	Voleibol
34ª	1 ~~Jun~~	3ª	Exterior	Voleibol
	2 ~~Jun~~	4ª	Exterior	Orientação
	4 ~~Jun~~	6ª	Exterior	Orientação
35ª	8 ~~Jun~~	3ª	Ginásio	Ginástica e Dança
	9 ~~Jun~~	4ª	Ginásio	
	11 ~~Jun~~	6ª	Ginásio	
36ª	15 ~~Jun~~	3ª	Polidesportivo	Voleibol
	16 ~~Jun~~	4ª	Polidesportivo	Voleibol
	18 ~~Jun~~	6ª	Polidesportivo	Voleibol

Anexo 5. Avaliação Diagnóstica de Badminton

Avaliação Diagnóstica de Badminton (Tarefa 1 da unidade de Badminton_9Ano)

Grupo _____ 9º
ano/turma: _____

1. Leiam atentamente as ações que vos pedimos para observar. Percebem o que cada uma delas significa? Em caso de dúvida, procurem a professora.
2. Durante a aula, observem atentamente os vossos colegas (heteroavaliação) e procurem perceber as vossas capacidades (autoavaliação).
3. Preencham a grelha de avaliação diagnóstica, colocando à frente de cada ação: **Sempre (S); Às vezes (AV); Nunca (N)** - esta avaliação deve ser feita em conjunto por observador(es) e observado e deve resultar do consenso entre todos os envolvidos.
4. **No final**, analisem a grelha e façam uma **breve apreciação do estado inicial do vosso grupo**, realçando o que **precisam de trabalhar mais**. Para tal, podem usar o verso desta folha.

	Ações	Nomes					
Técnica	Pega da raquete correta						
	Perde constantemente o volante (deixa cair no chão).						
	Joga o volante pelo lado esquerdo e pelo lado direito						
	Serviço válido (da zona de serviço e alcança a zona de serviço adversária)						
Batimentos cooperação	Desloca-se, posicionando-se corretamente para realizar o batimento						
	Coloca o volante ao alcance do colega						
	Realiza 15 trocas consecutivas de volante com o colega						
Tática Jogo 1x1	Coloca com intenção o volante no lado oposto do adversário						
	Movimenta-se em função do volante						

Anexo 6. Exercícios de Aptidão Física

Inicial		Intermédio		Avançado	
Exercícios para trabalhar força inferior					
1	Agachamento	Agachamento Sumo	Agachamento com Salto		
DICA		 igual ao anterior, mas pés e joelhos apontam para fora			
2	Lunges	Lunges com elevação do Joelho	Lunges com salto		
DICA					
3	Stiff	Stiff Unilateral			
DICA					

4	Elevação do Quadril	Elevação do Quadril Unilateral
Dica Manter os pés e as mãos apoiados no chão.		

Exercícios para trabalhar força média e força superior

1	Abdominais	Abs – Tesouras	Abs – Bicicleta
DICA - Manter a posição correta, fazendo as repetições devagar. - Cotovelo toca no joelho contrário na linha do umbigo		 Mãos debaixo dos glúteos.	
2	Crunch a tocar nos calcanhares	Russian Twist com pés no chão	Russian Twist com pés no ar
DICA Manter a posição correta, fazendo as repetições devagar			 “pernas” não balançam
3	Extensões com joelho no chão	Extensões com 3 apoios	Extensões com 2 apoios

DICA • Manter as costas direitas e olhar para o chão • “puxar” o umbigo pra dentro e contrair os glúteos			
---	---	--	---

4	Prancha Cotovelos ou Prancha Mãos	Prancha a Toçar nos Ombros	Prancha com rotação do tronco
DICA • Manter as costas direitas e olhar para o chão • “puxar” o umbigo pra dentro e contrair os glúteos • Na rotação: realizar o exercício lentamente. Os dedos apontam para o teto			

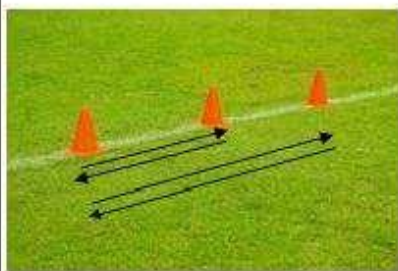
5	Super Homem	Super Homem Alternado
DICA Olhar dirigido para o chão; Contrair o corpo todo.		

