



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O confronto com a realidade da prática pedagógica rumo a uma Educação Física inclusiva

Relatório de Estágio Profissional

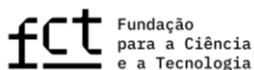
Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto e o Decreto-lei n.º 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Diogo Miguel Ferreira da Mota

Porto, outubro de 2023

Estudo de investigação elaborado no âmbito do projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) “*Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices*”, com a referência 2022. 09013.PTDC.”



Ficha de Catalogação

Mota, D. (2023). O confronto com a realidade da prática pedagógica rumo a uma Educação Física. Porto: D. Mota. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentando à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: PRÁTICA PEDAGÓGICA; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Dedicatória

Aos meus pais, que sempre me apoiaram nestes anos difíceis, com muitas adversidades.

Ao meu irmão, que teve sempre uma palavra amiga e que me ajudou nos momentos em que tive menos inspiração.

Aos meus amigos chegados, que estiveram sempre presentes, apoiando-me em todos os momentos e exigindo sempre o melhor de mim.

Agradecimentos

A conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física foi um objetivo que eu defini no início deste ano. Desde que tive o sonho de ser professor de Educação Física, contei com o apoio de várias pessoas a quem devo uma forte palavra de agradecimento.

À professora orientadora, Paula Batista, pela sua orientação e espírito crítico visando uma melhoria constante, permitindo também o meu desenvolvimento enquanto docente.

À professora cooperante, Manuela Fonseca, por ser uma pessoa preocupada em transmitir a maior quantidade de conteúdos da área da Educação Física, tendo também em conta a qualidade do conteúdo transmitido. Uma pessoa sempre preocupada com o bem-estar dos estagiários e com o seu sucesso ao nível académico.

Às minhas colegas do núcleo de estágio, Cristiana Maia e Joana Costa, pois partilharam este ano comigo, mostrando-se sempre dispostas a ajudar-me em caso de necessidade, sempre com a preocupação de eu estar incluído no grupo de estágio.

A todos os elementos da Escola Cooperante (EC), que desde o primeiro dia na escola estiveram disponíveis para ajudar o núcleo de estágio no que fosse necessário

À minha mãe, por ter sido a minha maior fonte de apoio, esforçando-se todos os dias para me proporcionar as melhores oportunidades e por me apoiar contra todas as adversidades que apareceram ao longo desta caminhada.

Ao meu irmão, por ter sido o meu melhor amigo e companheiro de vida, por ser sempre a pessoa mais direta comigo, dizendo-me as verdades que eu precisava de ouvir nos momentos em que estava sem rumo.

Ao meu pai, pelo companheirismo e paciência para ouvir todas as minhas opiniões sobre assuntos variados. Acima de tudo, por se preocupar muito comigo e fazer de tudo para que eu ser feliz.

Aos meus avós que, apesar de não estarem presentes fisicamente, sempre foram as estrelas que me guiaram nos momentos de mais escuridão, sendo a luz para iluminar o caminho.

Ao meu colega de mestrado, João Monteiro, que me ajudou num tempo de grandes indecisões, no primeiro ano do mestrado. Pelos momentos de camaradagem que foram partilhados ao longo do percurso.

Aos meus amigos, pelas suas amizades verdadeiras e inabaláveis, e por estarem presentes sempre que necessitei. Em especial, um grande abraço aos meus amigos da licenciatura, Carlos Costa e Miguel Fonseca, por serem uma referência na área do desporto e por torcerem sempre pelo meu sucesso na área.

Na eventualidade de não ter referido todos os que o assim mereciam, um muito obrigado a todos!

Índice

Ficha de Catalogação.....	i
Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Índice.....	v
Lista de Abreviaturas.....	vii
Introdução	1
Capítulo 1 - Enquadramento Pessoal.....	3
1.1 - Enquadramento Pessoal.....	3
1.2 - Entre Expectativas e Entendimentos acerca do Estágio e do que é ser Professor	5
1.2.1 - O Meu Ideal de Professor (de Educação Física)	9
1.2.2 - A Educação Física no Espaço Curricular	16
1.2.3 - A Perspetiva Salutogénica Vs. Patogénica da Educação Física	22
Capítulo 2 - Organização e Planeamento do Ensino e da Aprendizagem	24
2.1 - O Contexto de Realização do Estágio	24
2.1.1 – A Escola Cooperante	24
2.1.2 – A Turma Residente	27
2.2 - O Planeamento da Prática Pedagógica	29
2.2.1 – Área das Atividades Físicas: decisões de níveis meso e micro	31
2.2.2 – Área da Aptidão Física: as grandes decisões	37
2.2.3 – Área dos Conhecimentos	38
2.2.4 – Área dos Conceitos Psicossociais	39
2.3 – Os Questionamentos Oriundos da Prática	41

2.4 - Atividades Extracurriculares.....	47
Capítulo 3 - O ensino recíproco como ferramenta pedagógica de inclusão na melhoria dos padrões de movimento na área da aptidão física: Um estudo em contexto de estágio profissional ()	50
3.1 – Resumo.....	50
3.2 – Abstract.....	52
3.3 – Introdução	53
3.4 – Metodologia.....	56
3.4.1 - Participantes	56
3.4.2 - Desenho do Estudo	56
3.4.3 - Procedimentos de Recolha dos Dados.....	58
3.4.4 - Procedimento de Análise dos Dados.....	59
3.5 – Resultados	60
3.5.1 A motivação e ensino recíproco.....	60
3.5.2 - O ensino recíproco e a melhoria da execução técnica	63
3.5.3 - Valor atribuído pelos alunos ao ensino recíproco	64
3.5.4 - Discussão	66
3.5.5 - Conclusão.....	67
3.6 - Referências.....	68
4. Considerações Finais	69
5. Referências	71
Anexo 1	viii
Anexo 2	xiii

Lista de Abreviaturas

DGE – Direção Geral da Educação

EC – Escola Cooperante

EF – Educação Física

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

PC – Professora Cooperante

PO – Professora Orientadora

Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º ciclo de ensino de Educação Física. Este relatório tem como objetivo final a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e pretende relatar as experiências vividas ao longo do ano letivo de um estudante-estagiário (o autor): principais aprendizagens, maiores desafios, resultados atingidos, reflexões realizadas, e bem como apresentar um estudo efetuado no âmbito do trabalho da condição física na escola.

O estágio profissional é uma etapa crucial na formação de professores, servindo como ponte entre a teoria e a prática pedagógica. Durante o estágio, os futuros educadores têm a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na sua formação académica, confrontando-os com as realidades do ambiente escolar (Lave & Wenger, 1991). Esta experiência permite que os estagiários desenvolvam competências essenciais, como a gestão de sala de aula, a adaptação de estratégias didáticas e a interação com diferentes perfis de alunos (Zeichner, 2010). Além disso, a orientação recebida de professores mais experientes e orientadores é fundamental para aprimorar o desempenho profissional, através de uma reflexão crítica sobre a própria prática (Schön, 1983).

Ao longo do estágio profissional, realizado numa escola pública localizada na cidade de Vila Nova de Gaia, contei com o apoio e ajuda de um núcleo de estágio inicialmente constituído por mais duas estudantes estagiárias, acompanhados por uma professora cooperante da escola e orientado por uma professora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

No estágio profissional é importante que exista uma constante partilha de experiências entre os estagiários e a professora cooperante que nos apoia ao longo do percurso, de forma a engrandecer e enriquecer os conhecimentos de todos os intervenientes, em especial dos estagiários.

Este estágio veio finalmente permitir que os conhecimentos adquiridos no primeiro ano do mestrado, e também da licenciatura, fossem mobilizados para a

prática e complementados com essa mesma prática. No ano ao longo do qual decorreu o estágio, fomos postos à prova e colocados em situações que nos obrigavam a refletir sobre a ação, na ação.

Ainda que o propósito do estágio profissional assim como deste relatório final de estágio do ponto de vista académico, seja a conclusão de um ciclo de estudos, o objetivo principal passa sempre por garantir o maior sucesso escolar possível aos alunos.

Em termos de estrutura, o relatório de estágio encontra-se dividido em três grandes capítulos, a saber: (i) Enquadramento Pessoal, (ii) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, e (iii) Estudo de investigação.

No capítulo do enquadramento pessoal, faço uma breve descrição da minha vida e da minha ligação ao desporto, descrevendo, também, os fatores que influenciaram a minha vontade de enveredar por esta via, tal como as conceções e entendimentos que eu idealizo e que devem ser defendidas por um professor de excelência.

O segundo capítulo é relativo ao planeamento da prática docente, onde se encontram presentes alguns subtemas do planeamento, da realização do ensino, da avaliação, da observação e da reflexão da prática pedagógica.

O terceiro capítulo integra o estudo referente ao “Desenvolvimento Profissional”, intitulado de “O ensino recíproco como ferramenta pedagógica de inclusão na melhoria dos padrões de movimento na área da aptidão física: Um estudo em contexto de estágio profissional”. Neste capítulo, é realizada uma descrição pormenorizada do estudo, incluindo dos objetivos, da metodologia e dos resultados obtidos, assim como uma análise e discussão dos mesmos. O relatório encerra com as considerações finais e referências bibliográficas.

Capítulo 1 - Enquadramento Pessoal

1.1 - Enquadramento Pessoal

O meu nome é Diogo Miguel Ferreirinha da Mota e tenho 23 anos. Nasci no Porto, no dia 28 de julho de 1999, mas vivi praticamente toda a minha vida em Vila Nova de Gaia, particularmente na freguesia de Vilar do Paraíso.

A minha entrada no mundo do desporto pode ser considerada tardia, tendo sido iniciada aos 15 anos de idade, quando entrei na academia de atletismo do Clube de Futebol de Oliveira do Douro. Diria que esse ano foi decisivo na minha conexão com o mundo desportivo, pois, até esse momento, não tinha uma paixão verdadeira e não tinha um caminho idealizado para a minha vida. As decisões importantes com que me deparei nos anos seguintes, incluindo a de ingressar na licenciatura de ciências do desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), aconteceram depois. Comecei a perspetivar uma vida associada e dedicada ao desporto, sendo que, desde aí, tive a certeza de que queria entrar na FADEUP para obter o grau de licenciado em Ciências do Desporto.

Posso também realçar que, desde os 17 anos, tenho uma forte ligação ao ginásio. Devido a muitos problemas que enfrentei nestes últimos anos, o ginásio tornou-se a última maneira possível de escape da realidade, tendo adquirido um grande gosto pelo treino de musculação e da estética corporal. Pretendo transmitir, não só fisicamente como verbalmente, grandes incentivos aos alunos para procurarem ser, sempre, saudáveis nas suas diferentes dimensões. Tal como para mim o ginásio foi um escape, espero que também seja uma maneira de alguns dos meus alunos se conectarem com o desporto.

Nos dias de hoje, cada vez há mais jovens com problemas relacionados com a sua aparência, muito se devendo isso por não serem transmitidos os valores de resiliência e dedicação na escola. O desporto pode ser usado não só para combater o sedentarismo, melhorando assim os níveis de atividade física da população jovem e contribuindo para hábitos de saúde melhores, mas

também para combater os problemas do foro psicológico que tanto afetam os jovens.

Posso descrever-me como uma pessoa com grandes ambições, caracterizando-me como uma pessoa ansiosa, resultante da minha vontade e ambição de querer alcançar tudo no imediato. Por esta razão, acabo por ser uma pessoa bastante rigorosa e exigente comigo mesma, mas também com as pessoas com quem eu trabalho. Uma das características que melhor me define é ser trabalhador e persistente, com fortes noções de trabalho e esforço.

Ingressei no mestrado de desporto pelo facto de identificar a importância de começar a mudar o rumo da sociedade atual, em que as crianças de hoje são o futuro do mundo. A escola é um meio de propagação de ideologias e é importante que as crianças percebam como é crucial a prática contínua de exercício físico nas suas rotinas, principalmente no combate às doenças do foro psicológico causadas pelos hábitos sedentários cada vez mais generalizados. Sempre vi a figura do professor como alguém que eu admirava e que aspirava ser no futuro, por ser alguém que tem muita importância no crescimento das crianças e jovens adultos.

Ao longo da minha vida, a Educação Física sempre foi a minha disciplina favorita e a que tirava melhores notas, aliada à Matemática.

Todo o processo de transição de estudante para Professor é único e, por vezes, “assustador” uma vez que sair da “proteção” da faculdade e do seu ambiente nos coloca, muitas vezes, sem acesso a ferramentas que necessitamos, por não existirem na maioria das escolas. A imprevisibilidade do ambiente escolar e dos alunos foi a dificuldade inicial encontrada, pelo facto de não conseguir controlar os diversos fatores condicionantes.

1.2 - Entre Expectativas e Entendimentos acerca do Estágio e do que é ser Professor

Podemos definir o estágio profissional como o ponto temporal em que se assinala o começo do fim do ciclo de estudante, iniciando a transição para a vida profissional de docente.

Desde o primeiro ano do mestrado que o estágio foi mencionado várias vezes como um possível “choque com a realidade”, que foi claramente notório para todos os meus colegas que frequentavam o mestrado de ensino. Desde cedo pensei que isto não me ia afetar assim tanto, pelo que sempre desvalorizei a forma como os professores mencionavam esta fase de adaptação ao estágio. Mas com o início e decorrer da prática pedagógica, neste ano de estágio, este conceito foi-se tornando real e senti que não podia estar mais enganado.

Desde cedo senti a pressão da tomada de decisões, nas pequenas interações com outros professores, em que tínhamos voz ativa e éramos muitas vezes envolvidos em assuntos de importância da escola, de forma a trazer novas ideias para a comunidade escolar. É, talvez, a parte do nosso ciclo de estudos que nos permite pôr à prova os conhecimentos que adquirimos no ensino superior, tanto na licenciatura como no primeiro ano do mestrado de ensino – conhecimentos específicos e direcionados à qualidade da docência. É neste segundo ano que muitos conceitos abordados, de forma teórica no primeiro ano de mestrado, começam a ser desfeitos pelos problemas encontrados na prática e no contacto com o meio escolar, principalmente no contacto com os alunos e com a individualidade de cada aluno, que transporta em si necessidades educativas únicas.

De acordo com García (1999, p. 113), “(...) *a iniciação ao ensino é o período que abarca os primeiros anos, nos quais os professores fazem a transição de estudantes para professores*”, sendo este caracterizado como um “*período de tensões e aprendizagens intensivas geralmente em contextos desconhecidos*”. Os primeiros anos, na profissão de professor, estão definidos como os anos mais importantes para adquirir novas estratégias de ensino e para desenvolver o gosto pela prática pedagógica, ficando assim definido o sucesso

futuro na profissão. García (1999) defende ainda que as primeiras experiências vividas nos primeiros anos na profissão têm um grande impacto na decisão acerca da continuidade ou não na profissão. Existe sempre uma componente pessoal evidente no estágio e na formação complementar, que se liga a um discurso de valores e com bases axiológicas.

As minhas expectativas para o estágio eram grandes, pois pretendia melhorar a minha capacidade de comunicação com os alunos, podendo, depois, transferir essa virtude para públicos de outras idades. Pretendia sair preparado para lidar com diferentes realidades e problemas que poderei vir a encontrar na minha vida profissional como professor de Educação Física, assim como pessoa.

As primeiras impressões, ao chegar à escola, foram bastante positivas, pois a escola tem instalações muito amplas e com muito espaço relativamente a outras escolas públicas de Gaia. No entanto, o desgaste de algum material era notório. É evidente que, devido a nunca ter frequentado uma escola pública, não fazia ideia do que esperar, mas tendo em conta outros testemunhos, tinha noção de que as condições poderiam ser complicadas e que iria ser um grande desafio trabalhar com pouco material e desgastado. A escola tem inúmeros funcionários, o que facilitou o nosso começo na escola e a sua descoberta da mesma.

De um modo geral, apesar de todas as adversidades visíveis logo no começo e acrescentando todas as que foram surgindo, as minhas expectativas iniciais eram positivas: estava motivado para aprender com todos os professores da escola e para me inserir no meio escolar.

Desde o início do mestrado que adotei uma postura observadora e crítica, mantendo um olhar atento em relação a tudo, fazendo, assim, da minha capacidade de reflexão uma grande aliada ao meu percurso evolutivo, no decorrer do estágio.

Ao longo deste ano letivo, ocupado maioritariamente pelo estágio e todas as suas componentes, defini como objetivo superar algumas das minhas lacunas, para ficar mais próximo do meu ideal de bom professor. Devido às minhas referências e aos preconceitos adquiridos antes do ano de estágio, sempre projetei a imagem de um professor ideal como alguém que deve ser

exigente não só com os alunos, mas também consigo mesmo. Só assim é possível liderar pelo exemplo e tornar a liderança numa referência para os alunos.

