



## **Da Jornada de Estudante à Missão de Professor**

### **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2028, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

**Orientadora:** Professora Doutora Paula Queirós

Daniela Filipa Carvalho Moreira

Porto, setembro de 2023

### **Ficha de Catalogação**

Moreira, D. (2023). *Da Jornada de Estudante à Missão de Professor*. Porto: D. Moreira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; PROFESSOR; ENSINO



## **AGRADECIMENTOS**

À minha mãe, por ter sido a figura principal e mais presente na minha vida, obrigada por teres sempre acreditado em mim, sem ti nada daquilo que eu alcancei teria sido possível.

Ao meu irmão, Nuno, que embora nunca tendo tido a vontade de entrar na faculdade sempre me apoiaste na minha decisão e, apesar de tudo, sempre me conseguiste ajudar pois o teu conhecimento é infinito.

Ao resto da minha família, obrigada por acreditarem em mim e estarem sempre lá para me oferecerem toda a motivação do mundo.

A ti, Carla, por seres o meu porto de abrigo, por toda a paciência que demonstras comigo nos meus momentos maus e por todo o amor que me dás.

Aos meus colegas de turma por todos os momentos partilhados, pela partilha e que ao longo deste percurso se tornaram uns verdadeiros amigos.

Ao professor cooperante, a toda a comunidade escolar da Secundária de Rio Tinto que me receberam de braços abertos.

Aos meus alunos, com os quais tive a oportunidade de trabalhar, cada um de vocês trouxe uma singularidade, energia e entusiasmo único para as aulas, agradeço também os desafios que tive de superar que me tornaram uma melhor profissional.

À professora orientadora que nunca deixou de ajudar e pela sua paciência para comigo. Obrigada a si e a toda a comunidade da Faculdade de Desporto do Porto por me proporcionarem esta oportunidade.



## INDICE GERAL

|                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| INDICE DE FIGURAS .....                                            | VII  |
| INDICE DE TABELAS .....                                            | VIII |
| INDICE DE ANEXOS .....                                             | IX   |
| RESUMO.....                                                        | X    |
| ABSTRACT .....                                                     | XI   |
| 1. Introdução .....                                                | 1    |
| 1.1 Expectativas iniciais quanto ao Estágio Profissional .....     | 2    |
| 2. Enquadramento teórico .....                                     | 3    |
| 2.1 A Educação Física no currículo escolar.....                    | 3    |
| 3. O Agrupamento de Escolas de Rio Tinto Nº3 (AERT3).....          | 7    |
| 3.1 Caracterização do Agrupamento .....                            | 9    |
| 3.1.1 Escola Secundaria de Rio Tinto .....                         | 9    |
| 3.1.2 Instalações Desportivas.....                                 | 9    |
| 3.2 O professor Cooperante .....                                   | 11   |
| 3.3 O Núcleo de Estágio .....                                      | 12   |
| 3.4 A Minha Turma Residente .....                                  | 12   |
| 3.5 A Turma Partilhada .....                                       | 14   |
| 4. Realização da Prática Profissional .....                        | 15   |
| 4.1 Planeamento.....                                               | 15   |
| 4.2 Planeamento Anual .....                                        | 17   |
| 4.3 Unidade Didática .....                                         | 17   |
| 4.4 Plano de aula.....                                             | 18   |
| 4.5 Reflexão, a importância deste processo .....                   | 20   |
| 4.6 Modelos de Ensino .....                                        | 22   |
| 4.7 Avaliação .....                                                | 24   |
| 4.7.1 Avaliação Diagnóstica .....                                  | 25   |
| 4.7.2 Avaliação Formativa e Continua .....                         | 25   |
| 4.7.3 Avaliação Sumativa.....                                      | 26   |
| 5. Participação na escola e relação com a comunidade escolar ..... | 28   |
| 6. Considerações Finais.....                                       | 28   |
| 7. Referências Bibliográficas .....                                | 31   |
| Anexos .....                                                       | XII  |

## INDICE DE FIGURAS

|                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------|---|
| Figura 1 Agrupamento de Escolas de Rio Tinto n3 (AERT3).....         | 5 |
| Figura 2 Caracterização do Agrupamento.....                          | 6 |
| Figura 3 Escola Secundaria de Rio Tinto.....                         | 7 |
| Figura 4 Pavilhão G1;G2;G3 da Escola Secundária de Rio Tinto.....    | 8 |
| Figura 5 Figura 1 Pavilhão G4 da Escola Secundária de Rio Tinto..... | 8 |

## INDICE DE TABELAS

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 Número de Alunos nos vários anos de ensino..... | 6  |
| Tabela 2 - Questões Problemáticas.....                   | 19 |

## INDICE DE ANEXOS

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Anexo 1 Planeamento Anual.....   | XII  |
| Anexo 2 Roulement.....           | XIII |
| Anexo 3 Unidade Didática.....    | XIV  |
| Anexo 4 Cartaz de Badminton..... | XV   |

## RESUMO

Este relatório documenta e analisa a minha experiência como professora estagiária no âmbito do Estágio Profissional, inserido no plano de estudos do segundo ano do mestrado do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A jornada para me tornar professora de Educação Física foi uma viagem emocionante e desafiadora, repleta de aprendizagem e autodescoberta. Durante o meu estágio na Escola Secundária de Rio Tinto, tive a oportunidade de dar os primeiros passos nessa carreira, vivenciando momentos enriquecedores e enfrentando desafios que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional. Este relatório representa uma reflexão aprofundada sobre a minha experiência como professora estagiária nesta instituição de ensino. Ao longo deste documento, compartilharei as minhas vivências, observações e reflexões relacionadas à minha prática docente, enfatizando os aspetos mais relevantes do meu estágio profissional. Como futura professora, o meu principal objetivo foi integrar os princípios teóricos adquiridos ao longo da minha formação académica na dinâmica real da sala de aula. Além disso, procurei desenvolver as minhas competências pedagógicas, identificar e superar desafios, e destacar a importância da Educação Física na vida e formação dos meus estudantes. Esta jornada de "estudante a professora" é uma narrativa que compartilho com entusiasmo e gratidão, representando a última etapa da minha vida como estudante.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL;  
PROFESSOR; ENSINO

## ABSTRACT

This report documents and analyzes my experience as a student teacher within the framework of the School Placement, which is part of the curriculum for the second year of the 2nd Cycle Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sports of the University of Porto. The journey to become a Physical Education teacher has been an exciting and challenging voyage, filled with learning and self-discovery. During my internship at Rio Tinto Secondary School, I had the opportunity to take my first steps in this career, experiencing enriching moments and facing challenges that contributed to my personal and professional growth. This report represents an in-depth reflection on my experience as a student teacher at this educational institution. Throughout this document, I will share my experiences, observations, and reflections related to my teaching practice, emphasizing the most relevant aspects of my professional internship. As a future teacher, my primary goal was to integrate the theoretical principles acquired during my academic training into the real dynamics of the classroom. Additionally, I sought to develop my pedagogical skills, identify and overcome challenges, and underscore the importance of Physical Education in the lives and education of my students. This journey from 'student to teacher' is a narrative I enthusiastically and gratefully share, representing the final stage of my life as a student.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; SCHOOL PLACEMENT; TEACHER; TEACHING.

## 1. Introdução

O meu nome é Daniela Filipa Carvalho Moreira, nasci no dia 28 de agosto de 1997, em Fânzeres, uma vila localizada no distrito do Porto. Tive uma infância e adolescência felizes, passadas em Fânzeres e Rio Tinto, onde frequentei a Escola Básica Infanta D. Mafalda e, posteriormente, a Escola Secundária de Rio Tinto.

Sendo criada por uma mãe solteira desde cedo, tive a oportunidade de frequentar a Fisga, um infantário/sala de estudo, onde passei a maior parte do meu tempo desde pequena até aos 14 anos. Foi na Fisga que descobri o meu amor pelo jogo, qualquer tipo de jogo na verdade. Durante o recreio, estávamos sempre a jogar futebol ou às "caçadinhas", e nas salas, jogava com os meus colegas, seja com cartas, jogos de tabuleiro, *playstation* ou *Game Boy*.

Um momento marcante na minha vida foi quando o meu tio me convidou para fazer um treino experimental de hóquei em patins com os meus primos no Grupo Desportivo e Coral de Fânzeres. Desde então, o hóquei em patins tornou-se a minha paixão, algo que acabou por afetar toda a família, já que a minha avó teve todos os seus netos a praticar este desporto. Embora tivesse experimentado outros desportos, como natação e andebol, foi o hóquei em patins que mais me cativou, praticando-o desde os meus 10 anos.

O hóquei é um desporto com poucas atletas femininas, e todos os escalões são mistos, havendo apenas um escalão feminino, as Sénior. Através do hóquei, aprendi o valor de pertencer a uma equipa, desenvolvendo o respeito pelos outros, experimentando o sabor da vitória em conjunto e aprendendo a lidar com a derrota. Aprendi também a importância do empenho, pois compreendi que apenas com esforço e dedicação seria possível alcançar os meus objetivos e os da equipa. Embora tivesse algumas dificuldades de empenho na escola, o desporto, juntamente com o apoio da minha mãe, foi o que me impulsionou a continuar e a decidir que iria seguir para a faculdade na área do desporto.

Após terminar o ensino secundário, ingressei no ISMAI - Universidade da Maia, na licenciatura de Educação Física e Desporto. A melhor experiência que o ISMAI me proporcionou foi o meu primeiro Erasmus, em Brasov, Roménia, uma cidade montanhosa onde predominam os desportos de inverno. Além de uma

experiência social enriquecedora, tive a oportunidade de praticar snowboard, patinagem no gelo e esqui, que faziam parte do nosso programa de aulas.