6	Flexões com joelhos no chão	Flexões
DICA Manter a postura; “Puxar” o umbigo para dentro e contrair os glúteos.		

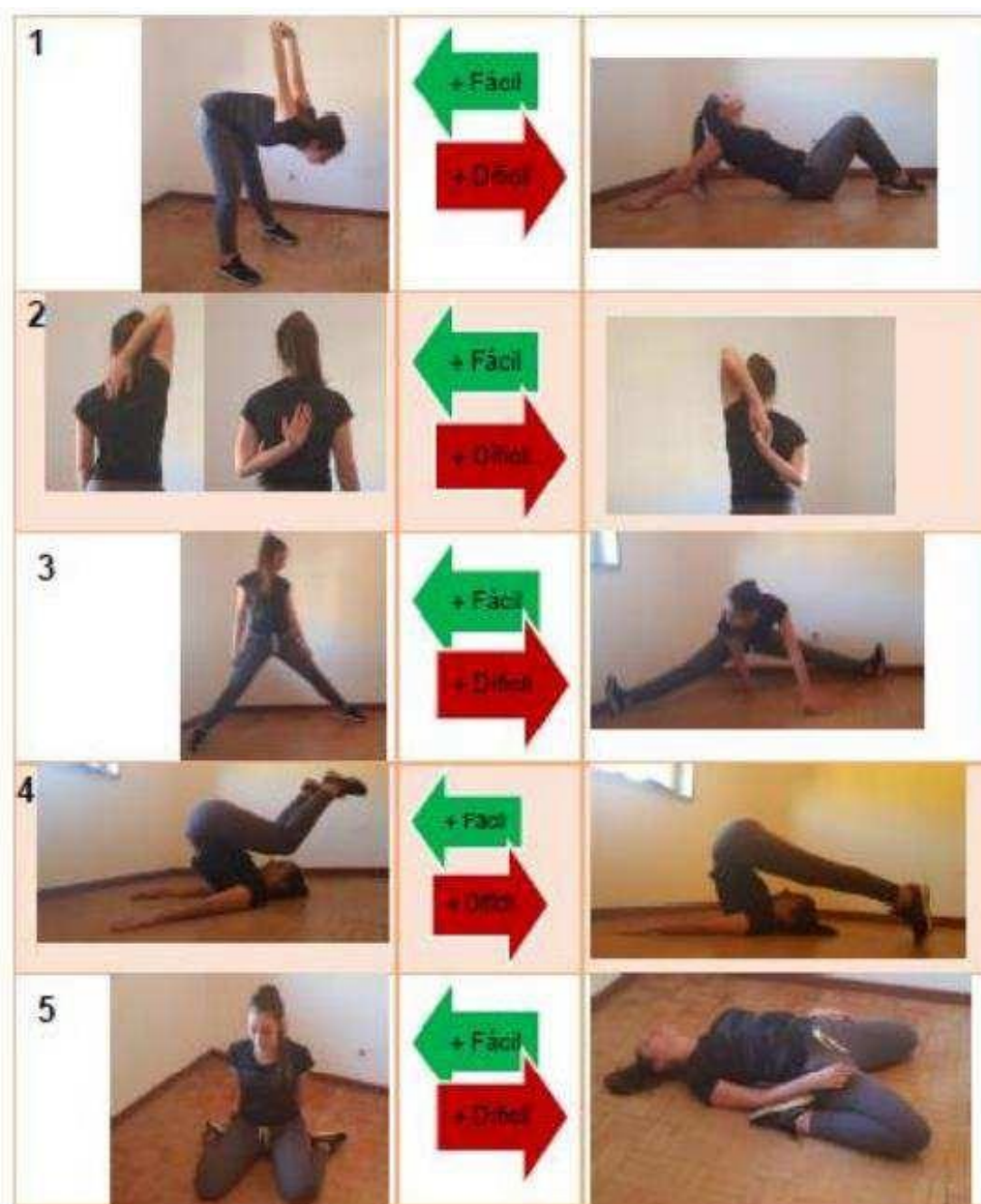
7	Triceps na parede	Mergulhos com "pernas" fletidas	Mergulhos com "pernas" esticadas
DICA Manter a postura; "Puxar" o umbigo para dentro e contrair os glúteos.			