Para mim, o professor ideal também deve ser um ser humano atencioso, pois deve estar atento a todas necessidades de cada aluno, de forma a programar as suas aulas tendo em conta as necessidades educativas dos seus alunos.

Como sou uma pessoa tendencialmente introvertida, assim que entrei neste mestrado, soube que tinha de estabelecer, como o meu grande objetivo, melhorar a minha capacidade de relação e comunicação com as outras pessoas, de forma a chegar mais facilmente aos meus alunos através das palavras. Sempre fui uma pessoa reservada e de poucas palavras, sendo este um princípio, aparentemente, antagónico do meu ideal de bom professor. Procurei desenvolver esta capacidade, não só com os alunos, mas também sempre que tinha oportunidade de falar com alguém na escola.

Sumariando conceitos extensamente desenvolvidos por Hattie (2012), Robinson e Aronica (2009) e Gardner (1999), entre outros autores, ser um bom professor envolve uma combinação de competências, qualidades e atitudes que, no seu conjunto, contribuem para uma experiência de aprendizagem positiva e significativa para os alunos. Algumas das características mais importantes de um bom professor são:

- ✓ **Conhecimento e competência:** Um bom professor deve ter um conhecimento sólido e atualizado dos assuntos que ensina. Isso permite-lhe transmitir informações precisas e relevantes aos alunos.
- ✓ **Habilidade de comunicação:** Um bom professor deve ser capaz de comunicar de forma clara e eficaz, adaptando a sua linguagem e estilo de ensino às necessidades e dificuldades dos alunos. Deve ser capaz de explicar conceitos complexos de maneira compreensível e ouvir atentamente as dúvidas e reflexões dos seus alunos.
- ✓ **Paixão pelo ensino:** Um bom professor é um apaixonado pelo ensino e deve demonstrar entusiasmo na sala de aula. Essa paixão deve ser contagiante e

é uma ajuda para motivar os alunos.

- ✓ **Capacidade de motivar e inspirar:** Um bom professor é capaz de motivar os alunos, despertando o seu interesse e curiosidade pelos temas lecionados. Deve ser criado um ambiente encorajador e inspirador, onde os alunos se sentem encorajados a explorar, aprender e colocar as suas questões ou dúvidas sem restrições.
- ✓ **Adaptabilidade:** Um bom professor reconhece que cada aluno é único e, como tal, deve adaptar o seu ensino para atender às necessidades individuais. Para tanto, podem ser usadas diferentes estratégias de ensino, recursos e abordagens por forma a envolver os alunos e garantir que todos possam aprender.
- ✓ **Paciência e empatia:** Um bom professor deve ser paciente e compreensivo para com os alunos. Ele deve reconhecer que o processo de aprendizagem pode ser desafiador e deve estar disposto a dar apoio adicional quando necessário, dessa forma demonstrando empatia e compreensão pelas dificuldades que os alunos possam enfrentar.
- ✓ **Liderança e organização:** Um bom professor é um líder na sala de aula, estabelecendo expectativas claras e mantendo um ambiente de aprendizagem disciplinado. Deve ser organizado e capaz de planear adequadamente as suas aulas.
- ✓ **Feedback construtivo:** Um bom professor dá feedback construtivo aos alunos, ajudando-os a identificar os seus pontos fortes e as suas áreas de melhoria. Isso permite que os alunos façam ajustes nos seus métodos de aprendizagem e melhorem o seu desempenho académico.
- ✓ **Envolvimento contínuo:** Um bom professor deve estar comprometido com seu próprio desenvolvimento profissional e deve procurar constantemente oportunidades de aprendizagem e aprimoramento, incluindo a participação em cursos, *workshops* e conferências por forma a manter-se atualizado com as melhores práticas de ensino, quer de uma forma genérica quer especificamente na área que leciona.

Ser um bom professor é um trabalho desafiador, difícil, exigente, mas também extremamente gratificante quando se consegue criar um impacto

positivo nos alunos, quer ao nível académico, quer do ponto de vista social e comportamental.

Para melhorar as lacunas que tinha presentes no início do meu estágio, pude contar com a ajuda de todos, desde as minhas colegas de estágio, aos contributos da professora cooperante (sempre atenta e com um olhar crítico) e com os feedbacks dos alunos, que tiveram um papel essencial no meu desenvolvimento ao longo do ano letivo, pois estiveram sempre dispostos a refletir comigo com o objetivo de melhorar as aulas.

1.2.1 - O Meu Ideal de Professor (de Educação Física)

Cunha (2010) diz que existem duas perspetivas relativamente ao ideal de bom professor de Educação Física:

- ✓ A primeira diz-nos que o professor deve ser severo e preocupado com a eficácia do seu ensino, tendo o dever de possuir conhecimento com bases teóricas de estratégias pedagógicas de forma a melhorar a sua prática pedagógica.
- ✓ A segunda realça a importância da relação que o professor deve ter com os seus alunos, tendo por base valores como a justiça e a imparcialidade.

Tendo em conta estas perspetivas, bem como a minha linha de pensamento e o meu ideal de professor, penso que estas duas visões se complementam, sendo que nenhuma delas, isoladamente, está inteiramente correta. Deve existir sempre uma componente humana no ensino, em que os professores têm em conta a individualidade do aluno. Desse modo, têm como potencializar, também, as suas aulas através da escolha das tarefas de aprendizagem adequadas, atendendo às suas crenças teóricas.

Na minha perspetiva, a aprendizagem pode ficar potencializada através da criação de uma relativa acessibilidade por parte do professor aos seus alunos. O professor deve ser visto como um modelo a seguir e como uma figura de autoridade que deve ser respeitada, mas não deve ser inalcançável pelos alunos, pois isto pode provocar um ambiente contraproducente nas aulas.

As aulas de Educação Física não se podem limitar à transmissão de conhecimento ou a um momento em que os alunos exercitam o seu corpo e gastam a sua energia. Enquanto professores da disciplina, devemos também projetar os alunos nos seus perfis cognitivos e sociais, promovendo o desenvolvimento dos alunos nessas áreas. O docente da disciplina de Educação Física deve aproveitar a sua enorme potencialidade, pois esta é a única disciplina do currículo que pode trabalhar as vertentes sociais, trabalhando ao mesmo tempo a corporalidade dos alunos. A Educação Física não se deve limitar à sua perspetiva de educação para a saúde, mas também deve ter em atenção a sua vertente holística, que considera o desenvolvimento físico, mental e emocional dos alunos. Isso envolve a promoção de valores como respeito, autoestima e responsabilidade.

No final deste ano de estágio profissional, e no contexto em que estive inserido, posso afirmar que há vários tipos de professores, pois cada professor pega nas várias estratégias pedagógicas de que tem conhecimento, e adequa-as ao seu estilo de ensino, à sua forma de viver e também à sua personalidade. Não há uma fórmula correta que resulte para todos os casos, uma vez que cada turma tem características únicas e que cada professor tem a sua ideia de docente de excelência.

Apesar de não haver um perfil ideal de um professor de Educação Física que se enquadre na diversidade de situações que acontecem nas aulas com diferentes turmas de características diversas, existem características que podemos enumerar e que podem (e em certos casos devem) estar presentes em qualquer docente de Educação Física. De acordo com alguns estudos de Siedentop, Hastie e van der Mars (2011), algumas das principais características do perfil ideal de um professor de Educação Física são:

- ✓ **Paixão pela Atividade Física:** É necessário que exista um amor genuíno pelo desporto e pela atividade física, uma vez que essa paixão será contagiante e motivará os alunos a participarem ativamente nas aulas.
- ✓ **Conhecimento:** O professor de Educação Física deve ter um profundo entendimento de vários desportos e exercícios, bem como de tópicos

relacionados com a saúde. Isso inclui conhecer as regras, técnicas e precauções de segurança para diferentes atividades físicas, modalidades e exercícios.

- ✓ **Paciência:** Nem todos os alunos têm as mesmas habilidades físicas ou interesse no desporto. Um professor de Educação Física precisa de ser paciente e ser capaz de aportar atenção individualizada quando tal se revele necessário para alunos específicos.
- ✓ **Motivador:** O professor de Educação Física deve ser capaz de inspirar e encorajar os alunos a superar seus limites, experimentar novas atividades e aprimorar as suas habilidades.
- ✓ **Comunicador:** Ter capacidades efetivas de comunicação é crucial para dar instruções, fornecer feedback e garantir que os alunos entendam a importância da atividade física nas suas vidas.
- ✓ **Empatia e Compreensão:** Reconhecer que cada aluno é diferente e pode ter necessidades ou desafios únicos é essencial. Alguns alunos podem ter limitações físicas ou podem sentir-se constrangidos em relação às suas habilidades.
- ✓ **Adaptabilidade:** O professor de Educação Física deve ser flexível e capaz de adaptar as suas aulas de forma a acomodar diferentes níveis de habilidade, condições climáticas ou desafios inesperados.
- ✓ **Habilidades Organizacionais:** Planejar aulas diversificadas, envolventes e cativantes, gerindo da melhor forma os recursos e equipamentos disponíveis na escola e sendo capaz de coordenar eventos, requer do professor de Educação Física competências organizacionais sólidas.
- ✓ **Liderança:** Como em qualquer posição de ensino, ser um líder é crucial, por forma a ser capaz de dar um exemplo positivo, gerir o comportamento na sala de aula e promover a existência de um ambiente respeitoso e inclusivo.
- ✓ **Aprendizagem Contínua:** Porque o mundo da Educação Física e do desporto está em constante evolução, um bom professor destas áreas deve manter-se atualizado com as últimas tendências e técnicas.
- ✓ **Boa Forma Física:** Embora não precise de ser um atleta de elite, o professor de Educação Física deve procurar manter um bom nível de aptidão física, de

modo a ser capaz de demonstrar exercícios, participar em atividades e de inspirar os alunos pelo exemplo.

- ✓ **Consciência de Segurança:** Garantir a segurança dos alunos deve ser sempre uma prioridade. Isso inclui verificar os equipamentos, estabelecer regras claras e estar ciente das limitações físicas de cada aluno.
- ✓ **Trabalho em Equipa:** O professor de Educação Física tem de colaborar com outros professores, treinadores e funcionários da escola. As competências de trabalho em equipa são, portanto, essenciais.
- ✓ **Atitude Positiva:** Uma atitude positiva e entusiasmada relativamente à sua atividade e ao desporto de uma forma geral, pode fazer uma diferença muito significativa na forma como os alunos percebem a Educação Física. Desse modo, os alunos podem deixar de encarar a aula de Educação Física como uma obrigação para passar a vê-la como uma oportunidade de crescimento e de melhoria individual.

Assim, um professor ideal de Educação Física é muito mais do que alguém que ensina movimentos de habilidades técnicas e regras de diferentes modalidades desportivas. Segundo Siedentop, Hastie e van der Mars (2011), o professor de Educação Física deve ser um motivador, um exemplo e um guia para os seus alunos, capacitando-os a desenvolverem habilidades físicas e, ao mesmo tempo, fomentando valores essenciais para a vida, como os valores de esforço e superação.

O professor ideal de Educação Física deve ser apaixonado pelo que faz. Essa paixão contagiante deve ser transmitida aos alunos e levá-los a uma inspiração superior e a que se interessem, também, pelas atividades físicas e desportivas. Esse professor encoraja o amor pelo desporto e pela atividade física, valorizando e realçando sempre a importância de levar uma vida ativa e saudável, não apenas durante as aulas, mas ao longo de toda a vida.

Além da paixão, o professor ideal é atencioso e empático. Segundo Gallahue e Donnelly (2007), que abordam este tema, ele deve ter sempre presente a individualidade de cada aluno, com habilidades, interesses e necessidades diferentes. Ele deve adaptar as aulas para atender às diferentes

capacidades físicas e emocionais dos estudantes, garantindo que todos se sintam incluídos e valorizados, independentemente do seu nível e das suas capacidades motoras.

Outra característica essencial do professor ideal é o encorajamento constante. Ele deve estimular constantemente os alunos a superarem os seus limites e a acreditarem no seu próprio potencial, lembrando valores importantes do desporto, nomeadamente, a superação e o esforço (Siedentop, Hastie e van der Mars, 2011). Seja ajudando um aluno a melhorar a sua técnica num movimento específico de um desporto, ou incentivando a alcançar um objetivo pessoal de condição física, o professor está sempre lá, motivando os seus alunos a darem o melhor de si, tal como ele o deve fazer em todas as aulas. Independentemente dos acontecimentos a decorrerem na vida pessoal do professor, ele deve tentar, sempre, dar aulas com o máximo de entusiasmo possível, pois isto irá influenciar a forma como os alunos se vão comportar e empenhar na aula.

Um professor de Educação Física exemplar também enfatiza a importância do trabalho em equipa e do respeito mútuo. Ele promove a capacidade de lidar com as diferenças individuais, aceitando todos os alunos de igual forma, independentemente das suas características (Carron & Eys, 2012). O professor utiliza as atividades desportivas como ferramentas para ensinar valores, desenvolvendo não apenas a vertente de atletas presente nos seus alunos, mas também cidadãos comprometidos e conscientes, prontos a integrar a sociedade de forma capaz e responsável.

Além disso, e como já mencionado, um professor ideal é um constante aprendiz, pois deve estar sempre atualizado acerca das últimas tendências no ensino, de forma a proporcionar aos alunos as melhores possibilidades de aprendizagem. O Professor deve ter um vasto leque de novas abordagens pedagógicas e estratégias para tornar as suas aulas mais eficazes e envolventes. Aprende também com seus alunos, ouvindo as suas opiniões e feedbacks, criando um ambiente de aprendizagem colaborativo.

Cada turma tem as suas características e adapta-se melhor a estilos de

ensino diferentes; por conseguinte, o professor deve estar atento ao feedback dos alunos, a fim perceber se eles estão motivados para a aprendizagem, se percebem o propósito dos exercícios da aula e, acima de tudo, se estão a aprender com os métodos de ensino utilizados.

Em resumo, o professor ideal de Educação Física é apaixonado, atencioso, motivador, inclusivo, valoriza o trabalho em equipa e está sempre disposto a aprender. Ele vai além do ensino das modalidades desportivas, tentando formar cidadãos conscientes, saudáveis e comprometidos com a prática de atividades físicas ao longo das suas vidas. Com a sua orientação positiva e encorajadora, os estudantes sentem-se motivados a desenvolver as suas habilidades, superar desafios e, acima de tudo, a aprender a valorizar e cuidar de sua saúde física e mental. A sua influência positiva deixa uma marca duradoura nos corações e mentes de seus alunos, moldando-os não apenas como atletas, mas também como seres humanos melhores.

Ao longo deste ano com vários professores – todos com o objetivo comum de desenvolver aulas de Educação Física de qualidade, num ambiente que potencializasse o nível de aprendizagem dos alunos –, foi possível verificar que todos eles marcavam os alunos e criavam ambientes de aula propícios à aprendizagem. Isto, apesar de todos terem características pessoais diferentes e adotarem diversos estilos de ensino, tendo, igualmente, em conta as características dos alunos que tinham à sua frente.

Considerando tudo o foi referido e tendo em perspetiva o profissional que pretendo ser, idealizo-me como um professor respeitado pelos alunos, pelo meu conhecimento, mas também como um exemplo a seguir nas suas vidas pessoais. Um professor em contacto com os alunos e com as suas necessidades específicas e individuais, que deixe uma marca em cada aluno.

A escola não é só um local de transmissão de conhecimentos, é, também, o primeiro local onde as crianças fazem memórias, fora da casa e do seio familiar. Nas minhas aulas, mais do que fazer os alunos aprenderem a fazer um lançamento no basquetebol ou um salto em comprimento no atletismo, pretendo que eles criem memórias inesquecíveis, que contribuam para a sua formação

como futuros membros integrantes da sociedade. Pretendo ensinar e reforçar conceitos como *fair play*, honestidade, respeito às regras e ao adversário, num ambiente de aula permeado por valores éticos e de respeito mútuo. Estes valores também são transferíveis para a vida quotidiana dos alunos, permitindo que as minhas aulas não se limitem à transmissão de conhecimento, mas também a moldar cidadãos mais conscientes, saudáveis e responsáveis.

Pretendo, também, que os alunos desenvolvam o pensamento crítico e a capacidade de analisar informações de fontes diversas, especialmente num mundo em que a informação está de mais fácil acesso através dos meios digitais. Com efeito, atualmente, circulam na Internet muitos conteúdos que nem sempre possuem a informação mais correta, induzindo muitas vezes as pessoas em erro pela falta de conhecimento. Cabe aos adultos, inclusive aos professores, ensinar os mais jovens a olhar para as coisas com um pensamento crítico e incentivar a utilização da Internet, mas tendo em conta as fontes de pesquisa e a sua veracidade.