Durante o terceiro ano da licenciatura, tive de escolher entre ensino, saúde ou treino desportivo. Após uma reflexão profunda, optei por ensino, pois sempre me senti atraída pela ideia de trabalhar com crianças, ensinando e ajudando os mais novos. Foi então que tive a certeza do percurso que queria seguir após a licenciatura, e decidi candidatar-me à FADEUP para o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Esta jornada de aprendizagem e dedicação tem sido desafiante, mas extremamente gratificante. Sinto-me entusiasmada e preparada para continuar a explorar o mundo do ensino e a contribuir para o crescimento e desenvolvimento dos meus futuros alunos.

### **1.1 Espectativas iniciais quanto ao Estágio Profissional**

Com o ano de estágio prestes a começar sendo esse o “culminar” de toda a nossa aprendizagem enquanto professores, o nervosismo e as expectativas começaram a aumentar. O principal objetivo do estágio profissional, era essencialmente, obter a experiência científico pedagógica necessária para vir a ser uma professora competente e responsável. Ser professor não consiste apenas em possuir conhecimentos académico pedagógicos, implica também, toda uma esfera de competências sociais, as quais eu espero conseguir possuir no final deste EP.

Quando nos foi pedido que preenchêssemos o formulário de estágio da faculdade para as colocações nas escolas, a minha primeira opção foi, claramente, a Escola Secundária de Rio Tinto. Digo isto pois a ESRT é a escola que está inserida na minha localidade, e também é a escola onde eu realizei grande parte do meu percurso escolar, tendo assim um carinho especial por esta escola. Com um pouco de sorte, ou não, fui colocada nessa escola.

A turma que me foi atribuída, foi uma turma de 11º ano. Julgava que a maior dificuldade que iria ter seria a falta de experiência em algumas modalidades, principalmente após este último ano atípico que todos passamos onde muitas das experiências que era suposto vivenciarmos em pessoa e aprender, acabamos apenas por falar sobre as mesmas por detrás de um computador. No

entanto percebi rapidamente que a minha maior dificuldade estaria relacionada à esfera social e não no sentido de, por exemplo, “como ensinar a fazer um remate”, para mim esta passou a ser a parte mais fácil.

Inicialmente, após a primeira reunião entre o Núcleo de Estágio e o Professor Cooperante (PC), nós professores estagiários estávamos um pouco nervosos em dar a nossa primeira aula, era a primeira vez que estaríamos no papel de professor em frente a uma turma! Durante o mesmo período, o PC preparou-nos e, acima de tudo, transmitiu-nos tranquilidade para a nossa primeira experiência como professores, o que nos deixou mais confiantes e entusiasmados para finalmente começarmos e vivenciarmos o nosso ano de estágio profissional.

## **2 – Enquadramento teórico**

### **2.1 A Educação Física no currículo escolar**

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) representam um conjunto de documentos curriculares que têm com finalidade o desenvolvimento das competências incluídas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). As AEEF são orientadas para a concretização deste perfil, e considera-se a disciplina de EF no seu contributo para as áreas de competência de “consciência e domínio do corpo, de “bem-estar, saúde e ambiente” e de “relacionamento interpessoal”.

Importa referir que no Ensino Secundário a organização curricular define duas etapas ou fases de desenvolvimento:

O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas em que tenham sentido mais dificuldades.



Nos 11.º e 12.º anos permite-se a opção dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo caracterizadoras desta proposta curricular, garantindo à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável. .

Ao desenvolver o currículo e tendo como base as aprendizagens essenciais em vários níveis, o professor define as possibilidades de sucesso dos alunos. Na área dos conhecimentos, as competências essenciais em cada ano e ao longo do ciclo integram objetivos que se relacionam com a aprendizagem dos processos de aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação em estruturas e fenómenos sociais.

A aula de EF tem um papel fundamental nas escolas, para aumentar o empenho dos alunos para aprender e alcançar o sucesso no desempenho académico e fortalecer as suas motivações, que por sua vez, impede que abandonem as atividades desportivas (Kim et al., 2015). Neste sentido, o trabalho do professor de EF promove a autonomia e a motivação para a prática de exercício físico entre os alunos, numa idade em que as influências sociais e os aspetos sociodemográficos afetam a motivação (Belem et al., 2018).

### **2.1.1 A Importância da Educação Física no Currículo Escolar para a Formação de Bons Cidadãos**

A Educação Física (EF) no currículo escolar é um tópico de discussão relevante e atual, com implicações significativas para a formação de cidadãos bem preparados e informados. Este ponto explora a importância da inclusão da EF nas escolas e como essa disciplina desempenha um papel crucial na formação de cidadãos que são não apenas fisicamente aptos, mas também socialmente conscientes, emocionalmente equilibrados e éticos.

A EF enfrentou e enfrenta desafios significativos quanto ao seu reconhecimento e valorização dentro do sistema educativo. Com frequência, é vista como uma

disciplina marginalizada, subvalorizada e, por vezes, até mesmo desconsiderada tanto pelos próprios alunos como por outros intervenientes educativos. A sua exclusão da média de admissão ao ensino superior, embora já não seja esse o caso, constitui um exemplo claro dessa falta de valorização. Esta perceção negativa muitas vezes resulta de uma visão restrita da EF como uma disciplina que se concentra exclusivamente em atividades físicas e desportivas, relegando-a para um papel secundário no currículo.

Contudo, é fundamental compreender que a EF abarca muito mais do que simples exercício físico. Ela desempenha um papel crucial na compreensão do corpo e da corporalidade. Através da EF, os alunos aprendem a aceitar, dominar e conhecer os seus próprios corpos, promovendo uma relação positiva com a corporalidade. Esta compreensão não só contribui para a saúde física, mas também para o desenvolvimento da autoestima e da autoimagem. Efetivamente, o sistema educacional enfatiza a relevância do corpo pois “expressa a intenção de intervir na criação, configuração e modelação do corpo, ou não se alhear completamente deste processo” (Bento, 1999, p. 66).

A EF tem um papel importante na promoção da saúde e na luta contra o sedentarismo, ensinando hábitos saudáveis que podem perdurar ao longo da vida. Além disso, a disciplina promove o desenvolvimento de competências sociais, como o espírito de equipa, a cooperação, a motivação e a superação de desafios. Estas competências são fundamentais para a preparação dos alunos para a vida adulta e para as futuras interações sociais e profissionais.

A EF não se restringe ao desenvolvimento físico e social; ela desempenha também um papel na formação de cidadãos informados e éticos. Através do estudo do desporto e da ética desportiva, os alunos aprendem valores como o respeito, o fair play e o trabalho em equipa. Estas lições vão para além do campo desportivo e contribuem para a construção de cidadãos conscientes das suas responsabilidades na sociedade.

A inclusão da EF no currículo escolar é essencial para a formação de cidadãos completos e bem preparados. Apesar dos desafios de reconhecimento e valorização, a EF oferece benefícios significativos, indo para além do aspeto físico ao promover a saúde, desenvolver competências sociais e transmitir valores éticos. Portanto, é imperativo que a EF seja valorizada e integrada de forma mais abrangente no sistema educativo, reconhecendo o seu papel

fundamental na formação de bons cidadãos. Negar a importância da EF é negar aos cidadãos as dimensões técnicas, éticas e morais essenciais para uma sociedade saudável e ética (Bento, 2012).

### 3 - O Agrupamento de Escolas de Rio Tinto Nº3 (AERT3)



Figura 2 Agrupamento de Escolas de Rio Tinto nº3 (AERT3)

Este agrupamento está localizado no distrito do Porto, na cidade de Rio Tinto, no concelho de Gondomar. Localiza-se a 10km do centro histórico da cidade do Porto e está integrado numa comunidade com necessidades económicas e sociais, tipicamente de periferia de uma grande cidade.

O AERT3 resultado da agregação do Agrupamento de Escolas de Baguim do Monte e da Escola Secundária de Rio Tinto, foi criado em 4 de julho de 2012. É constituído por nove estabelecimentos de ensino: quatro Jardins de Infância, duas escolas básicas com educação pré-escolar e 1.º ciclo, uma escola básica com 1.º ciclo, uma escola básica com 2.º e 3.º ciclos e uma escola secundária (escola-sede). A população escolar da AERT3 ronda os três mil alunos. Em complemento do currículo escolar, o AERT3 organiza atividades que valorizam a participação dos alunos nas ações de formação de carácter cultural, artístico, cívico, desportivo e de inserção e participação na vida comunitária tais como projetos, concursos e clubes temáticos.