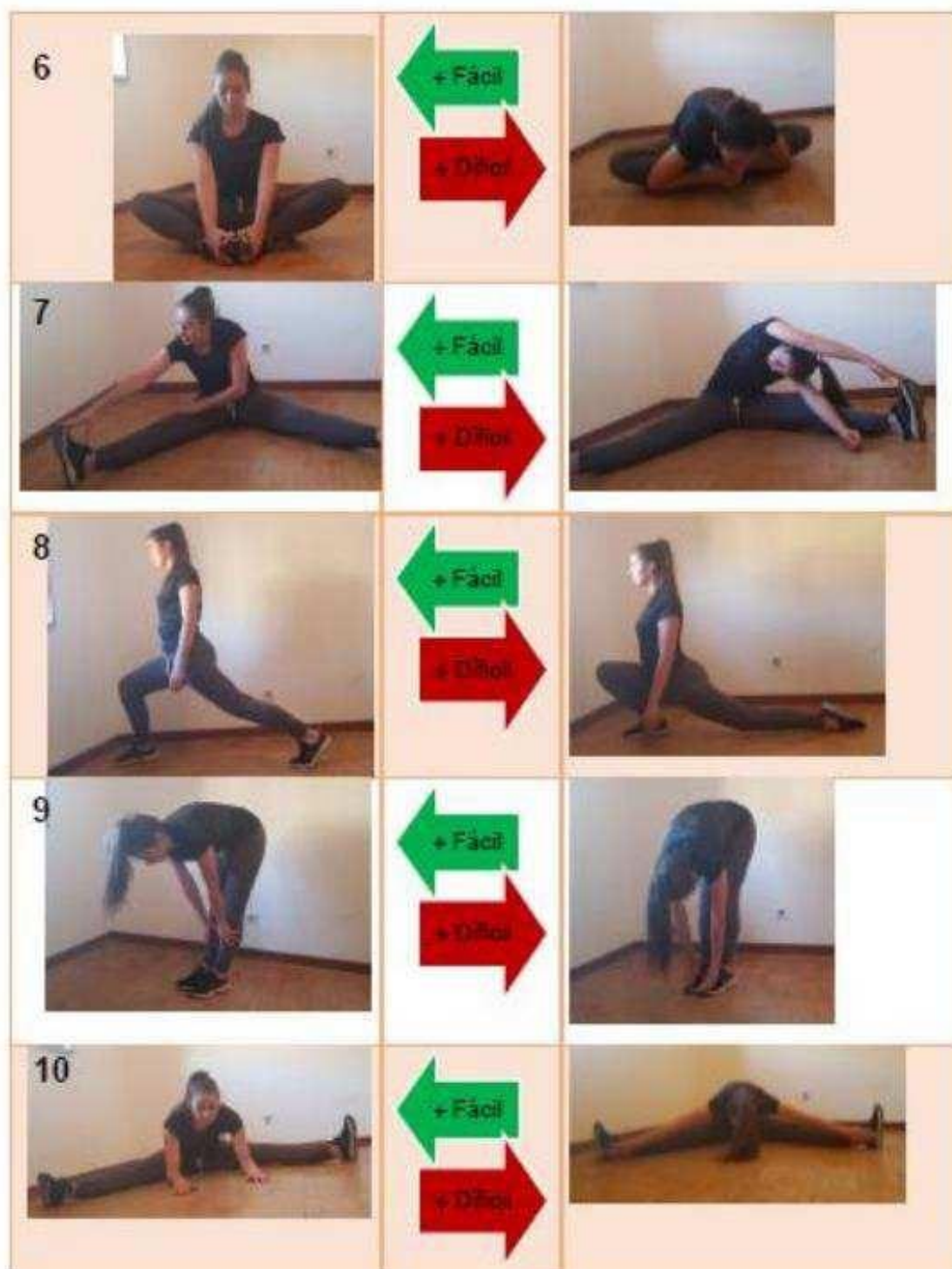
8	Passo de Caranguejo	Passo de Caranguejo a tocar no pé
DICA Manter a postura; só os pés e as mãos estão em contacto com o chão		

Anexo 7. Exercícios de Resistência Anaeróbia

Inicial	Intermédio	Avançado
1. Salto à Corda  DICA: Manter o corpo o mais vertical possível. Olhar dirigido para a frente.	2. Up Down  De pé – côccaras com mãos no chão – passa para prancha. (1 – 2 – 3 do Burpee) DICA: "Puxar" o umbigo para dentro e contrair os glúteos.	3. Burpee  DICA: Colocar o peito no chão na posição 4
4. Skipping  DICA: Manter o corpo o mais vertical possível e alternar o movimento com os membros.	5. Corrida Intervalada 20m Rápidos e 10m lentos 	6. Salto com Joelhos ao peito  DICA: os membros superiores ajudam no momento da impulsão: "balanço de trás para afrente e de baixo para cima)
7. Jumping Jacks  DICA: olhar dirigido para a frente	8. Salto kanguru  DICA: O joelho não pode avançar a linha do pé e os dois pés têm de sair do chão.	9. Vai e Vem 

Anexo 8. Exercícios de Flexibilidade





Anexo 9. Desafios relativos à aptidão muscular, resistência aeróbia e flexibilidade.