O ambiente de aula, nas aulas de Educação Física, é um elemento crucial para o sucesso da aprendizagem e para o desenvolvimento dos alunos em diversos aspetos. Esse ambiente vai muito além do espaço físico onde as atividades acontecem, abrangendo também a atmosfera emocional, social e pedagógica criada pelo professor e pelos próprios estudantes. Por isso, pretendo que as minhas aulas se desenrolem num ambiente inclusivo, acolhedor e respeitoso, garantindo que todos os alunos se sintam parte do grupo, independentemente de suas habilidades físicas, interesses ou origens culturais (Carron & Eys, 2012). Um bom ambiente de aula deve ser divertido e alegre, pois a Educação Física é uma oportunidade para os alunos se divertirem, libertarem energia e desfrutarem do seu corpo e das suas capacidades. Efetivamente, entendo que é necessário saber equilibrar a aprendizagem com momentos de descontração e diversão, tornando as aulas memoráveis e prazerosas para todos, contribuindo para a inclusão de todos, tal como referido acima.

Pretendo deixar uma marca nos meus alunos e que, daqui a alguns anos, eles se lembrem de mim como alguém que sempre tentou entregar o seu melhor

em todas as aulas, tentando apoiar todos os alunos nas suas dificuldades e compreendendo os seus problemas pessoais.

1.2.2 - A Educação Física no Espaço Curricular

Numa sociedade em constante transformação, a instituição escolar tem vindo a sofrer grandes mudanças. Num currículo marcado por uma visão utilitarista e redutora da escolaridade, em que apenas interessam as médias de conclusão do ensino secundário para o ingresso no ensino superior, os docentes da disciplina de Educação Física (EF) assumem o papel principal, no que toca a legitimar e justificar a disciplina nos currículos escolares.

Desde finais do século passado que se tem verificado, não só na Europa, mas a nível mundial, uma tendência para a “queda da EF”. No nosso país, ocorreu uma melhoria das condições da prática do desporto nas escolas, nomeadamente uma melhoria das instalações desportivas nas escolas, no aumento do número de horas atribuídas no currículo do ensino secundário à disciplina e no aumento do número de grupos equipa no desporto escolar.

Contudo, atualmente, no nosso país, a necessidade de reafirmar a importância da EF acentuou-se, na sequência de um conjunto de decisões políticas que conduziram a alterações curriculares. Assim, a Educação Física é vista como uma disciplina em que os alunos não adquirem qualquer tipo de conhecimento ou habilidade útil para o seu futuro no mundo de trabalho, cumprindo apenas a função única de proporcionar aos alunos entretenimento e exercitação do corpo através de jogos com movimento, facilmente dispensáveis, tal como a disciplina de Educação Física (Bertini & Tassoni, 2013). É necessário reestruturar o ensino de forma a mudar a ideia de que a escola se resume às notas gerais dadas ao aluno.

Demasiadas vezes, a escola apresenta aos alunos um número limitado de formas de pensar, levando a que a sociedade seja alimentada por gerações mais controladas, sem pensamento crítico ou opiniões distintas. Esta situação deve ser ativamente trabalhada todos os dias, de maneira que a exposição de políticas e ideologias seja apresentada com igualdade.

A Educação Física, como outras áreas disciplinares, encontra-se numa situação de maior vulnerabilidade no contexto curricular e, por isso, não pode continuar a insistir em fórmulas ultrapassadas que não contribuem para a sua legitimação. Uma das formas de ultrapassar este problema e para traçar um projeto de reforma do sistema de ensino, passa pela formação de novos professores com novos métodos de ensino e novas crenças. A formação de professores pode ser a peça chave para o aumento da qualidade do sistema de ensino-aprendizagem. “A formação de professores apresenta-se como uma das peças mais importantes do puzzle no processo de concretização de qualquer tentativa de reformulação do sistema educativo” (Calderhead, 1998; Fischer & Hänze, 2020).

No passado, vários autores (e.g. Doyle, 1990; Jones, 2000) chamaram a atenção de políticos administradores e investigadores, sobre a importância do processo de formação de novos professores, a procura para a melhoria do sistema de ensino, que é tantas vezes pedido pelos políticos. Doyle assume um ponto de vista crítico em relação ao modo como é feita a formação dos novos professores, caracterizando esta formação como *“um conjunto de experiências fracamente coordenadas, concebidas para manter os professores preparados para as escolas primárias e secundárias”* (citado por Garcia, 1999, p. 23).

Decidi realçar o ponto de vista com o qual finalizei o último parágrafo, pois penso que apesar da experiência do estágio ter definitivamente melhorado, comparativamente ao tempo em que foi escrita a afirmação transcrita em cima, continuo a considerar que existe espaço para melhorar a formação dos professores, principalmente no que se refere ao estágio. A título de exemplo, nem sempre a base teórica, que nos foi dada no primeiro ano do mestrado de ensino na faculdade, foi útil e possível de utilizar no contexto da escola atribuída para realizar o estágio.

Não há muito espaço para os alunos terem a opção de escolher qual o caminho que querem tomar como docentes nas diversas áreas de ensino, tentando sempre reforçar que a melhor maneira de dar aulas é apenas uma única. Para mudar, para melhor, o sistema de ensino primário e secundário em

Portugal, deve começar por fazer-se uma reforma no ensino de formação dos futuros docentes, começando por atualizar os currículos dos mestrados de ensino das diversas áreas, passando também pela renovação da rede de docentes da mesma, de forma a introduzir novas ideias no sistema. Como afirmou Alarcão (2001), existem muitas instituições que não acompanham o desenvolvimento do mundo atual, o que leva a muitas discussões, nos diferentes níveis de ensino, acerca da pertinência da mudança na formação, atuação e desenvolvimento daqueles que aprendem a ensinar.

Não obstante a Educação Física ter uma componente de conhecimento proposicional é, principalmente, uma disciplina com uma grande vertente prática, tornando a sua legitimação mais difícil. A maior parte das aprendizagens serão ao nível motor, apesar de existirem aprendizagens ao nível social e cognitivo. Estas dimensões são muito importantes na formação de uma criança e a Educação Física deve responsabilizar-se em face de outras disciplinas de componente mais teórica e com reduzida interação entre os alunos.

Na Educação Física também se deve dar atenção à formação de cidadãos socialmente responsáveis e ativos. A EF não se deve limitar à transmissão de matérias, mas deve também ter como objetivo a evolução social e cognitiva do indivíduo (Kirk, Macdonald & O'Sullivan, 2006). Ainda de acordo com os mesmos autores, devem ser incorporados, nas aulas de EF, conceitos chave que são transversais a todas as áreas de trabalho na sociedade. Na verdade, o desporto, enquanto matéria da EF, é um dos principais meios de transmissão de valores, como o respeito e inclusão ao próximo. O desporto é, por vezes, onde se aprende a vencer e, acima de tudo, a perder, e a lutar para uma superação não só a níveis físicos, mas também a nível mental.

Graça (2014) caracteriza a EF com categorias nucleares como o esforço, a superação, a perseverança e o rendimento; categorias estas opostas ao conformismo, à passividade e à indolência. Os professores desempenham um papel vital na transmissão desses valores ao planear e conduzir as atividades físicas que são propostas nas aulas. Ao criar um ambiente positivo, inclusivo e ético, a Educação Física pode tornar-se um meio valioso para a formação de

cidadãos conscientes, responsáveis e respeitosos, que levam esses valores consigo ao longo de suas vidas. Portanto, é obrigação do professor de Educação Física incorporar nas suas aulas, atividades que visem a abordagem valores éticos e cívicos, enaltecendo o *fair play*, o companheirismo, a honestidade e a responsabilidade inerentes em todo o desporto, mesmo no desporto profissional de alto rendimento.

Na minha opinião, a legitimação da Educação Física nos planos curriculares deve passar por reconhecer a importância da Educação Física, como incentivo às práticas saudáveis que estimulam a melhoria da saúde, contribuindo para a formação de um aluno fisicamente educado.

O que distingue a Educação Física das restantes disciplinas presentes nos planos curriculares é o facto de esta trabalhar com a dimensão da corporalidade, sendo esta a única disciplina que trata o corpo como objeto pedagógico (Queirós, 2004). Neste pressuposto, a dimensão que a cultura corporal assume na vida atual é muito significativa e, por isso, a escola deve ser chamada não a reproduzi-la simplesmente, mas a permitir que o indivíduo seja educado e possa exprimir a sua dimensão da corporalidade. Introduzir os indivíduos no universo do movimento para obter melhorias da saúde é tarefa da escola e mais, especificamente, da Educação Física.

O facto de ser a única disciplina que trata o corpo enquanto objeto pedagógico, coloca-a numa posição excecional no contexto curricular. A preocupação central da Educação Física deve passar pela participação ativa do aluno, com vista ao incentivo de estilos de vida ativos e saudáveis que devem ser adotados, transmitindo também, aos jovens, noções de corporalidade de forma a cada um conseguir cuidar do seu corpo, conhecendo a sua individualidade e as necessidades específicas do seu corpo. A Educação Física deve reivindicar o reforço do exercício ligado à saúde, inserindo-se num dos meios preventivos de saúde pública, nomeadamente nas políticas de combate ao sedentarismo.

Nas aulas de Educação Física, perante alunos que podem estar menos informados sobre a realidade do mundo do desporto, é importante destacar que

a Educação Física não trata apenas do desporto de competição. Também se foca na inclusão de diferentes formas de atividades físicas que atendam às necessidades e preferências individuais de cada indivíduo, tendo não só em conta a melhoria da saúde física, mas também o apoio na melhoria da saúde psicológica, cada vez mais afetada nos jovens dos dias atuais. Segundo a organização pan-americana mundial da saúde, os problemas de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças em pessoas com idades entre os 10 e os 19 anos, sendo que esta é a principal brecha de idades em que os estudantes frequentam a escola.

É importante que a escola tenha um papel ativo na promoção de hábitos de saúde que preservem a saúde mental dos jovens e adolescentes, pois as consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes podem estender-se à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando o desenvolvimento do futuro.

A consciencialização sobre nutrição equilibrada e hábitos de vida saudáveis também deve ser integrada na abordagem geral de educação para uma vida saudável. Na minha opinião, a escola devia ter um papel mais ativo na formação de jovens informados relativamente a hábitos de vida saudáveis, como a importância de uma boa higiene do sono ou a manutenção de uma dieta equilibrada no quotidiano, que estão a ser negligenciados, mas são tão importantes como o exercício físico, para manter um corpo e uma mente saudável. Está mais do que provado, por inúmeros estudos, que a atividade física regular pode melhorar a função cognitiva, incluindo a concentração, a memória e a capacidade de aprendizagem. De acordo com um estudo da Harvard Health Mind & Mood, o exercício de intensidade moderada pode ajudar a melhorar o pensamento e a memória em apenas seis meses. O exercício pode aumentar a memória e as habilidades de pensamento, tanto de forma direta como indiretamente. Como consequência dos benefícios descritos anteriormente, a Educação Física pode ajudar a manter os alunos mais alertas e focados durante as outras aulas, melhorando posteriormente o seu rendimento académico.

Numa sociedade caracterizada pelo sedentarismo, em que o esforço físico está a ser substituído pelo trabalho das máquinas, é importante que os profissionais da área da Educação Física adotem uma conceção que priorize a promoção de estilos de vida saudáveis, assim como o fomento da prática de desporto e exercício físico para complementar esses estilos de vida saudáveis.

A Educação Física deve aproveitar o seu potencial enquanto disciplina curricular de características educacionais distintivas, visto que é a única em que o corpo é o objeto pedagógico. O facto de a Educação Física oferecer características que não são oferecidas por nenhuma outra disciplina no plano curricular, coloca-a numa posição única e indispensável no contexto curricular.

A evolução da minha visão acerca da EF mudou ao longo do estágio. No início do estágio, a minha anterior ligação ao desporto de alto rendimento tinha moldado a minha forma de pensamento relativamente ao exercício físico, quer na escola quer fora da mesma. Se no início pensava que a Educação Física deveria ser aproveitada para proporcionar aos alunos um tempo de exercitação que não obtinham fora da escola, ao longo do estágio, este pensamento foi mudando. As aulas de Educação Física devem ser um espaço em que os alunos exercitam o seu corpo, pois muitos deles não têm oportunidade de o fazer fora destas aulas. Além disso, as aulas devem ser um espaço para a criação de memórias e também para o desenvolvimento de capacidades de socialização úteis para o mercado de trabalho, como é o caso da liderança ou a capacidade de trabalho em grupo.

No início do estágio, a minha ligação a modalidades individuais afetou muito a forma como lecionava as aulas e como as planeava. Apesar de ter capacidades de organização e liderança, nem sempre foi fácil assumir o papel de professor, uma vez que, além de me preocupar com a transmissão de saberes da disciplina, também me preocupava com o desenvolvimento psicossocial de cada aluno, tendo em conta a sua individualidade como pessoa. Adicionalmente, o estágio colocou situações com problemas reais que nunca tinham surgido, pois apenas tinha estudado cenários hipotéticos.

1.2.3 - A Perspetiva Salutogénica Vs. Patogénica da Educação Física

Ao longo dos anos, a Educação Física tem sido reconhecida como um método importante para melhorar as habilidades motoras dos alunos e para promover a sua saúde e bem-estar. As perspetivas salutogénica e patogénica da Educação Física surgem neste contexto:

Em vez de se concentrar apenas na prevenção de doenças, a perspetiva salutogénica concentra-se na promoção e fortalecimento da saúde e bem-estar (Corbin, 2002; Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie & Young, 2006). Os alunos são incentivados a reconhecer e a usar os seus recursos internos e externos para lidar positivamente com os desafios e geradores de stress da sua vida.

No contexto da Educação Física, a **perspetiva salutogénica** deve intervir através de:

- ✓ **Atividades Diversificadas:** Devem ser incentivadas atividades que vão além dos desportos tradicionais, como dança, yoga e atividades ao ar livre. Isso permite que cada aluno encontre uma atividade que goste e com a qual se identifique.
- ✓ **Desenvolvimento Pessoal:** O foco é desenvolver habilidades de vida como trabalhar em equipa, liderar, resolver conflitos e ter autoestima, paralela e complementarmente ao foco na atividade física ou no desporto.
- ✓ **Ambiente Positivo:** Facultar aos alunos um ambiente onde se sintam seguros, aceites e encorajados a experimentar e aprender sem medo de fracassar.

Por outro lado, o foco da **perspetiva patogénica** é evitar doenças e corrigir comportamentos considerados “anormais” ou “não saudáveis”. Este método surge na Educação Física de várias maneiras, nomeadamente no foco em:

- ✓ **Prevenção de Doenças:** A atividade física é importante para evitar doenças como a obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares.
- ✓ **Normas e Padrões:** Os alunos geralmente são avaliados por meio de padrões pré-estabelecidos, como testes de aptidão física, o que pode levar a

que os alunos possam ser rotulados ou categorizados de acordo com seu desempenho físico.

- ✓ **Foco no Desempenho:** Alguns alunos que não se consideram “atléticos”, ou que têm medo de não serem “bons o suficiente”, podem sentir-se desencorajados por uma ênfase excessiva no desempenho.

Na Educação Física, ambas as perspectivas são válidas e têm o seu papel. Enquanto a perspectiva patogénica tem o seu valor, especialmente na consciencialização sobre doenças específicas e sobre os seus riscos, a perspectiva salutogénica oferece uma abordagem mais ampla e holística. Esta perspectiva prepara os alunos não só para evitar doenças, mas para prosperar em todos os aspetos das suas vidas. Ao adotar essa abordagem, a Educação Física pode desempenhar um papel crucial na formação de indivíduos saudáveis, resilientes e socialmente bem ajustados. Um professor de Educação Física pode (e deve) preparar os alunos para uma vida de atividade física positiva e significativa, independentemente de suas habilidades ou interesses individuais, focando-os, por um lado, na prevenção de doenças numa perspectiva patogénica e, por outro, na promoção da saúde e bem-estar, numa perspectiva salutogénica, à qual deverá ser dado um maior enfoque.

Capítulo 2 - Organização e Planeamento do Ensino e da Aprendizagem

2.1 - O Contexto de Realização do Estágio

2.1.1 – A Escola Cooperante

Para ter melhor enquadramento do contexto escolar em que tenho trabalhado e aprendido nos últimos meses, é importante caracterizar a escola e o ambiente escolar.