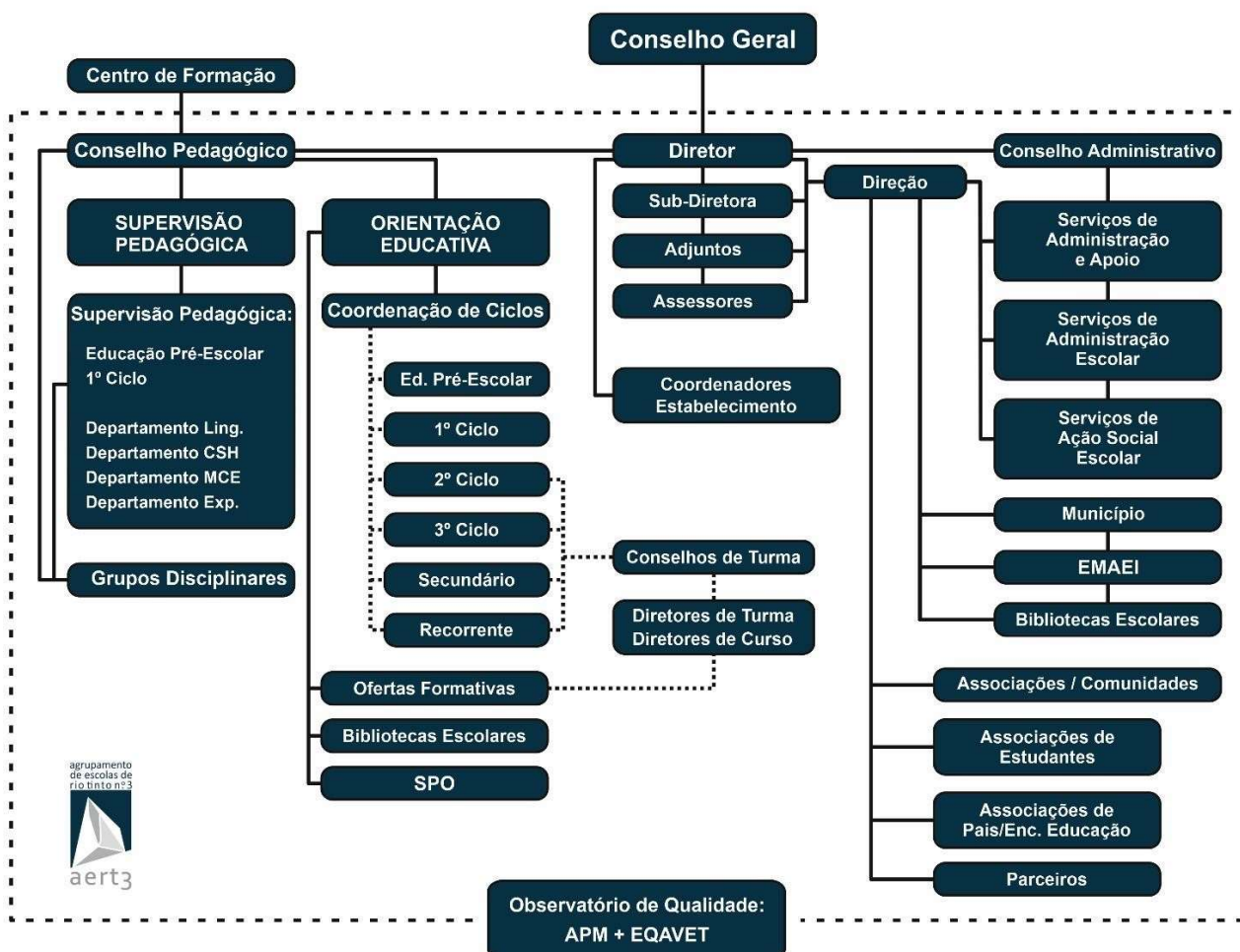


Figura 3 Caracterização do Agrupamento

Tabela 1 Número de Alunos nos vários anos de ensino

|                                                | 7.º ano            | 8.º ano        | 9.º ano        | 10.º ano       | 11.º ano       | 12.º ano   |
|------------------------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------|
| <b>Escola Secundária de Rio Tinto</b>          | 47                 | 110            | 108            | 487            | 403            | 393        |
|                                                | <b>5.º ano</b>     | <b>6.º ano</b> | <b>7.º ano</b> | <b>8.º ano</b> | <b>9.º ano</b> | <b>EFA</b> |
| <b>Escola Básica Frei Manuel de Santa Inês</b> | 88                 | 122            | 100            | 96             | 77             | 9          |
|                                                | <b>Pré-Escolar</b> | <b>1.º ano</b> | <b>2.º ano</b> | <b>3.º ano</b> | <b>4.º ano</b> |            |
| <b>EB Baguim do Monte (CE Baguim do Monte)</b> | 108                | 72             | 66             | 39             | 60             |            |
| <b>EB Seixo</b>                                | 44                 | 20             | 20             | 19             | 25             |            |
| <b>EB Vale de Ferreiros</b>                    | ----               | 25             | 24             | 37             | 49             |            |
| <b>JI do Baixinho</b>                          | 40                 | ----           | ----           | ----           | ----           |            |
| <b>JI de Baguim do Monte</b>                   | 39                 | ----           | ----           | ----           | ----           |            |
| <b>JI do Crasto</b>                            | 21                 | ----           | ----           | ----           | ----           |            |
| <b>JI Entre Cancelas</b>                       | 49                 | ----           | ----           | ----           | ----           |            |

### **3.1 Caracterização do Agrupamento**

#### **3.1.1 Escola Secundaria de Rio Tinto**

A escola onde estive inserida para realizar o meu Estágio Profissional durante o ano letivo de 2021/2022 pertence ao agrupamento AERT3, com a Escola Secundária de Rio Tinto como a escola principal desse agrupamento. Recentemente, esta escola passou por uma requalificação completa no âmbito



**Figura 4 Escola Secundaria de Rio Tinto**

do Programa de Modernização do Parque Escolar, resultando em instalações de alta qualidade.

Ao nível do desporto escolar a oferta passa por diversas modalidades como basquetebol, futsal, badminton, tiro ao arco e dança.

#### **3.1.2 Instalações Desportivas**

De acordo com a carta europeia do desporto (1992) no seu artigo 4º, a prática de desporto está dependente do número, da diversidade das instalações e da sua acessibilidade, tendo em conta a idade dos alunos e as suas condições físicas. Neste sentido, é da responsabilidade dos poderes públicos efetuar a sua planificação global, tendo em consideração sempre as exigências nacionais, regionais e globais, bem como as instalações das escolas.

Do mesmo modo, o Regulamento da Disciplina e Instalações de EF, no seu artigo 2º, designado por “Normas de funcionamento e utilização das instalações desportivas”, assume que a utilização das instalações desportivas com atividades curriculares implica sempre a presença do professor de educação

física (nº1); as instalações desportivas cobertas e os espaços de apoio devem permanecer fechados quando não estiver em funcionamento e à guarda do respetivo funcionário (nº5).

A Escola Secundaria de Rio Tinto conta com um amplo edifício gimnodesportivo, e os blocos existentes foram reabilitados e articulados por um novo volume estabelecido à cota da entrada principal do equipamento. Nas áreas exteriores foram introduzidos novos espaços de estar, um jardim temático com potencial pedagógico, um espaço de convívio e um anfiteatro ao ar livre articulado com a sala polivalente.



**Figura 5 Pavilhão G1; G2;G3 da Escola Secundaria de Rio Tinto**



**Figura 6 Pavilhão G4 da Escola Secundaria de Rio Tinto**

### 3.2 O professor Cooperante

No contexto da formação de futuros professores de Educação Física, a presença e orientação do professor cooperante desempenham um papel de destaque na preparação abrangente dos estagiários. O professor cooperante assume uma função vital ao proporcionar direção, compartilhar experiências práticas e facilitar a aplicação das teorias e modelos de ensino em um contexto real de aula.

A figura do professor cooperante transcende a posição de mero observador, assumindo o papel de mentor e guia durante todo o período de estágio. Com base em sua vasta experiência, o professor cooperante orienta o estagiário no planeamento, gestão e seleção de estratégias de ensino. Essa orientação personalizada oferece aos estagiários a oportunidade de absorver conhecimentos práticos e de adquirir habilidades que vão além do domínio teórico. Outro aspeto também bastante importante foi a observação das aulas do professor cooperante que fornece aos estagiários exemplos tangíveis de como transpor os conceitos académicos em atividades envolventes e interações produtivas com os alunos.

A interação com um professor cooperante experiente vai além do aspeto técnico do ensino, estendendo-se ao desenvolvimento de habilidades interpessoais e de comunicação. A colaboração com o professor cooperante oferece uma perspetiva do mundo real, fornecendo *insights* sobre como construir relacionamentos eficazes com os alunos, colegas, pais, com toda a comunidade escolar fundamentais para um professor bem-sucedido.

“De fato, o PC assume um papel de particular relevância, na medida em que é ele o elemento que efetiva o elo de ligação entre o futuro profissional e o meio profissional. Assim, dentro de uma panóplia de tarefas, nomeadamente, os planeamentos, como a elaboração de unidades didáticas e planos de aula, também emergem relações pessoais, motivações e constrangimentos, ou seja, existem questões do foro emocional e relacional, que são igualmente relevantes no processo de supervisão” (Batista, Silveira & Pereira, 2014, p.359).

### **3.3 O Núcleo de Estágio**

Durante o meu período de estágio, tive a oportunidade de fazer parte de um núcleo composto por quatro membros, cada um trazendo consigo uma formação académica única. A nossa ligação comum era o desejo de nos tornarmos melhores educadores no futuro, no entanto, as diferenças nas nossas origens académicas e, em alguns casos, nas nossas personalidades, criaram desafios que merecem ser explorados.

A diversidade no núcleo era notável: enquanto eu obtive a minha licenciatura no ISMAI, uma colega tinha tirado a licenciatura na FADEUP há mais de 15 anos. Os outros dois colegas tinham formação do IPB. Estas diferentes trajetórias académicas resultaram em distintos métodos de trabalho e formas de comunicação.

As discrepâncias não foram apenas académicas. As nossas personalidades também desempenharam um papel importante na dinâmica do grupo. Por vezes, os nossos modos de trabalho e perspetivas individuais colidiam, o que levou a desafios na nossa colaboração. No entanto, é relevante destacar que, mesmo em situações desafiadoras, mantivemos uma comunicação aberta e um ambiente de trabalho respeitoso. Navegar por estas diferenças não foi simples, requereu flexibilidade, empatia e “cabeça fria”.