Desafios de Aptidão Aeróbia	
Desafio 1	Número máximo de saltos à corda em 2 minutos! Escolhe a melhor forma de saltares!
Desafio 2	Número máximo de <i>up down</i> em 2 minutos!
Desafio 3	Qual o tempo que demoras a fazer 15 burpees?
Desafio 4	Número máximo de skippings em 1 minutos!
Desafio 5	Número máximo de percursos (20m rápidos e 10 lentos) em 3 minutos!
Desafio 6	Qual o tempo que demoras a fazer 20 saltos de joelhos ao peito?
Desafio 7	Número máximo de jumping jacks em 1 minutos!
Desafio 8	Qual o tempo que demoras a fazer 20 saltos de kanguru?
Desafio 9	Número máximo de percursos em 3 minutos!

Desafios de Flexibilidade	
Desafio 1	Melhor medição! De acordo com o teu nível! Mede desde o final das tuas costas até à ponta das mãos.
Desafio 2	Amplitude máxima de ombros! Tenta agarrar as mãos se conseguires
Desafio 3	Amplitude máxima na espargata! Melhora a tua amplitude, mede de um pé ao outro.
Desafio 4	Tocar com os pés no chão! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 5	Deitar no chão! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 6	Tocar com os joelhos no chão! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 7	Quanto tempo aguentas a tocar nos pés? Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 8	Menor distância do chão, mede até teres o melhor valor! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 9	Quanto tempo aguentas a tocar no chão? Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 10	Deitar o corpo no Chão! Começa pelos cotovelos! Escolhe o teu nível de dificuldade!

Desafios de Aptidão Muscular	
Desafio 1	Número máximo de agachamentos em 2 minutos! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 2	Número máximo de lunges em 2 minutos! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 3	Número máximo de stiff em 2 minutos! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 4	Número máximo de elevação do quadril em 2 minutos! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 5	Qual o tempo que demoras a fazer 30 abdominais? Escolhe o teu nível de dificuldade!

Desafio 6	Qual o tempo que demoras a fazer 20 extensões em prancha? Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 7	Quanto tempo aguentas em prancha? Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 8	Número máximo de super-homens em 1 minuto! Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 9	Quanto tempo demoras a fazer 30 flexões? Escolhe o teu nível de dificuldade!
Desafio 10	Número máximo de percursos em 3 minutos! Escolhe o teu nível de dificuldade!

Anexo 10. Torneio de Badminton

Torneio de Badminton 9º

Olá! Sejam bem-vindos ao torneio de Badminton, hoje e na próxima aula vamos realizar uma competição entre os Grupos! Os jogos são realizados 1x1 e devem aplicar as regras de jogo que aprenderam ao longo das aulas.

Como se Joga? Por baixo da fita separadora, estará um baralho com cartas com os números 2 a 10. Cada jogador tira uma carta à sorte vê a carta e coloca-a no chão novamente, junto ao baralho. Cuidado!!! O teu adversário não pode ver qual é o número da tua carta, apenas tu podes saber. Mas... para que serve o número da carta? O número é equivalente ao número de pontos que precisas de realizar, por exemplo, a tua carta era um 3, assim que marques 3 pontos vences o jogo, mostras a carta no fim para comprovar ao teu adversário que ganhaste!

Principais Regras:

- Quem marca o ponto é quem serve;
- O volante se sair fora do campo não é ponto;
- Não podes realizar mais que 1 batimento seguido;
- Não ganha quem tem mais pontos e sim quem chegar ao número de pontos equivalente ao número da carta!

Preencham a tabela com as vossas vitórias!