O estágio foi realizado numa escola cooperante da FADEUP, com terceiro ciclo e ensino secundário, situada na freguesia de Arcozelo, em Vila Nova de Gaia. A escola declara como sua missão *“prestar um serviço público de qualidade, revitalizando as sinergias existentes entre os diferentes elementos que a constituem, bem como a relação com a Comunidade, canalizando-as para a formação plena dos alunos, num contexto de humanização dos processos”*

O território educativo da Escola cobre 8495 km², num local onde a área rural, a pequena indústria e alguns serviços se cruzam. No entanto, a orla marítima ajuda a crescer uma área balnear que já tem boas infraestruturas e produtos inovadores, atraindo turistas ao longo do ano, especialmente durante a temporada estival, quando a procura por turismo cresce de forma exponencial, o que permite um aumento na oferta de emprego sazonal.

Segundo os Censos de 2011, vivem 14.352 pessoas nesta área de intervenção da escola, com 30,3% da população entre os 0 e os 24 anos. O grande número de alunos que recebem apoio da Ação Social Escolar reflete a preponderância dos estratos sociais médio e baixo em termos sociais, económicos e culturais. É de apontar que o número de alunos com dificuldades de aprendizagem e com apoio específico também tem vindo a crescer. Nos últimos anos letivos, tem aumentado o número de alunos estrangeiros oriundos de países lusófonos e outros.

A escola está, assim, inserida num contexto social heterogéneo, com alunos de todos os estratos sociais, embora a maioria tenha origens humildes. A maioria dos alunos da escola está bem integrada, apesar de haver alguns casos de exclusão social devido a diversos fatores, como por exemplo dificuldade na aprendizagem e, no caso da disciplina de Educação Física, a falta de habilidades motoras.

Desde o primeiro dia na escola, fui recebido de uma forma muito acolhedora por parte de todos os elementos da escola, sendo que a escola já está habituada à presença de estagiários na escola.

A cultura da Escola, apesar da sua localização não ser muito afastada do centro da cidade, é bastante diferente daquela que pode ser encontrada em zonas mais centrais da cidade. À chegada à Escola e após os primeiros contactos com alguns professores de Educação Física e com alguns alunos, apercebi-me que, além do futebol, as duas modalidades mais populares eram o andebol e voleibol.

Ao conhecer os restantes professores da escola, deu para entender que eram todos bastante experientes e que podia aprender muito com eles. Da mesma forma, foram identificados fatores que são consequências de serem profissionais com muitos anos de carreira, como o cansaço e o desgaste da profissão.

Em termos de instalações desportivas, a escola tem um pavilhão polidesportivo que é dividido em três espaços, com cada espaço a ter prioridade na lecionação de modalidades específicas (Figura 1).



Figura 1 - Pavilhão Polidesportivo

Além destes três espaços dentro do polidesportivo, existe um espaço exterior que tem uma pista não oficial de atletismo com uma caixa de areia com zona de corrida preparatória; um campo com marcações e duas balizas; e dois campos de basquetebol com quatro tabelas à altura oficial, com um terceiro campo mais afastado por trás de uma rede. O piso é em alcatrão, aportando alguns constrangimentos à prática desportiva e alguns riscos à integridade física dos alunos.

Ao longo do ano letivo, a utilização dos espaços disponíveis no pavilhão e no exterior era feita de forma rotativa, com um roulement que foi aprovado pelo departamento de Educação Física. A troca de espaço era feita a cada duas semanas, sendo que, ao longo do semestre, cada professor passava no mínimo duas vezes por cada espaço. Em cada espaço havia prioridade de lecionação de certas modalidades, o que, por vezes, causava algum transtorno a quem partilhava o pavilhão com mais dois professores ao mesmo tempo.

Sem dúvida que, pelo facto de o pavilhão ser dividido em três, algumas aulas ficaram aquém do possível, pois tinham de ser realizadas num espaço que muitas vezes se revelou insuficiente para dar aos alunos boas condições de aprendizagem. Apesar disto, os professores da escola sempre facilitaram o acesso ao material que o grupo de estágio precisava e cederam muitas vezes o seu espaço.

2.1.2 – A Turma Residente

A turma que me foi atribuída foi um 8º ano, composto por 12 raparigas e 11 rapazes. No início do ano letivo, de forma a conhecer melhor os alunos, foi pedido o preenchimento de um questionário (Anexo 1) com dados pessoais, como o nome, data de nascimento, envolvimento com o desporto (a nota do ano anterior, prática de algum desporto federado e qual a disciplina preferida no percurso escolar, entre outras informações), problemas de saúde, sendo este último bastante relevante para as minhas aulas. As aulas da turma aconteciam ao primeiro tempo da manhã, à quinta-feira, das 8h10 às 9h50, e ao último tempo da manhã de terça-feira, das 12h10 às 13h00.

Das três turmas atribuídas ao núcleo de estágio, esta revelou-se como a que tinha menos ligação ao desporto, acabando por tornar-se, assim, um grande desafio motivar todos os alunos e alunas da turma. Apesar de serem jovens simpáticos e educados, existiam inúmeros problemas de relação entre si, notando-se grande exclusão de alunos e muita divisão entre todos. Dois alunos não frequentaram as aulas com a frequência desejada e, como tal, foi complicado incluí-los nas aulas.

Tive também um caso muito particular e interessante, pois a aluna era excelente em termos motores, mas, quando era necessário haver trabalho de equipa, ela não conseguia trabalhar em equipa. Este comportamento poderia ser justificado pelo facto de esta aluna ser muito competitiva e de ter a noção das suas capacidades, causando-lhe grande frustração quando os seus colegas não a conseguiam acompanhar em termos motores. Esta aluna foi, talvez, o maior desafio que tive ao nível de inclusão nas minhas aulas.

Em termos de cultura desportiva e após a análise do questionário anteriormente referido, pude constatar que a turma tinha dois alunos que praticavam andebol e algumas alunas que já tinham praticado voleibol. Nesta escola, os desportos mais praticados eram o voleibol e o andebol. Como tal, esta turma tinha presente algumas das regras básicas destes dois jogos desportivos coletivos. Apesar disto, de uma forma geral, a turma não tinha ligações ao desporto e não tinha presente os valores desportivos transversais a qualquer desporto. A maioria dos alunos nunca tinha tido qualquer contacto com desporto para além das aulas de Educação Física e também não tinha qualquer interesse em praticar desporto.

Do ponto de vista da aptidão física, importa referir que a turma estava bastante abaixo do nível desejável – talvez pelo facto de a turma não ter qualquer ligação ao desporto e por ter vivido um período de pandemia que os desconectou do mundo do desporto, tanto da prática como atletas federados ou praticantes casuais, mas também da sua ligação como espetadores nos diversos desportos, que foram suspensos durante largos meses no pico da pandemia.

Na maior parte dos testes aplicados (vaivém, salto horizontal e abdominais), os alunos encontravam-se bastante abaixo da zona saudável, quer em termos de composição corporal, quer em termos de performance atlética, com apenas dois alunos a apresentarem valores atléticos, mas apenas no teste da impulsão horizontal. Só alguns alunos mostraram interesse em participar em atividades extracurriculares, como o torneio de gira-vólei ou o corta-mato escolar.

Para concluir, os alunos com mais dificuldade eram, por norma, os alunos que se envolviam menos nas aulas. Por conseguinte, deveria ser feito um trabalho de forma a incentivar a participação ativa destes alunos, permitindo-lhes alcançar sucesso escolar, contribuindo para uma melhor inclusão social. Um dos maiores desafios deste estágio passou por realçar o valor da inclusão, através da adoção de formas de ensino que promovessem a inclusão de todos, como é o caso do ensino a pares, utilizado no segundo semestre.

No final deste ano letivo, tendo em conta o contexto da turma e as restantes variáveis que a afetaram, fico com o sentimento de “dever cumprido” por ter tido

a possibilidade de transmitir, a estes alunos, a minha paixão pelo mundo do desporto e como este transformou a minha vida.

2. 2 - O Planeamento da Prática Pedagógica

“O planeamento de ensino, portanto, é uma construção orientadora da ação docente, que como processo, organiza e dá direção à prática coerente com os objetivos a que se propõe” (Bossle, 2002, p. 31).

No início do ano letivo é necessária a construção de um plano anual, de forma a gerir o tempo disponível ao longo dos dois semestres com o número de diferentes matérias a serem lecionadas, de acordo com o planeamento da escola e com os documentos de referência para a disciplina de Educação Física, disponibilizados pela Direção Geral da Educação (DGE) e pelo governo português. O plano é fulcral para garantir as maiores chances de sucesso aos alunos, permitindo ao professor gerir todas as variáveis que possam interferir neste processo de aprendizagem. De acordo com Bento (1998), o plano anual deve ser um documento que retrate detalhadamente e de uma forma precisa, o trabalho a ser desenvolvido ao longo do ano letivo, orientando o professor para o essencial do processo de ensino-aprendizagem.

O planeamento divide-se em três grandes níveis: o nível macro, através do planeamento anual que deve ser feito logo no início do ano letivo; o nível meso, que diz respeito às unidades didáticas; e o nível micro, que são todos os planos de aula feitos ao longo do ano letivo;

Segundo Jacinto (2001), o plano anual deve ser elaborado com base nas matérias que são escolhidas para lecionar, tendo também em atenção as opções pessoais do docente, com o intuito de promover um desenvolvimento efetivo nos alunos. Deste modo, consegue-se que a periodização da atividade não seja uma simples aplicação das ações contempladas em cada matéria, mas que tenha em consideração as especificidades da turma e os comportamentos que pretendemos solicitar.

Para a construção do planeamento anual, além dos documentos

anteriormente referidos, tive em conta os seguintes: o roulement dos espaços elaborado pelo grupo de Educação Física, tendo em conta as diferentes modalidades a serem lecionadas em cada espaço; o inventário do material disponível na escola; e o calendário escolar, que permitiu visualizar o número previsto de aulas ao longo do ano letivo, permitindo uma distribuição eficiente do número de aulas e, por consequência, a construção das unidades didáticas e dos planos de aula.

Partindo do documento da planificação anual, foi contruído todo o planeamento da prática pedagógica dos desportos coletivos e individuais.

No primeiro semestre, como modalidades individuais, foram lecionadas as modalidades de atletismo e ginástica, com o andebol a ser lecionado como modalidade coletiva do semestre.

No segundo semestre, como modalidades coletivas, foram lecionadas as modalidades de basquetebol e corfebol. É de referir que não houve tempo para lecionar a modalidade individual de dança, que estava planeada para as últimas aulas do ano letivo.

Tal como é possível verificar na Tabela 1, as aulas foram distribuídas pelas unidades didáticas, tendo-se procurado que o número de aulas fosse idêntico em todas as unidades didáticas.

O modelo escolhido para a construção do planeamento anual foi o modelo distribuído. Esta escolha deveu-se, principalmente, ao *roulement* de espaços, que estabelecia que de duas em duas semanas o espaço destinado à aula era mudado. Além disso, sempre fui mais defensor de distribuir as matérias de ensino pelo semestre, de forma a tentar captar mais os alunos. Se tivesse adotado um modelo em que lecionava as matérias do início ao fim, provavelmente os alunos iriam ficar mais desmotivados. Assim, com a troca de matéria a lecionar num intervalo temporal de duas semanas, os alunos mantiveram níveis de motivação aceitáveis nas diferentes modalidades lecionadas.

Tabela 1 – Distribuição de Matérias pelos Semestres

Semestre	Matéria	Número de Aulas
1º Semestre (27/09 a 26/01)	Atletismo	11
	Andebol	12
	Ginástica	9
	Condição Física	8
2º Semestre (07/02 a 13/06)	Corfebol	16
	Basquetebol	18
	Condição Física	10

Apesar de haver todo o cuidado neste planeamento, a todos os níveis no início do ano letivo, ao longo do ano é normal que este seja alterado, pois existem vários imprevistos e o processo de ensino é incerto, sendo necessário ter capacidade de adaptação e flexibilidade para ajustar o planeamento, de forma a melhorar o processo de aprendizagem.

2.2.1 – Área das Atividades Físicas: decisões de níveis meso e micro

1º Semestre

Na construção das unidades didáticas do primeiro semestre, as dificuldades foram bem evidentes, uma vez que ainda não existia qualquer experiência com a turma e respetivos alunos. Como tal, havia uma dificuldade objetiva na capacidade de perspetivar a progressão dos conteúdos, a par da possível evolução dos alunos ao longo do tempo.

Atletismo

Na elaboração da unidade didática de atletismo, tive em conta a minha

experiência como atleta e treinador da modalidade. Empenhei-me na construção de uma unidade didática que tivesse como principal objetivo proporcionar aos alunos a passagem pelas diferentes especialidades existentes no atletismo, tendo em consideração as referenciadas no plano da escola. Senti que esta unidade didática foi difícil de contruir. Com efeito, como tinha de lecionar lançamento do peso, estafetas de velocidade e salto em altura, a unidade didática tinha de ser construída de forma equitativa e distribuída pelas aulas disponíveis.

Com o desenrolar das primeiras aulas desta unidade didática, o objetivo proposto para cada aula não era cumprido. Por conseguinte, não foi possível lecionar todas as matérias previstas. O facto de ser a primeira unidade didática e de ainda não estar bem familiarizado com os problemas e capacidades dos alunos da turma podem ter contribuído para o incumprimento do plano inicial. A condição física da turma também influenciou o desenrolar desta unidade didática.

“...importa realçar que a turma se encontra num nível bastante fraco no que toca a atletismo, muito devido à maioria da turma apresentar níveis de condição física muito aquém do expectável”

06/10/2022 – Reflexão Aula 5/6

A construção das outras unidades didáticas do primeiro semestre, ginástica e andebol, foi mais fácil, apesar de ter havido também alguns problemas relativos ao planeamento das aulas.

Ginástica

Para a construção da unidade didática de ginástica considerou-se que lecionaria apenas ginástica de aparelhos, mais especificamente o salto ao eixo e o salto entre mãos no boque, bem como os saltos engrupados e em extensão. A divisão foi feita dando mais destaque aos saltos no boque, pois os alunos

revelaram bastantes dificuldades, comparativamente aos saltos no minitrampolim. Esta unidade didática não criou grandes problemas, tanto na sua construção como na sua execução.

Importa realçar a existências de dificuldades ao nível do planeamento das aulas e da avaliação. Efetivamente, com o reduzido material disponível na escola, foi um grande desafio construir planos de aula que tivessem uma boa densidade motora para uma turma com 23 alunos.

“...na parte fundamental da aula, houve um grande problema com filas de espera... Os exercícios que escolhi não estavam mal pensados, mas não consegui executar como queria, pois havia alunos com muitas dificuldades e causaram atrasos nas filas de espera dos exercícios”

03/11/2022 – Reflexão Aula 14/15

Acrescente-se o fator segurança, de enorme importância na modalidade da ginástica, pois qualquer movimento gímico mal executado pode resultar numa lesão grave. Como tal, construí os planos desta unidade, colocando sempre uma ajuda perto dos exercícios que apresentassem mais risco à integridade física do aluno.

Andebol

A construção da unidade didática de andebol foi bastante mais fácil, na medida em que no primeiro ano do mestrado tive uma didática relativa à lecionação do andebol, com prática pedagógica na escola, com alunos “reais”. Por vezes, foi complicado projetar uma progressão das aulas, com os conteúdos a evoluir, de forma a chegar a uma evolução formal de jogo reduzido com guarda-redes.

O principal problema na construção desta unidade didática foi o espaço reduzido disponível para lecionar as aulas. Um terço de um campo de andebol

para dar aulas a 23 alunos, como era de esperar, revelou-se ser um espaço muito reduzido. Por conseguinte, as aulas em que foi realizado jogo foram muito poucas.

Com o passar do tempo, foi perceptível que a turma revelava sérios problemas associados aos princípios básicos dos jogos coletivos, como a descentralização em torno da bola ou a desmarcação após passe de forma a criar linhas de passe para o portador da bola. Nesta unidade didática, não consegui resolver esses problemas, mas no segundo semestre foi possível abordá-los de novo, uma vez que são universais a qualquer modalidade com bola.

2º Semestre

Na construção das unidades didáticas do segundo semestre, as dificuldades foram menos evidentes, pois já me encontrava mais capacitado para melhor programar a progressão dos conteúdos e perspetivar a possível evolução dos alunos ao longo do tempo.

No segundo semestre, o principal objetivo relativo aos jogos coletivos foi resolver os problemas que a turma evidenciou no andebol no primeiro semestre, tal como a aglomeração em torno da bola ou a falta de desmarcações após o passe. Considerando que estes problemas estão presentes em todas as modalidades coletivas, procurei a sua resolução, dado que isso se revelará útil para os alunos até à sua saída do ensino escolar obrigatório.

Basquetebol

A construção da unidade didática de basquetebol foi feita tendo em conta os problemas já evidenciados no primeiro semestre. Esta unidade didática teve uma divisão em dois momentos, tomando por referência a consolidação da forma básica de jogo 1 e, de seguida, a introdução à forma básica de jogo 2 com elementos mais complexos, como o lançamento na passada após drible ou a utilização do pé eixo.