Este aspeto do estágio serviu como um testemunho da complexidade da colaboração em ambientes educacionais. Mostrou-me que, como futuros professores, nos vamos deparar com uma vasta gama de perspetivas e métodos. Ao superar desafios de personalidade e diferenças individuais, fortalecemos a nossa aptidão para nos adaptarmos.

### **3.4 A Minha Turma Residente**

A minha turma residente era uma turma do 11º ano do curso de Ciências e Tecnologias. A turma era composta por 23 alunos, 14 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. No início do ano, quando o PC estava a fazer a divisão das turmas pelos estagiários, informou-me que esta turma por vezes era um pouco complicada, o que acabou por ser um dos meus maiores desafios, controlar a turma. Muitas vezes os alunos mais complicados são aqueles com mais dificuldade, que muitas vezes não têm interesse na aula pela dificuldade que sentem na realização da mesma. No meu caso, os alunos mais dotados

eram os que eu sentia mais dificuldade em controlar, e os que não eram tão evoluídos muitas vezes eram os mais empenhados.

*“Como não conhecia os alunos tive alguma dificuldade em controlar o clima de aula, mais precisamente 3 alunos que ficaram juntos no grupo de avaliação diagnóstica, tecnicamente mostraram ser dos mais evoluídos da turma mas a nível de comportamento são um pouco complicados, com isto, não os posso deixar a voltar ficar os 3 juntos e procurar que se juntem com os outros colegas com mais dificuldades, com isto procuro que se sintam mais desafiados e que se envolvam mais nas tarefas de aula”*

Reflexão da aula nº1 e 2

No início do ano foi feito um questionário para conhecer melhor os alunos, sobre o qual irei agora expor os dados mais importantes.

|                                                                                       | Número de Alunos                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunos Total                                                                          | 23                                                                                          |
| Alunos que não praticam desporto                                                      | 6 (5 do sexo feminino)                                                                      |
| Alunos que praticam desporto                                                          | 17                                                                                          |
| Alunos federados                                                                      | 7 (todos do sexo masculino)                                                                 |
| Alunos que praticam desporto por lazer (pelo menos uma vez por semana)                | 10                                                                                          |
| Modalidades favoritas nas aulas de Educação Física (respostas mais recorrentes)       | Futebol; Basquetebol; Voleibol                                                              |
| Modalidades menos favoritas nas aulas de Educação Física (respostas mais recorrentes) | Ginástica; Dança                                                                            |
| Opiniões sobre as aulas de Educação Física                                            | Todos os alunos gostam ou têm opiniões positivas                                            |
| Razões para gostarem das aulas de Educação Física                                     | Atividade; Descontração; Liberdade; Diminuição de tensão e pressão escolar; Diversão; Saúde |
| Opiniões sobre o Professor (respostas mais recorrentes)                               | Compreensivo, dinâmico                                                                      |
| Menos gostam do Professor (respostas mais recorrentes)                                | Severo/Rígido; Falta de compreensão das dificuldades dos alunos; Monotonia                  |
| Alunos com condicionantes para a prática de Educação Física                           | 2 (Asma e Ansiedade)                                                                        |

### **3.5 A Turma Partilhada**

Além da nossa turma residente, o núcleo de estágio ficou responsável por uma turma de 5º ano da Escola Básica de Baguim do Monte. Esta turma era composta por 18 alunos, sendo 8 do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

A possibilidade de lecionarmos todos juntos para esta turma revelou-se muito positiva, no sentido de podermos observar como trabalhamos em conjunto, lidar e reagir às diferentes opiniões. O planeamento em conjunto revelou-se especialmente enriquecedor para mim, pois senti que, ao debater e observar como os meus colegas trabalhavam, também me ajudava na minha própria evolução com a minha turma residente.

Sinto-me grata por ter tido esta oportunidade de trabalhar com esta turma e pelo acompanhamento do professor titular da mesma. A realidade de ensinar e planear para alunos do 5º ano, em comparação com os alunos do ensino secundário, é bastante distinta. Com eles, aprendi a criar rotinas e dinâmicas em sala de aula. A maior lição que retirei foi que o simples é eficaz. No início, preocupava-me bastante com a elaboração de exercícios "perfeitos" e com a utilização de muitas dinâmicas, mas rapidamente percebi que isso se tornava inviável. O professor titular também ensinou várias estratégias para controlar a turma e evitar distrações, como, por exemplo, usar as linhas do campo para organizá-los em fila ou realizar um "comboio", colocando-os um por um, em ordem, nos lugares corretos para realizar um determinado exercício.

## 4. Realização da Prática Profissional

### 4.1 Planeamento

“Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente os objetivos a atingir, os meios e os métodos a aplicar” (Garganta, 1991, p.198).

Sem dúvida, o planeamento é uma das tarefas mais importantes para o professor. De forma abrangente, é através deste processo que evidenciamos a nossa forma de pensar e revelamos um pouco da nossa identidade como professores. O planeamento ultrapassa a simples organização do percurso educacional, tornando-se uma peça fundamental no desenrolar do processo pedagógico. Segundo o que Brophy (1986), o planeamento é uma componente essencial do ensino eficaz, funcionando como a base que permite criar uma sequência lógica de atividades e assegurar a concretização dos objetivos de aprendizagem.

Efetivamente, o planeamento não serve apenas para traçarmos uma sólida linha de ensino, mas também desempenha um papel crucial na construção e aprofundamento do conhecimento dos nossos alunos. Ao planear cuidadosamente as nossas aulas e atividades, somos capazes de estimular o pensamento crítico, promover a curiosidade intelectual e, assim, incentivar uma aprendizagem mais significativa e duradoura.

O planeamento, inicialmente, revelou-se um pouco complicado, pois perdia imenso tempo a tentar criar muitos exercícios com dinâmicas diferentes, acreditando que seriam extremamente interessantes. Contudo, quando enviava o trabalho ao professor cooperante, o *feedback* não correspondia às minhas expectativas. Quando apliquei na prática compreendi aquilo que o professor realmente tentava transmitir. Não correu muito bem. Tive de cometer erros para aprender.

Um dos motivos para a falta de eficácia era a inclusão de muitos exercícios diferentes, mesmo que fossem bons. Ao tentar explicar e demonstrar cada exercício, acabava por perder muito tempo de aula, tornando-se enfadonho para os alunos, que ficavam distraídos, pois queriam, acima de tudo, estar em contacto com a bola, e não que eu estivesse sempre a interromper a aula. Assim, percebi que devia incluir estes exercícios dinâmicos de forma gradual,

respondendo na mesma às necessidades que a turma apresentava naquela fase de aprendizagem.

Outro motivo era o facto de isso retirar tempo ao jogo ou a formas mais reduzidas de jogo. No início, senti a necessidade de controlar demasiado, a fim de garantir que os exercícios corressem bem. No entanto, inconscientemente, estava a recorrer demasiado à Instrução Direta, o que não permitia aos alunos cometerem erros, refletirem e construírem o próprio conhecimento.

Foi a partir de experiências como estas que percebi a importância de adaptar o planeamento de forma mais cuidadosa, proporcionando uma melhor aprendizagem aos meus alunos.

No decorrer da prática pedagógica, nem sempre é fácil seguir aquilo que planeamos, devido à presença de contratempos que escapam ao nosso controlo. As adversidades incluíram variáveis como as condições meteorológicas, a atribuição de pavilhões desfavoráveis, o nível de desenvolvimento heterogéneo dos alunos e até mesmo a ocorrência de doenças que afetaram a disponibilidade dos discentes, a pandemia de Covid-19 impôs a necessidade de alterações imprevistas, tendo em conta o confinamento de um número significativo de alunos. Tais percalços revelaram a importância de ser uma professora resiliente e adaptável, capaz de ajustar o planeamento inicial em resposta às contingências que se apresentam no ambiente educativo. A flexibilidade tornou-se uma qualidade essencial para manter o foco no objetivo.

Com o intuito de otimizar a organização e o desenvolvimento da prática pedagógica, Bento (2003) destaca a importância de estruturar o planeamento em três níveis distintos, os quais mantêm uma relação interdependente e complementar. Esses níveis abrangem desde uma perspetiva mais abrangente até uma visão mais específica, contribuindo para um planeamento coeso e eficaz. São eles o Plano Anual, Unidade Didática, e Plano de Aula. Estes três níveis de planeamento estão interligados e influenciam-se mutuamente. Qualquer alteração ou ajuste em um dos níveis pode reverberar nos demais, podendo afetar o planeamento geral. Uma ligação coesa e sólida entre os três níveis é essencial para assegurar uma prática pedagógica efetiva e alinhada com os objetivos educacionais. Foi nestes três níveis de planeamento que me direcionei durante o percurso.

## 4.2 Planeamento Anual

O planeamento inicia-se com o Plano Anual (PA), que é a base de todo o trabalho que irá ser realizado posteriormente durante o ano letivo. Posto isto, as modalidades a lecionar foram transmitidas pelo professor cooperante logo no início do ano letivo (Anexo 1). O núcleo de estágio em conjunto com o professor cooperante, decidiu que a ordem das modalidades a ser lecionadas seriam o voleibol, basquetebol, badminton, futsal e por fim a ginástica acrobática que foi deixada para último pois devido à pandemia ainda não tínhamos a certeza se seria possível lecionar a disciplina devido à proximidade e contacto físico nela inerente (ano letivo de 21/22).

Neste caso, o núcleo de estágio teve o processo facilitado pois o *roulement* (anexo 2) e as modalidades a lecionar foram previamente discutidas pelo grupo de professores de EF, o que faz todo o sentido, de modo que todas as turmas, independentemente do professor, tivessem as mesmas modalidades.