Grupo: _____

Nomes							
Nº de vitórias	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8
	9 10 11	9 10 11	9 10 11	9 10 11	9 10 11	9 10 11	9 10 11
	12 13 14	12 13 14	12 13 14	12 13 14	12 13 14	12 13 14	12 13 14
	15 16 17	15 16 17	15 16 17	15 16 17	15 16 17	15 16 17	15 16 17
	18 19 20	18 19 20	18 19 20	18 19 20	18 19 20	18 19 20	18 19 20

Anexo 11. Unidade Didática de Futebol

Tema	Avaliação Diagnóstica	1ª Semana (Polidesportivo)	2ª Semana (Exterior)	3ª Semana (Polidesportivo)	4ª Semana (Exterior)	5ª Semana (Polidesportivo/Exterior)	6ª Semana (Polidesportivo/Exterior)	Conteúdos/comportamentos
Condução Recepção/Controlo Passe Equilíbrio Remate	Auto e Hetero Avaliação Diagnóstica tanto ao nível técnico como ao nível tático. Identificar o nível dos alunos, tanto a nível técnico como tático.	Trabalho em estações: circuitos; estafetas; exercícios critério; jogos reduzidos						Jogo da Volta ao Cone Jogo da Corrida Louca Jogo do Recebe e Passa Jogo do Passa a Baliza Jogo do Estica o Passe Jogo do Passa e Pontua Jogo do Passa, recebe e Pontua Jogo do Triângulo Passador
Interceção Penetração Contenção Posição Defensiva	Exercícios 1º Exercício – condução de bola por dentro dos cones	Trabalho em estações: Jogo 1x1 com 2 apoios; jogo 2x2; estafetas; circuitos						Jogo do Meinho Jogo do Remate Jogo do Conduz e Remata Jogo do Apoio Jogo do Losango Vicioso Jogo do 1x1 com Balizas Jogo (GR+1)x(1+GR)+ Joker Jogo 2x1+GR
Cobertura Ofensiva Mobilidade	2º Exercício – condução de bola com passe para o apoio, recepção do mesmo e remate para a baliza;			Trabalho de grupo: estafetas, vagas e jogo 2x2				Jogo da Contenção Jogo (GR+2)x(2+GR) Jogo (GR+2)x(2+GR)+ Apoio
Cobertura Defensiva				Trabalho de grupo: estafetas, vagas e jogo 2x2		Trabalho de grupo: estafetas, vagas e jogo 2x2 e 3x3		Jogo (GR+1)x(1+GR) Jogo (GR+2) x (2+GR) Jogo (GR+2) x (2+GR)+ Apoio
	3º Exercício – jogo 2x1							Ativar
Avaliação e auto/heteroavaliação				Sinalizadores colocados em Zig Zag; Passar a bola controlada por baixo das barreiras contornando os cones entre as mesmas. Passe para o apoio e Remate para a baliza.		Sinalizadores colocados em Zig Zag; Passar a bola controlada por baixo das barreiras contornando os cones entre as mesmas. Passe para o apoio e Remate para a baliza.		Circuito de Avaliação
Cultura Desportiva	Regulamento básico específico (Lançamentos, golos e faltas); terminologia da modalidade (controlo de bola, passe e vai, penetração, cobertura defensiva, remate, bola e balizas)							Introduzir principais regras de jogo; Recurso à terminologia.
Conceitos Psicossociais	Respeito pelos colegas; Entregajuda; Fairplay; Respeito pelas regras.							Introduzir o papel de observador no sentido de observar os colegas e dar feedbacks sobre a performance dos mesmos.
Capacidades Motoras	Capacidade de Velocidade de Reação; Agilidade; Resistências; Força Muscular; Velocidade nos Deslocamentos.							Utilização de exercícios específicos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.