Na forma básica de jogo 1, a prioridade é dada ao jogo assente no passe, marcação individual e desmarcação, dando mais ênfase ao jogo inclusivo (o uso do drible restringido no ataque à situação de caminho livre para o cesto, e na transição de defesa para o ataque).

A forma básica de jogo 2 amplia a iniciativa individual, mesmo tendo um defensor pela frente, o jogador com bola pode tentar a penetração em drible. Esta forma de jogo foi a menos abordada ao longo do segundo semestre, pois a turma nunca chegou a consolidar a forma de jogo 1.

A unidade didática foi construída articulando três grupos de oficinas, especificamente com os objetivos da forma básica de jogo:

- ✓ A forma básica de jogo (1 ou 2) 3x3 em meio-campo – abordava, em conjunto e interligados, os problemas de jogo relacionados com as ações de organização do ataque, a criação de oportunidades de finalização e a identificação de oportunidades de finalização, em confronto com as respetivas ações da defesa.
- ✓ As formas parciais de jogo centradas em cada um dos três subgrupos da estrutura do ataque, em que objetivo era identificar e aproveitar situações de finalização, criar situações de finalização e organizar e reorganizar o ataque.
- ✓ As tarefas baseadas no jogo ou jogos didáticos, desenhadas para dar apoio à execução das ações requeridas para a resolução concreta dos problemas do jogo, dando ao mesmo tempo um espaço temporal de diversão aos alunos.

Ao longo desta unidade didática e do seu desenrolar, foi dada mais importância à forma básica de jogo 1, dando a prioridade ao jogo assente no passe, marcação individual e desmarcação, combatendo assim um dos problemas que apareceu na leção do andebol no primeiro semestre, a aglomeração em torno da bola, mas também incentivando os alunos a criar linhas de passe após o passe. Importa também realçar que foi dada importância ao comportamento de defesa e das suas posições em campo, procurando sempre que a defesa assuma o seu papel defensivo em que existe marcação

individual ao atacante, não deixa o atacante levar a bola para o cesto, não deixa lançar sem oposição, luta sempre pelo ressaltado e tenta recuperar a bola.

Corfebol

A construção da unidade didática de corfebol foi, talvez, a que me deu mais prazer e, ao mesmo tempo, aprendizagem na sua construção. Já tinha ouvido falar na modalidade de corfebol, mas nunca tinha tido contacto direto com ela e não estava a par das suas regras. No período de interrupção letiva, entre semestres, comecei a pesquisar com o objetivo de entender mais da modalidade e com o propósito de dar aos meus alunos a melhor experiência nesta modalidade que se revelou uma grande surpresa. Foi muito fácil conciliar esta unidade didática com a unidade didática de basquetebol, pois estas modalidades têm os mesmos princípios táticos e apresentam algumas semelhanças nos seus objetivos finais de jogo.

Os Desafios da Avaliação

Em todas as unidades didáticas realizadas foi feita uma avaliação diagnóstica, em pelo menos uma aula, de forma a perceber o nível de aprendizagem dos alunos e, assim, proceder a uma montagem mais harmoniosa da respetiva unidade didática.

A avaliação no primeiro semestre revelou-se um grande desafio, pois todas as matérias tinham características diferentes. Por consequência, todas as avaliações foram pensadas de forma diferente. No segundo semestre, as unidades didáticas de corfebol e basquetebol tiveram avaliações muito idênticas, dadas as semelhanças no momento do jogo. Tanto no basquetebol como no corfebol, existe o objetivo de marcar pontos, lançando uma bola a um cesto. O jogo de equipa é um dos aspetos mais importantes em ambos os desportos, pois, para alcançar o objetivo, a bola deve ser passada entre os jogadores. No basquetebol, os jogadores podem driblar a bola, enquanto no corfebol, não é permitido driblar, sendo necessário passar a bola para progredir no campo. Como tal, no momento da avaliação, vários critérios foram comuns entre ambas

as modalidades: criação de linhas de passe com desmarcação, atacar o cesto através do lançamento, defesa individual, assim como interceptar linhas de passe.

A avaliação de ginástica foi a que se revelou mais trabalhosa, no que se refere à definição de parâmetros de avaliação que fossem inclusivos e dessem oportunidades iguais a todos. Existia uma percentagem considerável de alunos que não conseguia saltar o boque, por isso, esses alunos teriam uma avaliação sofrível. Após alguma reflexão, tanto individual como em conjunto com as outras estagiárias e com a professora cooperante, a avaliação teve em conta não só se o salto era efetivamente realizado, mas também todas as etapas de preparação para o salto, considerando os aspetos como a corrida de preparação para o salto, ou a colocação das mãos como apoio no boque.

2.2.2 – Área da Aptidão Física: as grandes decisões

Nas primeiras aulas do 1º semestre, foi levada a cabo a bateria de testes do FITescola para aferir os níveis de aptidão física dos alunos. Tendo em conta que a turma apresentou grandes défices nas capacidades da resistência e da força, o planeamento teve mais ênfase nestas duas áreas.

Foi decidido que, durante o primeiro semestre, a área da condição física seria abordada nas aulas de 45 minutos, as mais curtas, ajudando os alunos a focarem-se neste tipo de trabalho, deixando as aulas de 90 minutos exclusivamente para as restantes matérias.

Para combater o défice de resistência evidenciado pelos resultados obtidos nos testes FITescola, o trabalho desta capacidade física foi realizado alternando entre as aulas corrida incorporadas nas aulas da unidade didática de atletismo e circuito nas restantes aulas. Para o trabalho de força, o circuito foi realizado em 40s de execução com 20s de descanso. Para envolver mais os alunos nas aulas, era pedido, na aula anterior, para pensarem em exercícios que gostariam de trabalhar no circuito.

No segundo semestre, o trabalho de condição física foi alterado e foi o foco do meu estudo, que se encontra num capítulo deste relatório de estágio. Foi

usado o estilo do ensino recíproco nas aulas de condição física, em que existiam, no mínimo, dois alunos que partilhavam um objetivo de aprendizagem. Durante um mês de aulas, ou seja, 8 aulas de 50 minutos, os alunos trabalharam em pares, em que um assumia o papel de executante e o outro tinha de emitir feedbacks, enquanto o colega executava os exercícios. O tempo de trabalho aumentou para 50 segundos, mas os descansos passaram a ser de 60 segundos, pois os alunos passavam nas estações como executante de forma alternada.

No primeiro semestre, as aulas de condição física tiveram foco na melhoria dos níveis de condição física, enquanto no segundo semestre, com a aplicação do estudo, as aulas tiveram um foco na melhoria da execução dos exercícios, tendo em conta uma perspetiva salutogénica (ver ponto 1.2.3).

2.2.3 - Área dos Conhecimentos

Em relação ao planeamento da área dos conhecimentos, em primeiro lugar foi preciso identificar os conhecimentos a abordar no 8º ano, nomeadamente:

1. relacionar aptidão física e saúde;
2. identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;
3. interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

As estratégias adotadas durante a lecionação das aulas referentes às áreas dos conhecimentos foram diversas, entre as quais: trabalhos de pares ou grupos com pesquisa, visualização de vídeos educativos, reflexões em turma e fichas e questionários.

Na área dos conhecimentos, para lecionar o conteúdo ligado à área da saúde e dos respetivos benefícios do exercício físico, foi pedido aos alunos que fizessem uma pesquisa acerca dos benefícios de um exercício de trabalho de força e quais os parâmetros de execução desse mesmo exercício. Na aula seguinte, os alunos apresentavam aos colegas a pesquisa realizada, para que

existisse uma reflexão em turma, juntamente com o professor, sobre a utilidade dos exercícios relativamente à saúde. Estes trabalhos foram propostos à turma no âmbito da realização do trabalho da condição física, com a utilização do ensino a pares. Nas aulas seguintes à apresentação do trabalho, os alunos podiam, então, utilizar o feedback proposto na apresentação para melhorar a execução de cada exercício.

Relativamente à dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos, foi pedido, aos alunos, que fizessem uma apresentação sobre os valores que considerassem ser fundamentais e que são trabalhados no desporto, nomeadamente nos jogos olímpicos e paralímpicos. Os alunos recorreram à Internet e a diversas fontes para a pesquisa, incluindo fontes recomendadas pelo professor, como o *site* do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), ou a informação sobre o desporto escolar, que pode ser encontrada no *site* da DGE.

2.2.4 - Área dos Conceitos Psicossociais

Tal como referenciado anteriormente, as aulas de Educação Física vão além da transmissão de conhecimentos, devendo dar-se destaque à transmissão de valores importantes e transversais. As aulas desempenham um papel significativo no desenvolvimento global dos alunos, tanto no desenvolvimento da componente física, como emocional e social.

Ao longo do ano letivo, sempre fiz questão de realçar alguns valores que considero essenciais e transversais para qualquer área na vida. Estes valores foram escolhidos tendo em conta o documento das aprendizagens essenciais, assim como outros documentos de referência encontrados no *site* do IPDJ ou da DGE.

Alguns desses valores são:

1. Respeito: Os alunos aprendem a respeitar os seus colegas, professores e outros funcionários da escola, independentemente das suas habilidades ou origens.

2. Trabalho em equipa: Foram abordadas várias modalidades coletivas ao longo do ano letivo, em que era realçado o trabalho em grupo, sendo necessária a colaboração, comunicação e a valorização da contribuição de cada membro da equipa, para a obtenção do melhor resultado possível.

3. Disciplina: O cumprimento de regras e horários nas aulas de Educação Física ajuda a desenvolver a disciplina e responsabilidade. Logo na primeira aula do ano letivo, foi apresentada, aos alunos, uma lista de regras que deveriam ser cumpridas ao longo do ano.

4. Determinação: Os alunos aprendem a perseverar diante de desafios físicos, desenvolvendo a capacidade de superar obstáculos. Valor basilar na sociedade trabalhadora, pois para alcançar qualquer objetivo é necessária determinação e foco no mesmo.

5. Inclusão: A Educação Física deve proporcionar um ambiente inclusivo, onde todos os alunos devem ter acesso a oportunidades de participação nos diferentes exercícios, independentemente das suas capacidades físicas. Este valor foi muito realçado ao longo do ano nas reuniões relativas ao estágio curricular realizadas na faculdade. Com efeito, observa-se uma necessidade crescente em adaptar métodos de ensino e exercícios que não conseguem criar situações de aprendizagem para os alunos com mais dificuldade de integração, quer por segregação social, quer por falta de aptidões nas áreas mais relacionadas com o desporto.

6. Fair play: A importância de competir de maneira justa e respeitar as regras do jogo é enfatizada nas aulas de Educação Física. Não importa só saber as regras dos diferentes desportos, sendo ainda mais importante saber aplicá-las nas ocasiões corretas, proporcionando jogos e vencedores justos.

7. Lidar com a vitória e a derrota: Os alunos aprendem a lidar com ambos os resultados, desenvolvendo a capacidade de serem humildes na vitória e aprender com a derrota, assumindo sempre que em ambas as situações o aluno aprendeu algo de novo.

8. Autoconhecimento: As aulas de Educação Física permitem que os alunos conheçam os seus próprios corpos, as suas capacidades e limitações, ajudando-os a tomar decisões informadas sobre seu estilo de vida.

Uma das estratégias facilitadoras para os alunos adquirirem estes conceitos psicossociais foi realizar, ao longo do ano, momentos de competição dentro da turma. Durante os jogos da modalidade em lecionação, os alunos ganhavam pontos extra, cumprindo tarefas secundárias ligadas a valores, como a inclusão de colegas com mais dificuldades motoras, ou o *fair play* com os adversários.

Também houve a atribuição de alguns papéis com ênfase no envolvimento nos jogos desportivos, nomeadamente o de treinador, árbitro, quem regista os resultados, capitães, entre outros. Deste modo, eram atribuídas responsabilidades, além da do papel de jogador.

Decidi priorizar estes conceitos psicossociais, pela observação das dificuldades de relacionamento entre os alunos, designadamente ao nível de inclusão de alguns elementos do grupo. Além disso, estes valores estão vivamente presentes nos jogos desportivos coletivos, como sejam o basquetebol, andebol e corfebol abordados em mais metade do ano letivo.

2.3 – Os Questionamentos Oriundos da Prática

Ao longo do meu processo de planeamento, estive sempre atento às dificuldades e necessidades dos meus alunos, tentando construir as aulas com propostas de aprendizagem que potenciasses a aprendizagem dos alunos nos domínios motor, cognitivo, social e emocional.

Os alunos da minha turma tinham pouca motivação para a prática desportiva, o que resultou que o estágio se tornasse num grande desafio, o de motivar os meus alunos para as aulas. Este problema relacionado com a motivação foi, sem dúvida, o maior desafio que tive de enfrentar no estágio. Mesmo após grandes mudanças nas minhas aulas, nunca senti que a turma

estivesse motivada, pois havia sempre alguns alunos que não apresentavam qualquer motivação para a educação física. Este problema levantou-me diferentes questões, desde: “será possível alcançar todos os alunos?” até “posso alterar a ligação desta turma à disciplina da educação física, apenas num ano?”

Desde que entrei em contacto com a turma que me foi atribuída que me preocupei em chegar a todos os alunos. Cedo senti algumas dificuldades na minha interação social com os alunos, talvez por ser uma pessoa mais introvertida. Esta barreira foi desaparecendo à medida que íamos passando mais tempo juntos, pois as aulas revelaram-se não só momentos de aprendizagem para os alunos, mas também para mim.

Os modelos de ensino que utilizei ao longo do ano foram mudando, sempre na tentativa de chegar ao máximo de alunos possível. Numa das primeiras reuniões de núcleo de estágio na escola, o assunto mais falado foram os diferentes tipos de modelos de ensino e quais iríamos utilizar. Este tema foi alvo de muita reflexão em conjunto, depois de um de nós conhecer a sua turma. Houve muita partilha sobre qual o modelo que gostaríamos de utilizar nas nossas aulas com a turma residente, qual o modelo que se coadunava melhor com a nossa personalidade, e sobre a possibilidade de utilizar mais do que um modelo. Tudo isto promovia debates ricos e conduzia-nos a explorar infindáveis soluções.

Iniciei a minha interação com os alunos assumindo estilos de ensino por comando e por tarefa, porque me sentia inseguro relativamente ao modo como olhariam para mim. Ao mesmo tempo, não queria deixar transparecer a falta de confiança que sentia no início do ano letivo. Esta falta de confiança justificava-se por diversas razões, como por exemplo falta de conhecimento acerca de alguns conteúdos, ou até mesmo falhas de planeamento.

Esta falta de confiança aliada à minha personalidade introvertida, tomaram conta de mim no início do ano e tornei-me um professor muito observador e pouco interventivo. Eu sabia que tinha de mudar essa atitude, mas não conseguiria mudar apenas neste ano de estágio. De facto, era uma dificuldade grande minha e envolvia contornar a minha personalidade, sendo alguém que não sou no contexto de aula. Sempre tive capacidade de ouvir as

críticas que me eram dirigidas, tanto por parte da professora orientadora, como por parte das minhas colegas de estágio e da professora cooperante. Considero que fiz uma grande progressão, apesar de ainda estar longe de ser um professor participativo e interventivo. A minha postura nas aulas também foi melhorando, principalmente por ganhar mais confiança aliada ao conhecimento que fui adquirindo ao longo do ano, muito dele advindo da ajuda da professora cooperante. Isto permitiu-me assumir um papel mais interventivo nas aulas, recorrendo a estilos de ensino, como o modelo de instrução direta, que exige mais intervenção da parte do professor.

“Relativamente aos meus feedbacks durante a parte fundamental da aula, a minha presença tem melhorado, mas ainda há muito a melhorar, principalmente no que toca a emitir feedbacks positivos. As interrupções que faço no decorrer dos exercícios têm sido mais eficazes, pois não reúno os alunos todos, expondo a voz para todos e perdendo assim menos tempo.”

21/03/2023 – Reflexão Aula 61 8º ano

Apesar de ter terminado o ano a usar maioritariamente o modelo de instrução direta, senti que a minha turma não tinha características que me permitissem adotar um estilo de ensino que desse total liberdade ao aluno. Por este motivo, o modelo de instrução direta não se revelou eficaz e foi notório que foi perdendo eficácia ao longo do tempo. Não conseguia chegar a todos os alunos e era visível a permanente desmotivação de alguns.