## 4.3 Unidade Didática

“O planeamento a este nível deve procurar garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos” (Bento, 2003, p. 60). A construção das unidades didáticas (Anexo 3) teve como objetivo elaborar, focar e planear uma série de conteúdos com uma sequência lógica das matérias a lecionar em cada uma destas unidades. Metzler (2000) argumenta que um planeamento adequado da Unidade Didática (UD) torna o planeamento de cada aula muito mais fácil. Na realidade, uma UD bem estruturada e cuidadosamente elaborada simplifica o processo de criação dos planos de aula, uma vez que torna claro quais os conteúdos e estratégias que desejamos aplicar em todos os momentos. Concordo com este autor quando ele afirma que a UD e os planos de aula devem estar em harmonia.

Foi utilizado como base o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers. O primeiro a ser composto foi o de voleibol, o que na altura me deixou mais confiante pois no primeiro ano de formação um dos trabalhos que mais

gostei de fazer com o meu grupo foi a UD de voleibol. Este modelo é possível ser utilizado quer em desportos individuais, quer em desportos coletivos. No módulo 1 desenvolveu-se uma estrutura de conhecimentos nos seguintes domínios: Fisiologia do treino e Condição Física, Conceitos Psicossociais, Cultura Desportiva e Habilidades Motoras. No módulo 2 foram analisadas as condições de aprendizagem, nomeadamente o espaço, material, tempo e recursos humanos podemos determinar o que podemos usar, e no caso de algum imprevisto arranjar alternativas. No módulo 3 é feita a análise de desempenho dos alunos, tendo por base a Avaliação Diagnóstica determinado o nível geral da turma. No módulo 4 é definida a extensão e sequências dos conteúdos a serem lecionados tendo em conta os pontos anteriores. No módulo 5 os objetivos são decididos e discriminados conforme as quatro categorias transdisciplinares. O módulo 6 não foi realizado por sugestão do PC. O módulo 7 é onde criamos as situações de aprendizagem, uma parte bastante importante e onde recorri bastante durante o ano. Foram criados exercícios e progressões conforme os objetivos estabelecidos no módulo 5, o que se tornou na base prática das aulas e o grande auxílio na realização dos planos de aula. Por último segue-se a fase de aplicação onde se constrói a UD.

Tendo por base todos os documentos e trabalhos realizados no nosso primeiro ano de formação, creio que estava preparada para a realização do MEC e da respetiva unidade didática. A parte mais complicada, para mim, foi determinar o nível da turma, uma coisa era determinar o nível de um aluno, outro era o nível de toda a turma, pois queria começar de um ponto em que fosse benéfico e desafiante para todos os alunos. Ao longo do ano o processo de construção começou a ficar mais fácil relativamente a este último ponto.

A UD não deve ser abordada como um produto final, mas como um produto aberto, pois, depende sempre da progressão dos alunos estando sujeita a alterações para melhor benefício destes.

#### **4.4 Plano de aula**

O termo "plano de aula" tem uma relevância fundamental no âmbito educacional, sendo uma das principais tarefas atribuídas aos professores. O ato de planejar é essencial para o sucesso da aprendizagem, sendo um fator-chave para o

desenvolvimento de um ensino estruturado. O plano de aula é a representação organizada do processo de ensino e aprendizagem, envolvendo o desenho e a organização das atividades educacionais. Pode ser definido como a soma das unidades didáticas organizadas e sequenciadas, que abrangem os objetivos, os conteúdos, as estratégias metodológicas, os recursos e as atividades de avaliação. Essas unidades são adaptadas de acordo com as matérias de cada nível educacional, proporcionando uma base sólida para a instrução e garantindo uma experiência de aprendizagem significativa para os alunos.

O planejamento e organização do Plano de Aulas trazem vantagens significativas para os professores, pois permitem a estruturação do processo de ensino e aprendizagem, evitam improvisações descontroladas e favorecem o treino e a profissionalização da comunidade docente. Os planos de aula facilitam a reflexão contínua sobre as diferentes questões que ocorrem dentro da sala de aula.

Inicialmente, os planos nunca corriam 100% como planeava, pois, como já referi anteriormente, tentava nunca repetir exercícios e isso levava a mais tempo dispensado e também ainda não tinha bem noção do tempo que ia gastar cada exercício, acho que também, isto é, os motivos do estágio, precisamos mesmo de passar por estas situações para termos realmente noção de como é na prática.

*“Na primeira aula, que foi a apresentação, penso que não tive um discurso repetitivo, esse para mim foi um ponto positivo pois o meu discurso é uma capacidade que eu preciso de melhorar, no entanto acelerei bastante a minha apresentação tendo acabado mais cedo que o tempo de aula, não sei se foi por causa do nervosismo ou por a aula ter sido teórica e nós, alunos, nunca termos falado sobre este tipo de aulas no nosso percurso académico. De forma a evitar isto devo preparar melhor a aula e ter mais calma quando falo.”*

*Reflexão aula nº1*

Um bom plano de aula é algo flexível, adaptável. Permitindo ao professor ajustar as abordagens de acordo com as necessidades da turma funcionando como um guia ajudando a manter o foco nos objetivos.

A criação de rotinas também ajudou bastante a rentabilizar o tempo de aula e à maior participação dos alunos na gestão da aula. Por exemplo, no início das

aulas, após o *briefing* inicial um dos alunos dava o aquecimento aos colegas, enquanto isso eu montava/organizava o primeiro exercício.

#### **4.5 Reflexão, a importância deste processo**

A reflexão tanto é importante para o processo de ensino – aprendizagem como para o próprio desenvolvimento profissional do professor. A reflexão permite ao professor avaliar as suas aulas, as suas estratégias de ensino, a eficácia das atividades propostas e a sua interação com os alunos. Ao olhar para trás e analisar as suas práticas pedagógicas, é possível identificar pontos fortes a serem mantidos e aprimorados, bem como aspetos que precisam de ser modificados para melhor atender às necessidades e interesses dos alunos.

Além disso, a reflexão proporciona ao professor uma oportunidade de autoconhecimento e crescimento profissional. Ao questionar-se sobre as suas ações e decisões na aula, o professor pode desenvolver uma maior consciência das suas habilidades, crenças e valores, o que, por sua vez, contribui para a formação contínua como professor.

A reflexão também pode ajudar o professor a lidar com desafios e dificuldades encontradas no ambiente escolar. Ao analisar as situações problemáticas, o professor pode buscar soluções criativas e eficazes, bem como adotar uma abordagem mais positiva e construtiva para enfrentar os obstáculos que surgem ao longo do caminho.

Outro aspeto relevante da reflexão para os professores é a aprendizagem com os próprios erros. Ao reconhecer e analisar as situações em que algo não correu como esperado, o professor tem a oportunidade de aprender com essas experiências e evoluir em sua prática, evitando cometer os mesmos equívocos no futuro.

Com o objetivo de melhorar enquanto docente, reconheço a importância de estar ciente das minhas capacidades e aceitar as minhas vulnerabilidades para trabalhar no meu aperfeiçoamento. Assumir um estilo de ensino que demonstre a minha identidade e a minha própria ideologia como professor é uma meta que procuro alcançar, com o intuito de ser um educador competente. Compreendo que cometer erros ao longo do caminho é uma parte natural da jornada de

crescimento, mesmo que procure evitá-los. Esses erros podem ser valiosas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento.

Nem sempre encarei esses erros com maturidade. A humildade é essencial para reconhecer os momentos em que erro e, a partir dessa percepção, refletir sobre essas situações para encontrar novas estratégias e melhorar.

Compreendo a importância de identificar os pontos fracos ao longo do meu estágio como docente, pois isso permitirá que eu cresça profissionalmente e melhore a minha prática pedagógica. Ao longo do ano de estágio, deparei-me com algumas questões problemáticas que me afetaram de diferentes formas, e procurei enfrentá-las da melhor maneira possível, como se consegue perceber na tabela seguinte com os pontos fracos que identifiquei:

**Tabela 2 - Questões Problemáticas**

| <b>Objetivos</b>                  | <b>Constrangimentos</b>                                                         | <b>Estratégias</b>                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melhorar a Capacidade de Reflexão | Identificar o erro, capacidades                                                 | Realizar as reflexões no dia em que foi lecionada a aula, conferenciar com os colegas do núcleo de estágio                                                                                   |
| Aceitar as opiniões               | Quando acredito que algo está correto não aceito bem uma opinião contrária      | Demonstrar com pontos importantes e relevantes a minha opinião e ouvir a opinião dos outros, mesmo não concordando aceitar a divergência de opiniões; Aprender a ouvir e saber estar calada. |
| Discurso                          | “Falar muito e dizer pouco”<br><br>Medo de não estarem a compreender a mensagem | Preparação prévia, dominar os conteúdos, treinar o discurso de modo ser mais clara e objetiva; Recursos visuais                                                                              |
| Responsabilidade                  | Esquecimento/<br>incumprimento de deadlines                                     | Definição de datas próprias e calendarização das tarefas diárias; Ativação de lembretes nos dispositivos de trabalho                                                                         |

|                   |                                                                                |                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Controlo da turma | Dificuldade como professora, em lidar com comportamentos desafiantes de alunos | Procurar informação específica sobre gestão de comportamento em sala de aula; estabelecer regras claras e consequências para o comportamento inadequado; "Manter a postura". |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4.6 Modelos de Ensino

No contexto da Educação Física, os modelos de ensino desempenham um papel fundamental no processo de aprendizagem dos alunos. Estes modelos representam abordagens pedagógicas específicas que orientam a forma como os conteúdos são transmitidos e as atividades são estruturadas em sala de aula. Os modelos de ensino na Educação Física têm uma importância singular, pois influenciam diretamente o desenvolvimento das habilidades técnico-táticas, o envolvimento e a motivação dos estudantes em relação à disciplina.