Anexo 12. Unidade Didática de Orientação

Tema	1º Semana (Exterior)	2º Semana (Exterior)	3º Semana (Exterior)	4ª Semana (Exterior)	5ª Semana (Exterior)	Conteúdos/comportamentos
Relacionar o mapa e observação do terreno: -Encontrar no Mapa os objetos -Orientar o Mapa -Situar-se no mapa	Trabalho por grupos e estafetas entre pares e e triplas				Em equipas e pares	Saber ler o mapa Reconhecer os símbolos Orientar o mapa em função do terreno Técnica de progressão: orientar o mapa, dobrar e técnica do polegar Conhecer a legenda do mapa e simbologia das cores
-Realizar itinerários em função dos pontos -Marcar pontos no mapa -Analisar vários itinerários			Trabalho por estações: -Trabalho de grupo -Trabalho a pares;			Peddy-Papper Selfi-challenge Fotografias challenge Jogos de Esconder e encontrar objetos
Avaliação e auto/heteroavaliação				Em equipa (realizadas dentro dos grupos)		Percurso na escola, com o cartão de controlo preenchido corretamente
-Regras na natureza -Localização na natureza					Em equipas e pares	Peddy-papper Quinta do Covelo ou Parque de S. Roque Geocaching
Cultura Desportiva	Regulamento básico específico (Marcação dos cartões, penalização quando mal marcado, simbologia de orientação), terminologia da modalidade (Picotadores ou alicates, balizas, bussolas, cartão de controlo, mapa ou croqui) e história da modalidade.					Apresentação teórico-prática (contextualizada com as propostas de trabalho)
Conceitos Psicossociais	Trabalho colaborativo; Respeito pelos colegas; Entreajuda; Fairplay; Respeito pelas regras.					Introduzir o papel de organizador e observador no sentido de promover a heteroavaliação.
Capacidades Motoras	Capacidade de Velocidade de Reação; Agilidade; Resistência; Força Muscular;					Utilização de exercícios específicos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras: no aquecimento e nas sessões específicas de desenvolvimento das capacidades motoras.

Anexo 13. Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos

Unidade Didática de Ginástica de aparelhos								
Tema	ETAPA 1- fundamentos	ETAPA 2-Abordagem dos elementos Gimnicos			ETAPA 3- Diferenciação			Conteúdos/ objetivos comportamentais
	2ºP	3ºP			3ºP			
Saltos (minitrampolim)								
Salto em Extensão	Explorar os aparelhos (perder medos, ex.: saltar na lona do minitrampolim); Melhorar o controlo do corpo; Explorar movimentos rotacionais e longitudinais; Trabalhar várias situações de receção em equilíbrio no solo através de exercícios específicos;	Explorar os diferentes saltos por ordem de dificuldade e tendo em atenção o aluno; Realizar todos os saltos com corrida, chamada e receção controlado no colchão.	1º momento co-avaliação	Explorar os diferentes saltos por ordem de dificuldade e tendo em atenção o aluno; Realizar todos os saltos com corrida, chamada e receção controlado no colchão.	Diferenciar- realizar 3 dos saltos solicitados na UD à escolha do aluno. Explorar saltos extra UD.	2º momento co-avaliação	Diferenciar- realizar 3 dos saltos solicitados na UD à escolha do aluno. Explorar saltos extra UD.	Corre com o olhar dirigido para o aparelho
Salto engrupado								
Meia Pirueta								
Pirueta Vertical								
Carpa								
Saltos (Boque)								
Eixo	Explorar situações de chamada no solo e no trampolim reuther; familiarizar-se com aparelho (boque, ex.: passar o boque sem preocupações técnicas, subir a bacia no boque, realizar o salto sem trampolim reuther e receção em equilíbrio no chão)	Salto com o boque com diferentes alturas com ou sem ajuda com recurso ao trampolim reuther.	1º momento co-avaliação	Salto com o boque com diferentes alturas com ou sem ajuda com recurso ao trampolim reuther.	Diferenciar- realizar os dois saltos (eixo e entre mãos) com ou sem ajuda. Explorar saltos extra UD (ex.: plinto longitudinal)	2º momento co-avaliação	Diferenciar- realizar os dois saltos (eixo e entre mãos) com ou sem ajuda. Explorar saltos extra UD (ex.: plinto longitudinal)	1. Corre com o olhar para direcionado para o aparelho; 2. realiza a chamada a dois pés no trampolim reuther; 3. Realiza o salto ao eixo com os MI estendidos; 4. Eleva a bacia, bloqueia dos ombros e pernas em extensão; 5. realiza o entre mãos com as MI a passar no meios dos MS; 6. Realiza a receção em equilíbrio e controlada com o olhar dirigido para a frente; 7. Executa os elementos ginmnicos com domínio e consciência corporal
Entre mãos	Realizar saltos de coelho, para o plinto e salto em extensão para o solo.	Salto de coelho e salto entre mãos para o boque ou plinto transversal com ou sem ajuda		Salto de coelho e salto entre mãos para o boque ou plinto transversal com ou sem ajuda				
Trave								
Entrada a um pé, com chamada do outro pé	Familiarizar com a trave e explorar os diversos movimentos.	Explorar diferentes movimentos extra UD.	1º momento co-avaliação	Explorar diferentes movimentos extra UD.	Diferenciar- Realizar uma sequência com os movimentos previstos pela UD e acrescentar outras movimentos extra UD.	2º momento co-avaliação	Diferenciar- Realizar uma sequência com os movimentos previstos pela UD e acrescentar outras movimentos extra UD.	1. Realiza os movimentos na trave em equilíbrio; 2. Realiza os movimentos com o olhar direcionado para a frente; 3. Executa os elementos ginmnicos com domínio e consciência corporal; 4. Recorre a diferentes elementos ginmnicos para realizar o esquema; 5. Realiza um esquema criativo com ligação entre os diferentes elementos ginmnicos
Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás								
Meia volta, com balanço de uma perna								
Salto a pés juntos								
Avião								
lto em extensão com								
Aptidão Física	Desenvolver a força dos MS e MI, agilidade e flexibilidade através de exercícios específicos com trsnfere para os elementos ginmnicos.							Consciência e domínio e tonicidade corporal
Cultura Desportiva	Ao longo das aulas desenvolver os alunos reconhecem os aparelhos, sabem transportar e colocar os aparalhos nos locais corretos/indicados. Conhece os elementos ginmnicos.							Sabem as regras de segurança de utilização e de transporte dos aparelhos. Identificam os saltos, sabem as regras de elaboração de uma sequência.
Conceitos Psicossociais	Desenvolver valores como: resiliência, autonomia, respeito pelos outros e pelo material, trabalho de equipa, entreajuda, responsabilidade, empenho e perseverança.							Respeita os colegas e as suas decisões, ajuda os colegas de grupo, respeita os materiais aceita as dificuldades pessoais e dos colegas. Procura superar-se.