A forma que o professor escolhe para demonstrar os exercícios também tem um papel crucial na motivação dos alunos, sendo, com efeito, muito importante para chegar a todos os alunos. A demonstração que o professor faz é o primeiro contacto do aluno com o exercício e, portanto, deve ser escolhida de forma cuidadosa. Como sofri uma grave lesão na coluna lombar, logo na fase inicial do estágio, fiquei impedido de demonstrar a maior parte dos exercícios. Apesar de não o ter feito, e pelas observações das aulas lecionadas por outros

professores, percebi que a demonstração dos exercícios no momento da explicação dos mesmos é uma das formas mais eficazes de explicar aos alunos o que é pretendido. Como não tive hipótese de ser eu a fazer, recorri a dois meios bastante distintos para melhor ilustrar os exercícios, melhorando assim a minha comunicação com os meus alunos.

Na maior parte das ocasiões, era escolhido um aluno para demonstrar os exercícios que iam ser realizados, método que também se revelou bastante eficaz. Nem sempre o aluno conseguia mostrar a execução correta, o que poderia causar algum embaraço ao aluno. Apesar disso, os erros eram sempre aproveitados para melhorar, em busca da execução correta.

Também utilizei a visualização de vídeos como forma de ilustração do que era pretendido. As gerações mais novas estão cada vez mais conectadas ao mundo digital e ao uso das tecnologias, como tal, decidi tirar proveito disso e utilizar recursos que não tinha pensado utilizar. O uso de vídeos revelou-se eficaz, pois os alunos prestavam mais atenção ao que era mostrado, comparativamente às demonstrações realizadas na aula.

“No final desta aula, pela primeira vez no estágio, utilizei os meios digitais para explicar aos alunos como era um jogo de corfebol. Optei por mostrar um jogo da liga dos campeões de corfebol, para ser mais fácil explicar as movimentações e posicionamentos dos jogadores. Notei que os alunos estiveram bastante atentos ao explicado e eles próprios disseram que conseguiram perceber melhor as regras do jogo”

09/03/2023 – Reflexão Aula 44/45 8º ano

Estive sempre recetivo às propostas dos alunos e a perceber o seu ponto de vista sobre as aulas, questionando-os acerca das suas preferências relativamente a diversos aspetos da disciplina. Fazia-o não só para tirar proveito das opiniões dos alunos para melhorar a qualidade das minhas aulas, mas

também porque acredito que o ensino deve ser centrado no aluno e nas suas necessidades. Por vezes, um professor idealiza um exercício, mas quando chega ao momento da aula, em conjunto com os seus alunos, apercebe-se de que existiram falhas no seu pensamento. O professor deve tirar proveito da sua relação com os alunos, para assim aprender com eles e aperfeiçoar os seus exercícios e os seus métodos de ensino.

Segundo Vasconcellos (2008), o professor não deve adotar uma postura de procura sistemática do erro, rotulando o aluno. O professor deve identificar as dificuldades do aluno e, posteriormente, auxiliá-lo no processo de construção de conhecimento para colmatar essas dificuldades.

Para os alunos estarem motivados e predispostos para as aulas, será importante explicar claramente, aos alunos, o papel da avaliação no processo da aprendizagem e como é realizada. A avaliação formativa foi a mais importante no processo de avaliação dos alunos, pois permitiu-me aferir as suas dificuldades e reajustar o planeamento das aulas, indo ao encontro das necessidades dos alunos. Este tipo de avaliação permitiu-me, também, acompanhar o processo evolutivo dos meus alunos e, conseqüentemente, ajudou-me muito no que teve mais peso formal na nota final dos alunos, a avaliação sumativa.

A Avaliação Sumativa é vista, pelos alunos, como a avaliação que define a sua nota final. É natural, portanto, que alguns fiquem nervosos com o resultado de uma má prática no dia da aula da avaliação sumativa, pensando que irá equivaler a uma má nota. Essa é uma ideia que deve ser desmistificada desde cedo por parte do professor, motivo pelo qual tentei explicar aos alunos que o momento da avaliação sumativa servia, também, para esclarecer algumas indecisões que eu tivesse relativamente a certos alunos. Assim, fui realçando que o processo de aprendizagem contínuo e evolutivo teria um peso superior ao de uma situação pontual de avaliação. Tentava, assim, aliviar qualquer tensão desnecessária que os alunos tivessem relativamente aos momentos da avaliação sumativa. Na aula da avaliação sumativa, o papel da avaliação contínua era muito importante, pois os registos feitos ao longo das aulas, sobre

a evolução de cada aluno, permitiam-me fazer uma avaliação mais justa, caso no dia da avaliação o aluno tivesse uma performance menos boa.

Sinto que evoluí bastante na capacidade de observação, não só nos momentos de avaliação, mas também ao longo das aulas, treinando a minha capacidade de observação e tirando alguns apontamentos, para mais tarde enriquecer o meu processo de reflexão.

Sempre fui transparente e expliquei aos alunos quais os critérios da avaliação sumativa, até para aumentar os seus níveis de motivação. Os critérios das grelhas de avaliação foram selecionados em função do que foi lecionado nas aulas. Os feedbacks de correção visavam estes mesmos pontos.

É de realçar ainda a importância que o processo de reflexão teve ao longo do ano, no sentido de melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. As observações das aulas tiveram um papel crucial na realização de reflexões, contribuindo para detetar erros, dificuldades, exercícios inadequados e alterações de comportamentos dos alunos após algum feedback específico. Tudo isto era alvo de uma prática reflexiva no intuito de desenvolver e melhorar a qualidade da prática dos nossos alunos. Kronbauer et al. (2012) afirmam que devem ser criadas condições para uma prática que inclua a reflexão no seu processo, dado que aumentam a probabilidade da criação de um educador reflexivo.

Desde o primeiro ano do mestrado que os professores destacaram a importância de um processo de reflexão no decorrer das aulas, a fim de proceder à deteção de erros e aspetos a melhorar, para mais tarde conseguir corrigir esses aspetos e potencializar os restantes. Inicialmente, o processo reflexivo foi um grande desafio, pois eu estava a limitar o processo a um ato descritivo, relatando tudo que acontecia na aula.

Com o passar do tempo e com a ajuda do núcleo de estágio, quer das outras estagiárias, quer da professora cooperante, o meu processo reflexivo mudou profundamente. Ao longo do ano, ficou mais fácil identificar os erros que eram cometidos nas minhas aulas, tal como identificar soluções para os mesmos. O facto de dialogarmos depois das aulas lecionadas fez que

desenvolvesse, também, uma capacidade de reflexão e avaliação na ação, pois após as aulas era sempre mais fácil lembrar o que acontecera na aula.

Concluindo, a observação e a prática reflexiva nas aulas de EF são deveras relevantes. Além de permitirem avaliar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, contribuem para as mudanças no mesmo, potencializando as aulas para a aprendizagem, tendo em conta as características da turma e do professor. Para isto é necessário que cada professor assuma a reflexão como algo essencial para a melhoria no processo ensino-aprendizagem, e através da sua interpretação, seja capaz de olhar para a sua experiência prática de forma a tirar conclusões.

Quero, ainda, acrescentar que é importante envolver os alunos no processo de ensino, de forma a tirar mais proveito do mesmo. Sinto que as aulas mais profícuas foram aquelas em que centrei o ensino nos alunos, verificando, igualmente, um melhor ambiente na aula. O que terá conduzido ao aumento da motivação dos alunos e da sua receptividade para aprender novas matérias.

2.4 - Atividades Extracurriculares

Face à intenção de envolver os Professores Estagiários na comunidade escolar, foram desenvolvidas atividades que permitiram, ao núcleo de estágio, alcançar esse desígnio.

Dada a minha experiência na área do atletismo, o núcleo de estágio, em conjunto com os professores da disciplina de Educação Física da escola, nomeou-me como o principal organizador de corta-mato da escola. Inicialmente, o corta-mato foi pensado para acontecer no dia 20 de dezembro, antes da pausa letiva do Natal. Porém, por causa das condições meteorológicas sentidas nessa semana de dezembro, o evento foi adiado para o dia 10 de janeiro.

A organização do corta-mato contou com a maioria dos professores de Educação Física da escola, para uma divisão equitativa das tarefas. Eu, em conjunto com a professora cooperante ficamos encarregados de tratar do processo de inscrição dos alunos que queriam participar no evento, assim como

da atribuição dos dorsais aos alunos inscritos. Como já havia um documento feito para a inscrição dos alunos, simples e fácil de entender, foi novamente usado.

Houve uma grande adesão dos alunos ao corta-mato, o que provocou alguma confusão no levantamento dos dorsais, antes da primeira prova. No controlo do percurso e das voltas, contamos com o apoio de alguns alunos da escola, que fizeram uma gestão sem problemas.

Por fim, considero que a atividade correu bem e que todos cumpriram com as suas funções, quer como participante ou organizador, o que tornou tudo muito mais fácil. Retirei desta atividade que é preciso um grande nível de organização para o corta-mato decorrer de forma tranquila. Todos os pormenores da organização são importantes: desde a definição do percurso até ao modo de controlar as voltas do percurso.

Os alunos que obtiveram as melhores classificações nesta atividade foram selecionados para participar no corta-mato escolar regional, tendo sido eu a acompanhar os alunos. Apesar de não ter tido uma participação muito ativa na participação no corta-mato escolar regional, penso que retirei muito desse dia, pois foi uma atividade de desporto escolar em grande escala, devido à quantidade de alunos presentes no corta-mato escolar regional do Porto.

Além do referido corta-mato, o núcleo de estágio organizou outra atividade que incluía jogos tradicionais, chamada de “Matrecosports”. Esta atividade foi constituída por várias estações com diferentes jogos, como por exemplo, matreco humano, jogo do galo, corrida de sacos, entre outras atividades semelhantes. Em cada estação, os alunos tinham de responder a uma pergunta que lhes daria pontos extra que contavam para a pontuação da equipa, fazendo a equipa subir na classificação final.

Relativamente a esta atividade, foi possível observar alguns problemas na sua organização, uma vez que havia estações com equipas sozinhas, ganhando a totalidade dos pontos e colocando as outras equipas em desvantagem. Algumas estações também tinham jogos que não eram possíveis de manter durante os 4 minutos que tinham sido planeados para a duração de cada estação. Fora esses problemas organizativos, a atividade foi muito

enriquecedora para mim, na medida em que me colocou em contacto com jogos e experiências novas. Penso que a atividade também foi muito enriquecedora para os alunos, pois colocou-os em contacto com diferentes jogos, nos quais era necessário trabalho de equipa.

Nos dias 7 e 8 de março, tivemos duas atividades na escola em conjunto com a associação de voleibol do Porto: no dia 7 realizou-se o torneio de gira-vólei na escola; no dia 8, aconteceu uma ação de formação aberta a professores de Educação Física, que tinha como tema o ensino do voleibol na escola.

A formação que aconteceu no dia 8 de março revelou-se uma agradável surpresa para mim, pois não esperava que a formação fosse tão enriquecedora e, ao mesmo tempo, adequada para o ensino do voleibol no contexto escolar. Com efeito, nem sempre os professores têm à sua disposição o mesmo material que há nos clubes. A formação foi dada por um treinador de gira-vólei da associação de vólei do Porto, que teve como referência a transição das formas de jogo mais básicas, até chegar ao jogo formal proposto para as idades referenciadas nos respetivos escalões. A formação também teve uma parte prática, na qual os professores presentes tiveram a oportunidade de experimentar alguns exercícios de ensino do voleibol, com foco em temas como sustentação da bola ou o passe.

O grupo de estágio participou na organização do torneio de voleibol, até porque as minhas colegas de estágio estão ligadas ao mundo do voleibol. Apercebi-me, também, que na escola e na sua zona circundante, muitos alunos são praticantes de voleibol e com grande afinidade ao desporto. Não esperava esta paixão pelo voleibol, pois na zona onde eu vivo, tal como na generalidade do país, o futebol é o desporto mais falado e mais praticado.

Neste aspeto, foi muito enriquecedor estar tão imerso no mundo do voleibol, quer ao nível da escola, em que houve dois torneios de vólei e uma ação de formação para professores, quer ao nível da convivência diária com várias pessoas que estavam ligadas à competição e ao treino.

Capítulo 3 - O ensino recíproco como ferramenta pedagógica de inclusão na melhoria dos padrões de movimento na área da aptidão física: Um estudo em contexto de estágio profissional ⁽¹⁾

3.1 – Resumo

Uma das preocupações educativas da escola é a saúde e o bem-estar dos/as alunos/as, pelo que se assume como missão dotar os jovens de ferramentas, conhecimentos e comportamentos que promovam estilos de vida ativos (OMS, 2020). A Educação Física surge como uma disciplina de elevado potencial para alcançar este desígnio, pelas condições únicas que oferece para a promoção da Atividade Física e de comportamentos saudáveis (Sevil et al., 2019). A Educação Física, sob a perspetiva salutogénica, tem como principal preocupação promover o gosto pelo exercício físico e dotar os alunos de conhecimentos que lhes permita uma prática autónoma (Quennerstedt, 2008). Do ponto de vista pedagógico, o ensino recíproco é uma estratégia de ensino que tem como objetivo desenvolver o pensamento crítico, promovendo o diálogo entre os alunos e colocando-os num papel central no processo de ensino-aprendizagem (Omari & Weshah, 2010). Este modelo apresenta-se como uma forma de envolver ativamente os/as alunos/as na correção da execução dos exercícios. O presente estudo decorreu no contexto de estágio em Educação Física, numa escola da região do Grande Porto e teve como objetivo central perceber o valor do ensino recíproco a pares para a motivação dos alunos e para a melhoria da execução técnica de exercícios de condição física, integrado numa perspetiva de aquisição de estilos de vida ativos. Os participantes foram 23 alunos de uma turma de 8º ano de escolaridade (13 do sexo feminino e 10 do sexo masculino). A recolha dos dados englobou: (i) filmagens da execução dos/as alunos/as no

¹ Estudo apresentado no IV SEMINÁRIO INTERNACIONAL CAFTe/XIV EIFORPECS

circuito de condição física composto por 10 exercícios, ao longo de oito aulas do segundo semestre, (ii) recolha da opinião dos/as alunos/as no final de cada aula e análise dos principais erros de execução em cada exercício e emissão de feedbacks corretivos, (iii) reflexões escritas do professor. A análise dos dados englobou a comparação da qualidade da execução dos exercícios da primeira aula comparativamente à última e a análise de conteúdo dos registos das conversas com os/as alunos/as e reflexões do professor-estagiário. O ensino recíproco a pares revelou ser um modelo capaz de envolver os alunos no trabalho observacional e de correção da execução técnica contribuindo para a melhoria técnica.

Palavras-Chave: Condição Física; Desenvolvimento Curricular; Modelos centrados no Aluno; Formação Professores.

3.2 – Abstract

One of the school's educational concerns is the health and well-being of students, so its mission is to provide young people with tools, knowledge and behaviors that promote active lifestyles (WHO, 2020). Physical Education emerges as a discipline with high potential to achieve this goal, due to the unique conditions it offers for the promotion of Physical Activity and healthy behaviors (Sevil et al., 2019). Physical Education from a salutogenic perspective has its main concern to promote a taste for physical exercise and provide students with knowledge that allows them to practice independently (Quennerstedt, 2008). From a pedagogical point of view, reciprocal teaching is a teaching strategy that aims to develop critical thinking, promoting dialogue between students and placing the student in a central role in the teaching-learning process (Omari and Weshah, 2010). This model presents itself as a way of actively involving students in correcting the execution of exercises. The present study took place in the context of a school placement in Physical Education at a school in the Greater Porto region and its central objective was to understand the value of reciprocal teaching in pairs for the motivation of students and for improving the technical execution of physical fitness exercises, integrated with a view to acquiring active lifestyles. The participants were 23 students from an eighth-grade class (13 females and 10 males). Data collection included: 1) filming the students' performance of the physical fitness circuit consisting of 10 exercises, over eight classes in the second semester, 2) collecting the students' opinions at the end of each class and analysis of the main execution errors in each exercise and issuing corrective feedback, 3) written reflections from the teacher. Data analysis included comparing the quality of execution of exercises in the first class compared to the last and content analysis of records of conversations with students and reflections of the teacher-trainee. Reciprocal peer teaching proved to be a model capable of involving students in observational work and correction of technical execution, contributing to technical improvement.

Keywords: Physical Fitness; Curriculum Development; Student-centered models; Teacher Education.

3.3 – Introdução

O ensino recíproco é uma abordagem instrucional que promove a aprendizagem ativa e o envolvimento dos alunos, envolvendo os alunos no processo de ensino-aprendizagem. Uma definição amplamente citada de ensino recíproco é fornecida por Palincsar e Brown (1984), pesquisadoras que popularizaram este estilo de ensino. Num estudo desenvolvido por estas duas pesquisadoras, os alunos trabalharam juntos para compreender um texto, compartilhando a responsabilidade pela aprendizagem, promovendo a interação entre os alunos, o diálogo colaborativo e a construção coletiva do conhecimento. Foi originalmente desenvolvido para a compreensão de leitura nas áreas das letras, mas pode ser adaptado para outras áreas de ensino, incluindo a Educação Física. Este estilo de ensino é muito defendido por especialistas e académicos, pois oferece oportunidades novas e diferentes de aprendizagem e é um método de ensino eficaz.