Não creio que haja algum modelo que seja adequado a todos os tipos e modalidade de aprendizagem. Sendo assim, no decorrer do ano letivo fui recorrendo a vários aspetos de alguns modelos de aprendizagem que na altura entendi como os mais acertados para as necessidades da turma e também minhas enquanto professora. "Sendo que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem, a eficácia de ensino deve ser interpretada através do recurso a modelos de instrução que forneçam uma estrutura global e coerente para o ensino e treino do desporto" (Graça & Mesquita, 2009, p.39).

Durante o estágio recorri principalmente a 3 modelos, o Modelo de Instrução Direta (MID), o Teaching Games for Understanding (TGfU) e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC).

Inicialmente e também durante grande parte do estágio utilizei o MID, pois não conhecia a turma, não tinha experiência e também porque sempre foi este o modelo que utilizaram comigo quer em treinos, quer como quando era aluna. Ao adotar esta abordagem, o objetivo era promover um maior controlo sobre a turma, estabelecendo claramente os locais de início das tarefas, determinando

o seu início e fim, bem como regulando o ritmo das atividades de aprendizagem (Gomes et al., 2017) Não obstante, o MID é uma abordagem comumente usada na Educação Física e no Treino Desportivo devido à sua eficácia em ensinar habilidades, especialmente em ambientes com poucas interferências ou distrações contextuais, como nas etapas iniciais de prática (Graça & Mesquita, 2009).

Mais tarde comecei a implementar em simultâneo com o MID, o TGfU, uma vez que é um modelo ao qual ao longo do mestrado comecei a identificar-me. Este modelo, surge na necessidade de providenciar à tática a atenção e relevância que geralmente é dada à técnica, ou seja, é um modelo em que a técnica é subordinada à tática. É um estilo de ensino subordinado ao aluno em que funciona como descoberta guiada, o aluno é exposto a problemas/situações onde o professor incita a procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las ajudado pelas questões estratégicas do professor (Graça & Mesquita, 2009). À medida que os alunos compreendiam o jogo tomavam, conseqüentemente o gosto e entusiasmo pela prática o que levava à procura de ferramentas para aumentar o seu nível. Harvey e Gittins (2014) defendem que quando os alunos discutem as suas próprias escolhas táticas, têm a oportunidade de aprimorar suas habilidades de tomada de decisão e aprofundar sua compreensão tática. Com as duas práticas em simultâneo continuava a ter situações de aprendizagem mais analítica de modo também a exercitarem as componentes técnicas que iam utilizando no jogo, mas dava sempre mais importância e relevância às situações de jogo e formas simplificadas do jogo.

Contudo, durante as aulas de jogos desportivos, não me limitei a utilizar apenas dois modelos de ensino. Em determinadas situações, recorri a outros modelos que considerava interessantes e relevantes para o momento. Por exemplo, na avaliação sumativa, frequentemente utilizei o Modelo de Educação Desportiva (MED), organizava torneios com um caráter mais 'formal', onde os alunos assumiam diferentes papéis, como jogadores, treinadores e membros da claqué, árbitros etc. Essa abordagem criava um ambiente de entreajuda e festividade, permitindo que os alunos desfrutassem do momento sem estarem constantemente preocupados com a avaliação, o que muitas vezes poderia causar ansiedade e prejudicar o seu desempenho.

A última modalidade a ser dada foi a Ginástica Acrobática, na qual entendi que o modelo que mais se enquadrava era o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC) modelo em que, de forma sucinta, os alunos são divididos em pequenos grupos de trabalho e em conjunto com base na entreajuda conseguem atingir os seus objetivos e/ou resolver/solucionar problemas.

O núcleo de estágio decidiu um conjunto de figuras de caráter obrigatório e opcional a ser entregue aos grupos de trabalho, esse documento serviu de base e apoio para o objetivo final da UD que seria a apresentação de uma coreografia. Os alunos ficaram encarregues com o planeamento da coreografia, onde na avaliação iriam ser avaliados não só na execução das figuras, a sua dificuldade e tudo o que isso engloba, mas também na coreografia como um todo, na música (onde eu pessoalmente pedi que fosse “editada” de forma a tornar-se algo único do grupo), na sinergia do grupo, na ligação entre figuras, no vestuário, na dança etc. Durante as aulas eu apenas auxiliava ou aconselhava se necessário os alunos, pedindo sempre a entreajuda e cooperação de todos os elementos do grupo. Os grupos em que estavam todos os elementos empenhados e comprometidos com o grupo foram os que tiveram mais sucesso na coreografia final.

#### **4.7 Avaliação**

No contexto do ensino de Educação Física, a avaliação desempenha um papel crucial na promoção das aprendizagens significativas, no desenvolvimento de habilidades motoras e na compreensão dos princípios do movimento humano. A avaliação é uma ferramenta que auxilia os professores a analisar e rever a maneira como ensinam, as estratégias que utilizam e se elas se adaptam às necessidades dos alunos. Ao mesmo tempo, a avaliação também ajuda os alunos a aprender, permitindo que os professores acompanhem como eles estão se envolvendo nas atividades de ensino. Esta prática beneficia tanto os educadores quanto os estudantes, garantindo um processo de ensino mais eficaz e adaptado às necessidades individuais (Saunders, 2010). As modalidades de avaliação que usei no meu EP foram a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

#### **4.7.1 Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica na Educação Física é um processo fundamental que visa analisar e compreender o ponto de partida dos estudantes em termos de habilidades motoras, aptidão física e conhecimento. Esta é realizada no início de cada modalidade e proporciona uma visão abrangente das capacidades individuais e coletivas da turma, oferece a base de trabalho e o ponto de partida para de seguida o professor organizar e orientar o trabalho a ser realizado na turma.

Numa primeira fase, seguindo a sugestão do Professor Cooperante, o núcleo de estágio optou por planear e realizar em conjunto a primeira avaliação diagnóstica que seria a de voleibol. Todas as avaliações diagnósticas efetuadas durante o período de estágio foram conduzidas no contexto real de um jogo. Ao longo deste processo, refinei gradualmente o instrumento de observação.

Inicialmente, desenvolvemos uma lista de verificação na qual procedíamos à observação individual de cada aluno durante o jogo. Nesta lista de verificação, recorremos a uma escala numérica para avaliar a grande maioria das competências motoras pertinentes ao ensino do voleibol no ensino secundário. Contudo, depressa nos apercebemos da dificuldade que tivemos em avaliar todos os aspetos de forma precisa. Mesmo estando a turma dividida pelos estagiários. Esta situação evidenciou a nossa inexperiência e a necessidade de simplificar a nossa abordagem na avaliação diagnóstica.

Um momento de significativa relevância surgiu após a primeira avaliação diagnóstica, quando recebemos o *feedback* do Professor Cooperante. Ele incentivou-nos a mudar a nossa perspetiva, deixando de centrar-se exclusivamente nas competências individuais dos alunos e passando a priorizar, inicialmente, o nível coletivo de jogo da turma. Esta nova orientação revelou-se mais sensata, uma vez que o objetivo primordial da avaliação diagnóstica é perceber o desempenho global da turma. Assim, a partir deste *feedback* e também baseados na nossa crescente experiência, aprimorámos progressivamente a nossa abordagem à Avaliação Diagnóstica.

#### **4.7.2 Avaliação Formativa e Contínua**

A Avaliação Formativa é a forma de avaliação que acompanha permanentemente o processo de ensino-aprendizagem, o que, segundo Rosado

e Silva (2002) ajuda a regular esse processo, identificando erros na adaptação da metodologia de ensino do professor ou dificuldades na aprendizagem dos alunos.

A avaliação formativa e a avaliação contínua são conceitos distintos, apesar de a regulação eficaz da aprendizagem necessitar de avaliação regular. A avaliação formativa ocorre através de duas formas de regularidade: constante e pontual, intercalada e final, sendo todas essenciais na sua implementação. A avaliação contínua, entendida como permanente, muitas vezes é implícita, informal e não institucionalizada. A avaliação formativa pontual, organizada formalmente, é crucial para coletar informações e regular o processo de ensino-aprendizagem (Rosado & Silva, 2002). No decorrer do EP usei poucas vezes a avaliação formativa formalmente, recorri mais frequentemente à observação contínua da turma em coerência com as reflexões.

#### **4.7.3 Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa é geralmente percebida como a avaliação que atribui uma classificação; assim é vista pela grande maioria dos alunos. A avaliação sumativa fornece um resumo da informação disponível e procede a um balanço dos resultados no final de um segmento extenso de ensino (Rosado & Silva, 2002). A avaliação sumativa é o culminar de todo o ciclo de ensino/aprendizagem, no qual já foram usadas a Avaliação Diagnóstica e a Avaliação Formativa. Estas três trabalham em conjunto para fornecer uma visão abrangente do progresso dos estudantes e para melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem.

A interação entre as diferentes avaliações é crucial para nutrir um ambiente educacional eficaz. O *feedback* contínuo da avaliação formativa prepara os alunos para enfrentarem avaliações sumativas, permitindo-lhes corrigirem quaisquer lacunas anteriores. Desde o início da unidade, os alunos aprendem os critérios de sucesso e avaliação para a modalidade. Logo, os resultados e *feedbacks* que os alunos vão recebendo durante a avaliação formativa ajudam-nos a identificar áreas em que precisam concentrar-se e melhorar durante as aulas, o que impacta positivamente o desempenho dos alunos nas avaliações sumativas.