Anexo 14. Ficha de Coavaliação de Ginástica de Aparelhos

Mini-Trampolim	A	P	Salto no boque / plinto	A	P	Trave	A	P	Malabarismo	A	P	Dança	A	P	Análise da performance dos colegas	A	P	Esforço por fazer mais o melhor para superar as dificuldades e/ou melhorar a performance	A	P
Consigo fazer os saltos: 3 saltos com articulação corrida/chamada; controle do corpo durante o salto e receção em equilíbrio.			Consigo fazer os 2 saltos (eixo e entre-mãos) com articulação corrida/chamada; controle total do corpo durante o salto e receção em equilíbrio.			Vou mais além e realizo outros exercícios para além dos obrigatórios, sempre com a postura adequada			Vou mais além e realizo uma coreografia com outros exercícios para além dos obrigatórios			Crio uma coreografia utilizando: 1- a LGP nos versos especificados 2- os diversos deslocamentos; formações (em linha; em X, em círculo, etc...)			Todas as anteriores e ainda dou sugestões			Esforço-me por fazer todas as propostas e sempre que necessário peço ajuda aos meus colegas e à professora		
Consigo fazer 2 saltos: com articulação corrida/chamada; controle do corpo durante o salto e receção em equilíbrio.			Consigo fazer 1 salto (eixo ou entre-mãos) com articulação corrida/chamada; controle total do corpo durante o salto e receção em equilíbrio.			Realizo os exercícios obrigatórios com rigor e estou a construir a minha coreografia			Realizo os exercícios obrigatórios com rigor e estou a construir a minha coreografia			Utilizo várias formas de deslocamento (andar, saltar, rebolar, rodar, usar elementos gímnicos, etc.), variando sentidos e direções para criar formações diferentes entre o grupo (em linha, em roda, em xadrez), feitas ao mesmo tempo ou em vaga.			Ajudo os meus colegas a encontrar os erros que estão a cometer			Não desisto enquanto não consigo		
Ainda sinto dificuldades na articulação corrida/chamada e/ou no controle do corpo durante o salto e/ou na receção em equilíbrio.			Consigo transpor os aparelhos, mas sem realizar os saltos com rigor			Realizo os exercícios obrigatórios, mas ainda com pouco rigor e sem intenção de criar uma coreografia			Realizo os exercícios obrigatórios, mas ainda com pouco rigor e sem intenção de criar uma coreografia			Digo em LGP os versos escolhidos com rigor e sincronismo entre o grupo			observo os meus colegas quando eles estão a fazer os exercícios			Tento fazer, mas desisto com facilidade		
O Mini-trampolim é um obstáculo intarnsponível			Os dois aparelhos (boque e plinto) são um obstáculo intransponível			Limito-me a passear em cima da trave sem intenção de fazer uma coreografia			Limito-me a "brincar" com as bolas			Ainda estou a aprender a dizer os versos em LGP			não presto atenção ao trabalho dos meus colegas			Quando não consigo fazer sento-me e espero que passe o tempo de estação		
Não Observado			Não Observado			Não observado			Não observado			Não observado			Não observado			Não observado		