O ensino recíproco tem, também, um grande foco na melhoria do trabalho em equipa, uma vez que os alunos podem desenvolver as capacidades de comunicação e de trabalho, enquanto cooperam com outros. As habilidades sociais podem ser aprimoradas ao mesmo tempo que estão a ser trabalhadas as áreas da condição física, por meio de encorajamento mútuo, ensino, explicação e outras interações entre colegas. Um estudo por Tejada (2019) explora como o ensino recíproco pode ser usado para promover interações sociais positivas e cooperação entre os alunos, enfatizando a importância das habilidades sociais na aprendizagem colaborativa. O ensino recíproco pode também estimular a motivação intrínseca dos indivíduos, melhorar a atitude do aluno em relação aos momentos de aprendizagem e, por consequência, melhorar a eficácia da aprendizagem durante as aulas e ajudar os alunos a alcançar as suas metas de aprendizagem.

Para usar o estilo do ensino recíproco, nas aulas de Educação Física, existem, no mínimo, dois alunos que partilham um objetivo de aprendizagem comum. Todos os membros do grupo devem contribuir para o processo de aprendizagem, tomando responsabilidade pelo seu envolvimento no mesmo.

Este estilo de ensino é focado nos alunos e, como tal, providencia aos alunos momentos de reflexão e de pensamento autocrítico. Os professores devem criar situações adequadas à aprendizagem, agrupando os alunos de forma heterogénea, orientando os alunos para cooperarem entre si, aprendendo uns com os outros e alcançando objetivos de aprendizagem juntos, o que não só contribui para uma aprendizagem mais potencializada, como também para maiores níveis de motivação (Yang C et al, 2021).

A utilização do ensino recíproco é, igualmente, uma forma de estimular as habilidades de comunicação dos alunos, assim como o trabalho de grupo, muito utilizado em várias áreas da vida é vista. Dunn e Wilson (1991) defendem que o professor deve passar a responsabilidade do processo de aprendizagem para os alunos, potencializando o ganho de capacidades de comunicação cooperativas. Yoder (1993) evidenciou que quando a dança é ensinada através do ensino recíproco, por exemplo, existe uma grande retenção da aprendizagem da dança, assim como uma grande melhoria nas habilidades de comunicação.

Através da revisão da literatura, nomeadamente de Palincsar e Brown (1984) e Oczkus (2010), foi possível recolher um conjunto de argumentos a favor da utilização do ensino recíproco, bem como recolher os pontos negativos da implementação deste estilo de ensino nas aulas.

Como aspetos positivos, esperados com a utilização do método de ensino recíproco, podemos realçar:

1. **A aprendizagem ativa:** O Ensino Recíproco promove o envolvimento ativo dos alunos no processo de aprendizagem, pois eles assumem o papel de professor e aluno. Isso aumenta o seu envolvimento e compreensão do assunto, dado que os alunos assumem o papel principal no processo de aprendizagem, delegando para o professor um papel mais secundário.
2. **Desenvolvimento de habilidades de colaboração e comunicação:** por meio de atividades colaborativas, os alunos desenvolvem habilidades essenciais, como trabalho em equipa, comunicação eficaz e cooperação. Eles aprendem a ouvir, a articular os seus pensamentos e a fornecer feedback construtivo aos seus colegas.

3. **Capacitação:** o ensino recíproco capacita os alunos, dando-lhes a oportunidade de assumir o controlo da sua própria aprendizagem. Eles tornam-se mais responsáveis pela sua educação e desenvolvem a responsabilidade em relação ao seu progresso.
4. **Utilização da instrução individualizada:** Este estilo de ensino permite uma instrução individualizada, uma vez que os alunos podem adaptar os seus métodos de ensino e explicações às necessidades dos seus colegas. Ele reconhece e valoriza os diversos pontos fortes e habilidades dentro da sala de aula, tendo em conta as necessidades dos alunos de forma individual.

Apesar destes aspetos positivos, existem outros que devem ser contabilizados, na medida em que podem ser um contratempo na utilização deste estilo de ensino em alguns casos específicos (Hattie, 2009). Estes aspetos são:

1. **Restrições de tempo:** A implementação do ensino recíproco pode exigir tempo adicional para planear e facilitar atividades em grupo. Isso pode ser desafiador dentro do prazo limitado das aulas de Educação Física, que são muito reduzidas e nem sempre permitem o desenvolvimento das atividades que o professor deseja.
2. **Participação desigual:** em alguns casos, certos alunos podem dominar a discussão ou assumir o papel de professor, enquanto outros podem estar menos envolvidos ou relutantes em participar. Monitorização cuidadosa e facilitação podem prevenir este acontecimento, garantindo a igualdade de participação. Apesar de o professor conseguir controlar, não existe a possibilidade de controlo total, o que pode fazer que, em alguns pares, um dos alunos seja empurrado pelo colega para um papel mais secundário.
3. **Preparação inicial do professor:** Os professores podem precisar de uma preparação inicial e suporte teórico para implementar efetivamente as estratégias de ensino recíproco no ambiente de Educação Física. Isso pode envolver oportunidades de desenvolvimento profissional ou acesso a recursos e materiais, que nem sempre estão disponíveis.

Tomando como referência estes pressupostos, o presente estudo teve como

objetivo geral perceber o valor do ensino recíproco para a motivação dos alunos e para a melhoria da execução técnica de exercícios de aptidão física, integrado numa perspetiva de aquisição de estilos de vida ativos. Especificamente, procurou-se perceber se houve melhorias na execução dos exercícios de condição física, promovendo, ao mesmo tempo, uma melhoria noutras áreas, como a comunicação e trabalho em equipa. Através deste estudo foi possível:

1. Analisar o contributo do ensino recíproco para a motivação dos alunos no trabalho da condição física;
2. Analisar o contributo do ensino recíproco na melhoria da execução técnica dos exercícios de condição física (agachamento, prancha, ...);
3. Captar o valor atribuído pelos alunos ao ensino recíproco no trabalho da condição física.

3.4 – Metodologia

3.4.1 - Participantes

Os participantes foram 23 alunos do 8º ano de escolaridade (11 do sexo masculino e 12 do feminino), com idades compreendidas entre os 12 anos e os 14 anos e uma média de idades de 13.04 anos. Eram 22 alunos com nacionalidade portuguesa e um da Letónia.

Importa realçar que todos os alunos tinham ligação à Internet em casa, o que lhes permitiu fazer as pesquisas solicitadas ao longo do estudo.

3.4.2 - Desenho do Estudo

O estudo desenvolveu-se durante seis semanas de aulas. Em todas as aulas os alunos realizavam o circuito de condição física, constituído por dez exercícios, com foco no trabalho da resistência muscular. O circuito foi construído tendo em conta as demandas físicas nos diversos desportos, com o trabalho a ter ênfase nos membros inferiores, membros superiores e *core*.

Este estudo passou por três fases diferentes:

1. Na primeira aula, os alunos realizaram o circuito de condição física, sem qualquer tipo de feedbacks corretivos, quer da parte do professor, quer do seu do par. Esta aula teve como objetivo registar o ponto inicial dos alunos, através de uma gravação vídeo feita pelo elemento não executante. Após a aula, cada vídeo foi analisado pelo professor, a fim de apontar os erros técnicos de cada aluno nos diferentes exercícios.
2. Numa segunda fase do estudo, foi pedido a cada par de alunos que analisasse a execução de todos os seus colegas num exercício do circuito, através das gravações recolhidas na primeira aula e fizesse uma pequena pesquisa. Os alunos recolheram as informações sobre: quais os grupos musculares que o exercício trabalhava, quais os principais erros cometidos no exercício e um exercício substituto ao exercício em causa. Após esta recolha dos dados, cada par expôs, à turma, numa apresentação oral, todos os erros observados nas gravações na execução do seu exercício, assim como as restantes informações que complementavam a pesquisa pedida pelo professor. Depois desta partilha das informações sobre cada exercício, as duplas começaram a realizar os exercícios, já com o estilo de ensino recíproco em ação: um aluno executava e o outro emitia feedbacks e corrigia o executante, tendo como referência as informações partilhadas nas apresentações realizadas pelos alunos. Os alunos repetiam o circuito no mínimo uma vez por aula, sendo que tinham duas aulas por semana.
3. Na etapa final, cerca de um mês depois da primeira gravação, foi pedido aos alunos que voltassem a gravar a execução do seu par, sem poderem imitar qualquer feedback de correção. Esta gravação teve como propósito cumprir o objetivo final do estudo: descobrir se existiram melhorias na execução dos exercícios, comparando esta gravação final com a primeira gravação recolhida pelos alunos.

Em cada uma das semanas do estudo, acontecia uma conversa, na qual os alunos assumiam o papel principal, discutindo a eficácia do ensino recíproco

nos variados aspetos, **desde a melhoria da forma ao aumento da motivação.**

3.4.3 - *Procedimentos de Recolha dos Dados*

Para este estudo aplicou-se um questionário (anexo 2), elaborado no Google formulários, que visou recolher as opiniões dos alunos acerca do ensino recíproco, constituído por cinco questões: uma de escolha múltipla, duas de resposta curta e duas com uma escala de *likert* de 0 (discordo totalmente/fraco) a 5 (concordo totalmente/excelente). O questionário foi revisto pela professora cooperante, tal como por todo o núcleo de estágio, e testado antes da aplicação pelos colegas do núcleo de estágio. O questionário foi aplicado na penúltima aula de Educação Física, após a passagem da turma pela experiência do ensino recíproco. Todos os alunos responderam ao questionário.

Além deste instrumento, foram realizados dois grupos focais, cada um com quatro alunos. Estes grupos focais integraram alunos com perfis distintos ao nível da motivação: um com alunos mais motivados e que trabalharam de forma mais visível os circuitos realizados; outro com alunos menos motivados e que não demonstraram evolução. A condução dos grupos focais foi realizada pelo professor estagiário e gravado com recurso a um telemóvel. As questões orientadoras foram: (i) Que utilidade atribuis ao trabalho a pares?; (ii) O que mudavas no trabalho realizado?; e (iii) Que pontos positivos realças do trabalho realizado?

Na primeira e na última aula em que foi realizado o circuito de condição física, os alunos gravaram a execução do colega, registando tanto o ponto inicial como o ponto final, após a aplicação do ensino recíproco. Ambos os vídeos foram sujeitos a uma avaliação qualitativa por parte do professor, para recolha de dados e avaliação da qualidade do padrão de movimento de execução do exercício.

Além destes instrumentos de recolhas de dados, ocorreram conversas com os alunos em todas as aulas com o professor, com o objetivo de apontar os pontos positivos e negativos do estudo. Estas conversas de responsabilidade contribuíram para as reflexões que eram feitas pelo professor no final da aula.

3.4.4 - Procedimento de Análise dos Dados

Na análise das diversas questões fechadas do questionário recorreu-se a frequências absolutas e relativas. Na análise das restantes questões (abertas), do conteúdo informativo dos grupos focais e das reflexões do professor, foram usados procedimentos de análise de conteúdo. A análise de conteúdo é uma técnica de pesquisa qualitativa, cujo objetivo é descobrir e interpretar o significado das comunicações visuais e verbais.

Uma abordagem sistemática e objetiva para a análise do conteúdo de mensagens foi desenvolvida por Bardin (2016), uma das principais referências nessa área. A análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016), é uma técnica que permite a extração de informações e *insights* a partir de um conjunto de dados verbais. No contexto educacional, essa técnica pode ser particularmente útil para entender as percepções, experiências e sentimentos dos alunos em relação a diversos aspetos da vida académica e da sua envolvência no contexto da lecionação.

Para tanto, utilizou-se a seguinte metodologia, inspirada nos estudos de Bardin (2016):

1. Preparação das Entrevistas: As entrevistas gravadas foram integralmente transcritas, com registo das palavras, pausas e inflexões efetuadas pelos entrevistados.
2. Pré-Análise: Seguidamente, procedeu-se à leitura das transcrições para obter uma visão geral do material gravado durante as entrevistas, tendo-se efetuado uma primeira organização dos dados e definindo as categorias preliminares.
3. Codificação: Esta fase envolveu a segmentação do texto em unidades de significado, posteriormente categorizadas.
4. Categorização: Com base nas unidades de significado anteriormente identificadas, procedeu-se ao agrupamento em categorias temáticas, mutuamente exclusivas e representando diferentes aspetos ou temas presentes nas entrevistas.

5. Interpretação: A interpretação dos dados procurou identificar padrões, relações e *insights* significativos.

No que concerne aos dados relativos à filmagem da execução dos exercícios pelos próprios alunos, procedeu-se à avaliação qualitativa dos padrões de movimento.

3.5 – Resultados

3.5.1 A motivação e ensino recíproco

Os alunos, quando questionados sobre a experiência do trabalho realizado, na sua maioria realçaram o efeito positivo que o trabalho teve. Analisando os dados recolhidos através do questionário elaborado no Google Formulários (Anexo 2), tal como é apresentado no gráfico 3, de 22 respostas obtidas na pergunta “Houve efeitos positivos do trabalho a pares?”, cerca de 95% dos alunos responderam que o trabalho realizado foi positivo, contra apenas uma resposta que optou por responder que não sabia. Apenas 9% dos alunos disseram preferir o trabalho de condição física de forma individual, com o professor a assumir o centro da aula e a emitir feedbacks enquanto corrige os alunos. Na conversa gravada em áudio, realizada em dois grupos focais com características distintas, ambos os grupos destacaram que o trabalho a pares teve um balanço final positivo.

No que se refere aos principais aspetos positivos do trabalho a pares, houve também referências a um aumento da motivação devido à presença de um colega a emitir feedbacks ou incentivos. Na transição apresentada, um aluno de um dos grupos focais referenciou que a presença de um colega permitiu um alívio psicológico da carga do exercício executado. Apesar de ser um efeito meramente psicológico, isto permitiu ao aluno estar mais motivado, pois não colocava tanta pressão psicológica na execução do exercício devido à presença do seu colega.

“[Entrevistador]: Que efeitos positivos realçam do trabalho realizado?

[Aluno 1]: A presença do colega distrai-nos. Podemos estar a fazer o exercício sem sentir a dor física que ele causa. Isto tornou muito mais tolerável as aulas e o trabalho da condição física”

Tanto nas conversas de responsabilidade como nos grupos focais realizados no término do estudo, os alunos realçaram o impacto que a presença do colega teve no seu desempenho, devido ao aumento dos níveis de motivação. Em todas as aulas realizadas ao longo do período em que foi aplicado o estudo, existiu sempre um momento final em cada aula em que foi realizada uma reflexão em conjunto com os alunos. As reflexões elaboradas pelo professor-investigador também deixam patente que houve várias melhorias ao longo das aulas, realçando mais uma vez o aumento do nível da motivação.

“Apesar disto, os alunos souberam identificar o motivo e a importância do trabalho que tem vindo a ser realizado, com muitos alunos a dizerem que este teve um grande impacto na sua motivação nas aulas”

01/06/2023 – Reflexão Aula 70/71 8º ano

Por intermédio das reflexões, foi visível que alguns pares de alunos não desenvolviam qualquer trabalho ou desenvolviam trabalho de fraca qualidade e com níveis de motivação baixos. Os alunos apontaram, como motivos, a falta de empenho geral da turma relativamente à escola, motivo este que se estende a todas as disciplinas e não apenas à disciplina de Educação Física. Além disto, em todas as reflexões é notório que eu não consegui arranjar soluções para resolver este problema de motivação visível em alguns alunos.

“No início desta aula, mais uma vez os alunos foram questionados sobre se sentiram já melhorias no ensino a pares, sendo que eles sentiram algumas melhorias. Questionei a turma sobre o porquê de haver alguns alunos que durante estas três semanas em que foi realizado o ensino a pares, não tiveram qualquer empenho e não houve qualquer melhoria. A justificção apresentada pela turma, mais uma vez, foi a falta de interesse e empenho desses elementos, não só na condição física, mas também em relação à disciplina de Educação Física. Na minha opinião, esse problema já vem de anos transatos, sendo que para o corrigir demoraria muito mais que um ano letivo, que foi o tempo de duração do estágio.”