Quando chegava o momento da avaliação final, já tinha uma ideia do progresso dos alunos na modalidade, tornando assim mais fácil a observação. Isso permitia-me ter uma avaliação mais precisa e justa para os alunos. Um aspeto inquietante na avaliação em Educação Física é o facto de que a maior parte das avaliações não ser em papel, não são através de trabalhos, mas sim no momento, na prática, o que confere uma maior responsabilidade ao professor e ao processo. Daí a importância que atribuímos às diferentes dimensões da avaliação, que trabalham em conjunto para obtermos o melhor resultado possível, para nós e, essencialmente, para os alunos.

A Avaliação Sumativa era feita da mesma forma que a Avaliação Diagnóstica, em jogo como referi anteriormente. Também durante as aulas, o ensino da técnica era subordinado à tática, portanto, só faria sentido, para mim, que fosse feito desta forma. Isso incentiva os alunos a tomarem as suas próprias decisões e verifica a sua capacidade de seleccionar as habilidades técnicas corretas perante diferentes situações de jogo.

## **5. Participação na escola e relação com a comunidade escolar**

No decorrer do EP tive o direito e a obrigatoriedade de participar nas reuniões de conselho de turma, A participação do professor estagiário nas reuniões de professores é de grande importância, pois proporciona uma compreensão mais completa da profissão. Também nos ajuda a compreender certas necessidades dos alunos e até mesmo algumas atitudes que estes possam ter e nós não tenhamos compreendido ou até mesmo não nos termos apercebido.

Durante o meu estágio em Educação Física, também tive a oportunidade de participar na ajuda e organização das atividades desportivas, o que revelou a importância de tal interação para uma experiência educacional abrangente. O primeiro ensaio que tive foi ajudar na organização do corta-mato, que neste caso a ESRT é a escola sede acolheu todos os alunos do agrupamento que iriam participar. Neste dia ajudei por exemplo na preparação dos escalões, como aquecimento e mobilização dos grupos para a partida. Um aparte de notar, foi que neste dia tivemos a participação de uma grande parte dos nossos alunos da turma partilhada, onde o teste de “vai e vem” era uma parte recorrente no nosso aquecimento onde já estava a servir também, indiretamente, como preparação para esta prova. O que resultou, pois, o primeiro lugar e outras classificações elevadas foram todas levadas por esta turma.

Além disso, o núcleo organizou o torneio de badminton (anexo 4) que ofereceu uma valiosa aprendizagem sobre a importância da coordenação e do planeamento detalhado. Embora esta tenha sido a nossa primeira tarefa de organização, enfrentámos alguns desafios e subestimamos a dificuldade da organização de um evento destes para uma escola. Foi necessário a intervenção do nosso professor cooperante para termos tudo pronto e correto para o dia onde depois o evento ocorreu sem problemas.

## **6. Considerações Finais**

Ao longo de todo o ano letivo, a minha jornada como docente foi marcada por um constante processo de aprendizagem e crescimento. Senti que, a cada dia

no estágio, adquiri novos conhecimentos e experiências, que não apenas enriqueceram a minha compreensão da docência, mas também impulsionaram o meu desenvolvimento pessoal, dotando-me de competências valiosas em diversas áreas da minha vida.

Durante o estágio, apliquei e adaptei os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado ao meu próprio estilo de ensino. Esta experiência permitiu-me não apenas compreender a teoria de forma mais profunda, mas também confrontá-la com a prática real, levando-me a interiorizar e questionar várias vezes a informação que já tinha adquirido previamente. Com isso, aprendi com os meus próprios erros e descobri novas abordagens para enfrentar os desafios que surgiram ao longo do caminho.

Refletindo sobre este período, tornou-se evidente para mim que ser professora de Educação Física vai além da simples elaboração de planos de aula e da instrução em modalidades desportivas. Envolve também uma colaboração próxima com a equipa educativa da escola e uma interação profunda e significativa com as crianças e jovens. Essa interação não apenas molda o seu desenvolvimento académico, mas também deixa uma marca profunda nas suas vidas pessoais.

Neste contexto, é fundamental destacar o impacto da minha prática como docente na aprendizagem dos meus alunos. Durante o estágio, pude testemunhar o progresso dos meus alunos, não apenas melhoraram as habilidades motoras, mas também desenvolveram o seu espírito crítico. Aprenderam a trabalhar em equipa e a respeitar os colegas. Além das competências motoras, procurei ajudá-los a adquirir a confiança necessária para superar obstáculos e a desenvolver a capacidade de pensar criticamente sobre os desafios que enfrentavam.

A construção de uma relação de confiança com os alunos revelou-se crucial para facilitar o processo de ensino e aprendizagem. Nem sempre foi fácil, mas tentei entender ao máximo as necessidades e preocupações individuais dos alunos, o que desempenhou um papel essencial na minha prática, permitindo-me oferecer um apoio mais personalizado quando necessário.

A minha experiência de estágio não se resume apenas ao meu próprio desenvolvimento como docente, mas também ao impacto positivo que a minha prática teve nos meus alunos. A minha missão como professora de Educação

Física é ajudar os alunos a crescerem não apenas academicamente, mas também como indivíduos. Acredito que esta é uma responsabilidade nobre e enriquecedora, e continuarei a esforçar-me para ser uma professora que inspira o crescimento e a evolução positiva dos jovens que cruzam o meu caminho.

## 7. Referências Bibliográficas

Belem, I., Barreiros, J., & Cid, L. (2018). O papel do professor de Educação Física na promoção da autonomia e motivação para a prática de exercício físico em jovens: Uma revisão sistemática. *Revista de Psicologia do Desporto*, 18(3), 377-394.

Kim, J., Yang, S., & Park, J. (2015). The impact of physical education on academic achievement in adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Educational Review*, 67(4), 427-455.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino futebol. *Revista Horizonte*, Vol. VII – n.º 42.

Brophy, J. (1986). "On Preparing Effective Lesson Plans." *Educational Leadership*, 43(3), 78-81.

Bento, J. O. (1999). Contextos e perspectivas. In J. O. Bento, R. Garcia & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto* (pp. 19-112). Lisboa: Livros Horizonte.

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

Bento, J. O. (2012). *Em Defesa do Estatuto da Educação Física: Enunciado de Razões*.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelo Instrucionais no Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH.

Rosado, A., & Silva, C. (2002). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens.

Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014, janeiro). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Conselho da Europa (2007). *Carta Europeia do Desporto*.

Agrupamento de Escolas de Rio Tinto nº 3. (2018). Regulamento Interno. Porto: Agrupamento de Escolas de Rio Tinto

Parque Escolar (2023). Escola Secundaria de Rio Tinto. Consult. 31 Ago 2023 Disponível em <https://parque-escolar.pt/en/school/049>

Saunders, L. (2010). The challenges of small-scale evaluation in a foreign country: reflections on practice. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 22(3), 199-213. doi:10.1007/s11092-010-9101-3

Metzler, M. W. (2000). *Planning for effective instruction in physical education. In Instructional Models for Physical Education*. Needham Heights, Massachusetts 02194: Allyn and Bacon.

Harvey, S., & Gittins, C. (2014). Effects of integrating video-based feedback into a Teaching Games for Understanding soccer unit. *AGORA for Physical Education and Sport*, 16, 271-290.

Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. C. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.



# Anexos

## Anexo 1 Planificação Anual

### PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021/22

| Ano      |                                                                           | 5º ano                      |    | 6º ano |    | 7º ano |    | 8º ano |    | 9º ano |    | 10º ano |    | 11º ano |    | 12º ano |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|---------|----|---------|----|
| Semestre |                                                                           | 1º                          | 2º | 1º     | 2º | 1º     | 2º | 1º     | 2º | 1º     | 2º | 1º      | 2º | 1º      | 2º | 1º      | 2º |
| A        | FUTSAL                                                                    | 16                          |    |        | 13 | 10     | 15 | 13     |    | 13     |    | 16      |    |         | 16 |         | 16 |
|          | VOLEIBOL                                                                  |                             | 15 |        | 13 |        | 15 | 14     |    | 13     |    | 12      |    | 16      |    | 16      |    |
|          | BASQUETEBOL                                                               | 16                          |    | 15     |    | 12     |    |        | 13 |        | 13 | 16      |    | 16      |    |         | 16 |
|          | ANDEBOL                                                                   |                             | 15 | 15     |    | 12     |    |        | 16 | 13     |    |         | 14 | 16      |    | 16      |    |
| B        | GIN. SOLO                                                                 |                             | 8  | 8      |    | 6      |    | 6      |    | 6      |    |         |    |         |    |         |    |
|          | GIN. APAR                                                                 |                             |    | 8      |    | 2      |    | 6      |    | 4      |    |         |    |         |    |         |    |
|          | ACROBÁTICA                                                                |                             |    |        |    |        |    |        |    | 8      |    | 14      |    | 12      |    |         | 12 |
| C        | TÉC. DE CORRIDA/<br>RESISTÊNCIA                                           | Trabalhadas ao longo do ano |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |         |    |         |    |
|          | VELOCIDADE                                                                |                             | 4  |        | 3  | 2      |    | 3      |    | 2      |    |         |    | 2       |    |         |    |
|          | BARREIRAS                                                                 |                             |    |        |    | 2      |    | 4      |    | 2      |    | 4       |    |         |    |         |    |
|          | ESTAFETAS                                                                 |                             |    |        |    |        | 3  |        | 3  | 2      |    |         | 4  |         |    |         |    |
|          | S. ALTURA                                                                 |                             | 4  |        | 3  |        | 4  |        | 4  | 4      |    |         | 2  |         |    |         |    |
|          | S. COMPRIMENTO                                                            |                             |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |         |    |         |    |
| D        | DANÇA                                                                     |                             |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |         |    |         |    |
| E        | BADMINTON                                                                 | 14                          |    |        | 14 |        | 9  |        | 10 |        | 10 | 10      |    | 14      |    | 14      |    |
| F        | Modalidades alternativas: Dança, Ténis, Bitoque Rugby, Orientação, outras |                             |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |         |    |         |    |
|          | <b>Total conteúdos</b>                                                    | 46                          | 46 | 46     | 46 | 46     | 46 | 46     | 46 | 46     | 44 | 46      | 46 | 46      | 44 | 46      | 44 |
|          | <b>Aulas de reserva</b>                                                   | 2                           | 2  | 2      | 2  | 2      | 2  | 2      | 2  | 2      | 2  | 2       | 2  | 2       | 2  | 2       | 2  |
|          | <b>Total</b>                                                              | 48                          | 48 | 48     | 48 | 48     | 48 | 48     | 48 | 48     | 46 | 48      | 48 | 48      | 46 | 48      | 46 |