Anexo 15. Unidade Didática de Voleibol

Jogo 2x2			Encadeia as técnicas de serviço, receção e distribuição; desloca-se em função da situação de jogo adotada; comunica com o colega de equipa; procura colocar a bola em espaços vazios do campo adversário
Aprender a deslocar-se em função da situação de Jogo 0:2	Situação de jogo 2x2 em estrutura 0:2		
Aprender a deslocar-se em função da situação de Jogo 1:1	Situação de jogo em estrutura 1:1		
Orientar o jogo em função da disposição da equipa adversária	Situação de jogo 2x2 em estrutura 0:2 e estrutura 1:1		Tem visão de jogo e procura espaço vazios causando dificuldades na equipa adversária.
Aptidão Física	Desenvolver a força dos MS e MI, velocidade de reação e agilidade através de exercícios específicos.		Capacidade de reagir durante o jogo e deslocar-se atempadamente. Reage em consonância com os estímulos do jogo
Cultura Desportiva	Ao longo das aulas desenvolver as funções de árbitro e aprender as regras fundamentais de jogo (bola fora, bola dentro, autorização para servir, mudança de set e mudança de campo), perceber o jogo.		Conhece as regras do jogo e os gestos de arbitragem. Analisa o resultado e explica-o propondo melhorias.
Conceitos Psicossociais	Desenvolver valores como: resiliência, autonomia, respeito, trabalho de equipa, entreajuda, responsabilidade, empenho e perseverança.		Respeita os colegas e as suas decisões, coopera com os colegas, aceita a vitória e derrota

Jogo 2x2			Encadeia as técnicas de serviço, recepção e distribuição; desloca-se em função da situação de jogo adotada; comunica com o colega de equipa; procura colocar a bola em espaços vazios do campo adversário
Aprender a deslocar-se em função da situação de Jogo 0:2	Situação de jogo 2x2 em estrutura 0:2		
Aprender a deslocar-se em função da situação de Jogo 1:1		Situação de jogo em estrutura 1:1	
Orientar o jogo em função da disposição da equipa adversária	Situação de jogo 2x2 em estrutura 0:2 e estrutura 1:1		Tem visão de jogo e procura espaço vazios causando dificuldades na equipa adversária.
Aptidão Física	Desenvolver a força dos MS e MI, velocidade de reação e agilidade através de exercícios específicos.		Capacidade de reagir durante o jogo e deslocar-se atempadamente. Reage em consonância com os estímulos do jogo
Cultura Desportiva	Ao longo das aulas desenvolver as funções de arbitro e aprender as regras fundamentais de jogo (bola fora, bola dentro, autorização para servir, mudança de set e mudança de campo), perceber o jogo.		Conhece as regras do jogo e os gestos de arbitragem. Analisa o resultado e explica-o propondo melhorias.
Conceitos Psicossociais	Desenvolver valores como: resiliência, autonomia, respeito, trabalho de equipa, ajuda, responsabilidade, empenho e perseverança.		Respeita os colegas e as suas decisões, coopera com os colegas, aceita a vitória e derrota

Anexo 16. Ficha de coavaliação de Voleibol

Serviço	A	P	Realiza ações decisivas e eficazes	A	P	Ocupação do espaço	A	P	Observador/árbitro	A	P	Análise do jogo	A	P	cooperação com os colegas; aceitação das ações e das falhas pessoais e dos colegas; esforço por fazer mais e melhor	A	P
Causa dificuldade ao adversário			Adequa a tomada de decisão à análise do adversário			Articula a posição em campo com os colegas de equipa			Toma decisões adequadas, aplica os gestos específicos adota uma postura acertada ("vestir a pele")			Propõe estratégias de melhoria			Sempre		
Coloca a bola onde quer			Mostra intenção e eficácia na ação			Posiciona-se consoante a necessidade			Toma decisões adequadas			Explica o resultado			Quase sempre		
Passa a rede			Dá continuidade às jogadas			Chega frequentemente atrasado à bola			Arbitra sem segurança			Conhece e aceita o resultado			Por vezes		
Não passa a rede			É frequentemente responsável pela interrupção das jogadas			Está parado			Conhece mal o regulamento			Conhece o resultado			Raramente		
Não Observado			Não Observado			Não observado			Não observado			Não observado			Não observado		