# Anexo 2 Roulement

Escola Secundária de Rio Tinto  
Grupo de Educação Física 2021-2022 - ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

| 1ª SEMANA |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |      |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|
| Hora      | 2ª  |     |     |     |    |    |    | 3ª  |     |     |      |     |    |    | 4ª  |     |     |     |    |     |     | 5ª  |     |     |     |     |    |     | 6ª  |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|           | G1  | G2  | G3  | G4  | G5 | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4   | G5  | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5 | G6  | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 08:00     | 11L | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 08:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:00     | 10B | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 11:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 12:40     | 10B | 12H | 12A | 11A |    |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D  | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 13:40     |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |      |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 14:30     |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |      |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 15:30     | 12E | 10G | 11C | 10D | PA |    |    | 11D |     |     | 10M  |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 16:20     | 12E | 10G | 11C | 10D | PA |    |    | 11D |     |     | 10M  |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 17:20     | 12F | PA  | 10H | 11I |    |    |    | 10A |     | 7B  | 17AS |     |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 18:10     | PA  | 10H | 11I |     |    |    |    | 7B  |     |     |      |     |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |

| 2ª SEMANA |     |     |     |     |     |    |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|
| Hora      | 2ª  |     |     |     |     |    |    | 3ª   |     |     |     |     |    |    | 4ª  |     |     |     |    |     |     | 5ª  |     |     |     |     |    |     | 6ª  |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|           | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7 | G1   | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5 | G6  | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 08:00     | 11L | 12H | 12A | 11A |     |    |    | 11B  | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 08:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |     |    |    | 11B  | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:00     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |    |    | 10P  | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |     |     | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:30     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |    |    | 10P  | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |     |     | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 11:30     | 9C  | 10J | 12I | 11E | 10C |    |    | 10M  | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |     |     | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |     |  |  |  |
| 12:40     | 9D  | 10K | 12J | 11F | 10C |    |    | 10M  | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |     |     | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |     |  |  |  |
| 13:40     |     |     |     |     |     |    |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 14:30     |     |     |     |     |     |    |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 15:30     | PA  | 12E | 10G | 11C | 10D | PA |    | 11D  |     | 8B  |     |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 16:20     | 12E | 10G | 11C | 10D | PA  |    |    | 11D  |     | 8B  |     |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 17:20     | 11I | 12F | PA  | 10H |     |    |    | 17AS |     | 10A |     | 7B  |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 18:10     | 11I |     | PA  | 10H |     |    |    | 7B   |     |     |     |     |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |

| 3ª SEMANA |     |     |     |     |     |     |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|
| Hora      | 2ª  |     |     |     |     |     |    | 3ª   |     |     |     |     |    |    | 4ª  |     |     |     |    |     |     | 5ª  |     |     |     |     |    |     | 6ª  |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
|           | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6  | G7 | G1   | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5 | G6  | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 08:00     | 11L | 12H | 12A | 11A |     |     |    | 11B  | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 08:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |     |     |    | 11B  | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |     |     | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:00     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |     |    | 10P  | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |     |     | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 10:30     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |     |    | 10P  | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |     |     | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |     |  |  |  |
| 11:30     | 9C  | 10J | 12I | 11E | 10C |     |    | 10M  | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |     |     | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |     |  |  |  |
| 12:40     | 9D  | 10K | 12J | 11F | 10C |     |    | 10M  | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |     |     | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |     |  |  |  |
| 13:40     |     |     |     |     |     |     |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 14:30     |     |     |     |     |     |     |    |      |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |  |  |  |
| 15:30     | 10D | PA  | 12E | 10G | 11C | 10D |    | 8B   |     | 10M | 11D |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 16:20     | 10E | 12F | 10H | 11C | 10D |     |    | 10M  |     | 10A |     |     |    |    | 10Q |     |     | 11B | 8C | 12D |     |     |     |     |     | 11E | 8C | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 17:20     | 11I | 12F | PA  | 10H |     |     |    | 17AS |     | 10A |     | 7B  |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |
| 18:10     | 11I |     | PA  | 10H |     |     |    | 7B   |     |     |     |     |    |    |     |     |     | 11D |    | 10M | 10J |     |     |     |     | 11F |    | 10N | 8D  | 12B |     |     | 10P | 8E | 10N | 8D  | 12B |     |     | 11F |  |  |  |

| 4ª SEMANA |     |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |  |  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| Hora      | 2ª  |     |     |     |     |    |    | 3ª  |     |     |     |     |    |    | 4ª  |     |     |     |    |    |    | 5ª  |     |     |     |     |    |     | 6ª  |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |  |  |
|           | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5 | G6 | G7 | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  | G1  | G2  | G3  | G4  | G5  | G6 | G7  |     |     |     |     |  |  |
| 08:00     | 11L | 12H | 12A | 11A |     |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |    |    | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |  |  |
| 08:30     | 10B | 12H | 12A | 11A |     |    |    | 11B | 12G | 12C | 12D | 10E |    |    | 11F | 12A | 10F | 12J |    |    |    | 11G | 12A | 10H | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |  |  |
| 10:00     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |    |    | 10P | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |    |    | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |  |  |
| 10:30     | 11H | 10N | 12K | 11M |     |    |    | 10P | 11G | 12L | 11N | 10O |    |    | 11Q | 12A | 10P | 12J |    |    |    | 11R | 12A | 10Q | 12J |     |    | 11A | 12B | 10I | 12K | 10J |     |    | 11C | 12A | 10L | 12L | 10K |  |  |
| 11:30     | 9C  | 10J | 12I | 11E | 10C |    |    | 10M | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |    |    | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |  |  |
| 12:40     | 9D  | 10K | 12J | 11F | 10C |    |    | 10M | 11A | 12C | 11D | 10B |    |    | 11K | 11F | 10D | 12H |    |    |    | 11L | 11E | 10A | 12F | 10I |    |     | 11M | 11A | 10G | 12E | 10K |    |     | 11N | 10H | 10B | 11H |  |  |
| 13:40     |     |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |     |    |    |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |  |  |

| Semana     | 1º semestre   | 2º semestre   |
|------------|---------------|---------------|
| 1ª Semana  | 20/09 a 24/09 |               |
| 2ª Semana  | 27/09 a 01/10 |               |
| 3ª Semana  | 04/10 a 08/10 |               |
| 4ª Semana  | 11/10 a 15/10 |               |
| 5ª Semana  | 18/10 a 22/10 | 31/01 a 04/02 |
| 6ª Semana  | 25/10 a 29/10 | 07/02 a 11/02 |
| 7ª Semana  | 01/11 a 05/11 | 14/02 a 18/02 |
| 8ª Semana  | 08/11 a 12/11 | 21/02 a 25/02 |
| 9ª Semana  | 15/11 a 19/11 | 28/02 a 04/03 |
| 10ª Semana | 22/11 a 26/11 | 07/03 a 11/03 |
| 11ª Semana | 29/11 a 03/12 | 14/03 a 18/03 |
| 12ª Semana | 06/12 a 10/12 | 21/03 a 25/03 |
| 13ª Semana | 13/12 a 17/12 | 28/03 a 01/04 |
| 14ª Semana | 20/12 a 24/12 | 04/04 a 08/04 |
| 15ª Semana | 03/01 a 07/01 | 15/04 a 19/04 |
| 16ª Semana | 10/01 a 14/01 | 26/04 a 30/04 |
| 17ª Semana | 17/01 a 21/01 | 03/05 a 07/05 |
| 18ª Semana | 24/01 a 28/01 | 10/05 a 14/05 |
| 19ª Semana |               | 17/05 a 21/05 |
| 20ª Semana |               | 24/05 a 28/05 |

## PROFESSORES

|                   |
|-------------------|
| Fernando Cardoso  |
| Guilhermina Costa |
| Isolina Costa     |
| João Pinheiro     |
| João Santos       |
| João Teodoro      |
| Natália Fonseca   |
| Olga Mendonça     |
| Carlos Maia       |
| Carolina Coelho   |
| Marta Magalhães   |

Anexo 3 Unidade Didática (Exemplo)

|                        | Aulas                         | 1                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                 |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|--------------------|
| Habilidades Motoras    |                               | Avaliação Diagnóstica |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | Avaliação Sumativa |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        |                               |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
| Condição Física        | Resistencia                   |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Força                         |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Coordenação                   |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Reação                        |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Agilidade                     |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
| Cultura Desportiva     | Terminologia                  |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Características da modalidade |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
| Conceitos Psicosociais | Fair-Play                     |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Empenho                       |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Respeito                      |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Cooperação                    |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |
|                        | Autonomia                     |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |                    |

Anexo 4 (Cartaz Torneio Badminton)