02/06/2023 – Reflexão Aula 70/71

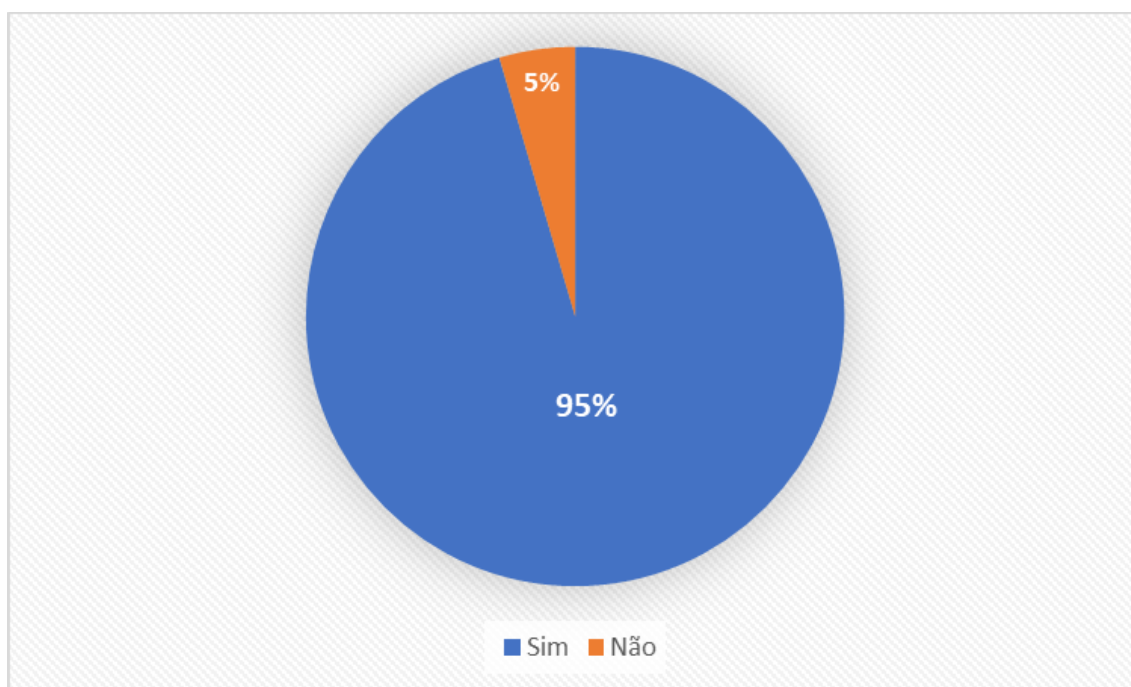


Gráfico 1 – Respostas relativas à pergunta “Houve efeitos positivos do trabalho a pares?”

3.5.2 - O ensino recíproco e a melhoria da execução técnica

Relativamente à melhoria da execução dos exercícios, 43% realçaram, como principal aspeto positivo do trabalho a pares, a melhoria da execução dos exercícios, através da ajuda do colega de trabalho. Nas conversas nos dois grupos focais, os alunos destacaram o impacto que a presença do colega teve na melhoria da execução dos exercícios, pois permitia ter uma melhor consciência corporal.

“[Entrevistador]: Que efeitos positivos realçam do trabalho realizado?

[Aluno 2]: Houve imensas melhorias na execução, pois tínhamos a ajuda do nosso colega e podíamos também ajudar o nosso colega.

[Aluno 3]: Estivemos mais atentos aos erros e assim já sabíamos o que tínhamos de fazer para fazer o exercício bem”

Comparando a primeira gravação e a última gravação feita pelos alunos, após uma análise qualitativa tendo em foco a execução técnica dos alunos (componentes críticas), também foi visível uma melhoria substancial da qualidade da execução dos exercícios.

Como é possível verificar nas imagens apresentadas em baixo, figuras 2 e 3, tomando por exemplo o exercício da prancha abdominal, em que houve uma melhoria substancial da execução deste exercício. Na primeira imagem (figura 2), captada no dia 8 de maio, podemos verificar que aluno realizava o exercício sem qualquer intencionalidade controlo postural, arredondando a coluna lombar e deixando cair a bacia, isto porque não havia ativação dos músculos do grande reto abdominal para manter a coluna numa posição neutra. Na segunda imagem (figura 3), captada no dia 7 de junho, um mês após a primeira gravação, o mesmo aluno já executa o mesmo exercício, mas de forma correta, ativando os músculos do core muscular de forma a manter uma posição neutra da coluna, com a elevação correta da bacia.



Figura 2- Captada a 08/05/2023



Figura 3- Captada a 07/06/2023

Ao longo de todo o estudo, as reflexões que realizei tiveram sempre registos do que ia observando do trabalho a pares. Tanto eu, como as minhas colegas de estágio, em conjunto com a professora cooperante, observamos uma grande melhoria da execução dos exercícios. Esta melhoria deveu-se, principalmente, ao aumento dos feedbacks do aluno observador, que permitiu ao aluno executante uma melhor consciência corporal.

“Foram bastantes visíveis as melhorias na execução de alguns exercícios como o agachamento, com um aumento na quantidade de feedbacks emitidos, assim também como da qualidade dos mesmos.”

30/05/2023 – Reflexão Aula 69 8º ano

3.5.3 - Valor atribuído pelos alunos ao ensino recíproco

Relativamente ao valor atribuído pelos alunos ao trabalho a pares, todos concordaram que teve efeitos positivos. Estes efeitos positivos surgiram em diversas formas, quer na melhoria da motivação, quer na melhoria da execução técnica.

Ao questionar os alunos sobre o valor do ensino recíproco, em ambos os grupos focais, os alunos salientaram que preferem este estilo de ensino comparativamente a outros, como o estilo de comando utilizado no início do ano letivo.

“[Entrevistador]: O que realçam deste trabalho realizado?

[Aluno 2]: Eu gostava que as aulas de condição física fossem sempre assim.

Passam muito mais rápido e não são tão duras.

[Aluno 3]: Prefiro que as aulas sejam assim do que cada um a fazer o circuito sozinho”

Através da reflexão final realizada em conjunto com os alunos, estes sublinharam o espírito de união e trabalho em grupo que trouxe à turma.

“Além disto, os alunos foram questionados sobre os principais aspetos que realçam deste trabalho. Eu questionei-os sobre o valor deste trabalho, sendo que estes realçaram a forma como este trabalho permitiu a união de uma turma com problemas de ligação entre os seus elementos”

07/06/2023 – Reflexão Aula 72 8º ano

Desde o início do ano letivo foi possível verificar que os alunos da turma tinham graves problemas de relação entre os seus elementos, existindo uma clara divisão dos seus elementos em diversos grupos. Isto causou bastantes transtornos ao longo do ano, nomeadamente nos jogos desportivos coletivos, como o basquetebol e o andebol, em que a falta de comunicação entre os elementos das equipas se fazia sentir.

Penso que o principal valor que podemos atribuir a este trabalho do ensino a pares, tendo em conta o contexto da turma, terá sido ao nível das competências sociais que a dinâmica de pares aportou para os alunos. Muitos alunos tinham problemas de integração da turma, mas através deste trabalho conseguiram sentir-se mais integrados na turma.

“Reparei que nestas aulas, a aluna X esteve muito mais envolvida com os colegas em termos sociais. Ela tem graves problemas de socialização por causa da sua personalidade mais vincada, mas parece que já conseguiu fazer algumas ligações com colegas de turma. Acho que isto é um aspeto a realçar, pois com certeza vai ter um grande impacto na vida desta aluna”.

07/06/2023 – Reflexão Aula 72 8º ano

De uma forma geral e tal como referenciado anteriormente, o trabalho em pares teve um efeito positivo nos alunos. Quando questionados sobre o valor deste trabalho, ambos os grupos focais disseram que teve um valor positivo.

“[Entrevistador]: O que acham do valor deste trabalho, foi positivo ou negativo?”

[Aluno 4]: Eu acho que foi positivo.

[Aluno 6]: Eu concordo, gostei de trabalhar assim. O ambiente das aulas era mais leve e vinha mais bem-disposto para as aulas”

3.5.4 - Discussão

Os resultados deste estudo revelaram que existiu uma melhoria no padrão do movimento dos exercícios de condição física, devido ao trabalho realizado a pares em ensino recíproco. De acordo com diversos estudos (e.g Palincsar & Brown, 1984; Oczkus, 2010) realizados sobre o ensino recíproco em diversas áreas do ensino, era expectável um efeito positivo do ensino recíproco.

Relativamente ao aumento dos níveis de motivação, decorrente da implementação do ensino recíproco, Oczkus (2010) enfatiza a importância da motivação e do envolvimento dos alunos na aprendizagem. Efetivamente, o ensino recíproco envolve os alunos de forma ativa e colaborativa, podendo aumentar seu interesse pela aprendizagem, tal como foi evidenciado pelo

presente estudo e por Oczkus (2010). Tal como era expectável, o ensino a pares teve um impacto positivo ao nível da motivação. Ficou evidente que a maioria dos alunos teve uma melhoria pelo aumento da motivação, por consequência de ter um par a emitir feedbacks durante a execução dos exercícios.

Apesar disto, muitos alunos não revelaram o empenho que era necessário e desejado para um bom trabalho comum rendimento considerável. Palincsar e Brown (1984), que estudaram o modelo de ensino recíproco, também discutiram desafios associados a esta abordagem, concluindo que o ensino recíproco pode não ser eficaz para todos os alunos. Embora o ensino recíproco tenha benefícios, pode ser mais eficaz em alguns contextos do que em outros e pode não ser a estratégia ideal para todos os tópicos. Penso que o ensino recíproco poderá dar melhores resultados em turmas que tenham mais motivação para a prática desportiva e que estejam mais envolvidas com o processo de ensino. Esta turma, apesar de ter tido resultados positivos e de ter demonstrado que o ensino a pares pode ter resultados positivos, demonstrou que o ensino não foi totalmente inclusivo porque houve alunos que não se envolveram no processo.

3.5.5 - Conclusão

O presente estudo teve como objetivo central perceber o valor do ensino recíproco a pares para a motivação dos alunos e para a melhoria da execução técnica de exercícios de condição física, integrado numa perspetiva de aquisição de estilos de vida ativos. Com a aplicação do estudo, verificou-se que, através da utilização do ensino recíproco, ocorreu uma melhoria na execução dos movimentos, assim como aumentos no nível da motivação dos alunos, tal como era expectável. No entanto, nem todos os alunos estiveram envolvidos no processo e não usufruíram do ensino a pares e dos seus benefícios.

Além da melhoria da execução dos exercícios e do aumento da motivação, foi também valorizado o contacto entre colegas, que permitiu o desenvolvimento das capacidades de comunicação e de interação social. Foi ainda visível que a generalidade dos alunos ficou mais predisposta a realizar exercício de condição física, sendo expectável que haja uma transferência para

a sua vida extraescola.

Pelos resultados obtidos, pode-se concluir que, após uma experiência no ensino a pares, os alunos, de uma forma geral, preferiram uma situação semelhante a esta comparativamente a outros estilos de ensino mais marcados pelo estilo comando, sentindo-se mais motivados para a aprendizagem no ensino a pares.

3.6 - Referências

Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Dunn, S. E., & Wilson, R. (1991). *Cooperative Learning in the Physical Education Classroom*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(6), 22-28.

Oczkus, L. D. (2010). *Reciprocal Teaching at Work: Strategies for Improving Reading Comprehension*. Newark: International Reading Association.

Omari, H., & Weshah H. (2009). Using the Reciprocal Teaching Method by Teachers at Jordanian Schools. *European Journal of Social Sciences*, 15 (1), 27-29.

Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Geneve: WHO.

Palincsar, A. S., & Brown, A. L. (1984). Reciprocal teaching of comprehension-fostering and comprehension-monitoring activities. *Cognition and Instruction*, 1 (2), 117-175.

Quennerstedt, M. (2008). Exploring the relation between physical activity and health — A salutogenic approach to physical education. *Sport, Education & Society*, 13 (3), 267-283.

Sevil, J., García-González, L., Abós, Á., Generelo, E., & Aibar, A. (2019). Can high schools be an effective setting to promote healthy lifestyles? Effects of a multiple behavior change intervention in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64 (4), 478-486.

Yoder, L. J. (1993). *Cooperative Learning and Dance Education*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(5), 47-56.

4. Considerações Finais

Este ano de estágio foi, sem dúvida, um ano de inúmeras emoções positivas e outras menos positivas, mas no somatório final, todas pontuaram para o meu crescimento, quer ao nível pessoal, quer, principalmente, ao nível profissional. Também foi um ano marcado por alguns eventos marcantes na minha vida pessoal, como uma grande operação que tive no início do ano civil, que afetou o estágio profissional no período pós-operatório.

Este foi um ano vivido intensamente, começando com a grande alegria de, finalmente, ter trabalhado como professor de Educação Física, passando pelas dificuldades inerentes à saída da minha bolha de conforto e assumindo um papel de destaque e liderança como professor.

Com a gestão de vários conflitos, que aconteceram ao longo do ano letivo de forma inesperada, adquiri uma bagagem maior de conhecimentos. Certamente que no futuro estarei mais habilitado para tomar decisões adequadas.

Este ano foi fundamental, pois apercebi-me de que irei estar em constante aprendizagem: não há turmas iguais nem alunos iguais, sendo sempre exigido, aos professores, o seu melhor. Com esta turma, experienciei os meus primeiros momentos como professor, momentos bons e momentos menos bons, sendo que guardo ambos comigo, retirando algo positivo de tudo o que vivi com cada aluno na sua individualidade. Apesar de ter sido uma turma que me desafiou imenso, sem dúvida que me vai deixar saudades, porque convivi com eles semanalmente e habituei-me a estar com eles todas as semanas, desde o momento da aula até aos momentos mais informais vividos nos corredores da escola. Levo comigo as memórias dos sorrisos de cada um dos meus alunos, pois tentei fazer das minhas aulas um momento de aprendizagem, mas também de diversão e de criação de memórias felizes.

Cabe-me encarar este desafio com determinação, responsabilidade e mente aberta para novas aprendizagens, pois desse modo também me sentirei realizado profissionalmente, na direção de um caminho mais seguro nas minhas capacidades como profissional. O estágio realçou que ser um bom professor não

é somente aquele que possui uma vasta gama de conhecimentos teóricos e domínio de todas as áreas da teoria. Um bom professor é também aquele que está atento a toda a individualização que envolve o processo de ensino, tendo em conta as necessidades educativas de cada aluno.

Neste estágio aprendi, também, que o processo de ensino fica mais enriquecido e potencializado, através da entreaajuda de todos os professores, pois todos trabalham com o propósito de contruir uma sociedade melhor para as gerações futuras.

É com enorme satisfação e sentimento de missão cumprida e de coração cheio que termino assim esta fase do meu percurso académico, ficando para a vida as amizades e aprendizagens que por mim foram passando, mas que guardarei de forma eterna na minha memória e no meu coração, pois contribuíram para o meu crescimento, não só como futuro profissional na área docente, mas também como ser humano.

5. Referências

Benites, L. C., Cyrino, M. & Benites, V. C. (2011). Algumas ideias sobre o uso da análise de conteúdo em pesquisas sobre formação de professores, *12º Congresso estadual paulista sobre formação de educadores*, (1790-1802). Consultado em <http://hdl.handle.net/11449/141611>

Bertini, N., & Tassoni, E. (2013). A Educação Física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. *Revista Brasileira de Educação Física*.

Calderhead, J. (1998). *Reforma na formação de Professores: Lições do Reino Unido*. Porto: Rés Editora.

Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport*. Morgantown: Fitness Information Technology.

Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21 (2), 128-144.

Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de Educação Física em particular. *Educação em Revista*, 11 (2), 41-52.

Gallahue, D. L., & Cleland Donnelly, F. (2007). *Developmental physical education for all children*. Champaign: Human Kinetics.

García, M. (1999). *Formação de Professores – para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Abington: Routledge.

Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. Abington: Routledge.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Jones, F. (2000). *Tools for teaching*. Santa Cruz: Fredric H. Jones & Associates, Inc.

Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (2006). *The handbook of physical education*. Thousand Oaks: Sage.

Kronbauer, C., Antunes, F., & Krug, H. (2012). A importância atribuída à reflexividade da prática pedagógica de professores de Educação Física. *Seminário Internacional de Educação no Mercosul*.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. *Circulation*, 114 (11), 1214-1224.

Physical and Health Education Canada (2019). Teaching Styles in Physical Education. Consultado em 18 de julho de 2023 em <http://www.phecanada.ca/programs/physical-education/teaching-tools/teaching-styles>

Robinson, K., & Aronica, L. (2009). *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*. Londres: Penguin.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York: Basic Books.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education*. Champaign: Human Kinetics.

Vasconcellos, C. (2008). *Avaliação: concepção dialética-libertadora do processo de avaliação escolar*. São Paulo: Liberdade.

Zeichner, K. (2010). Rethinking the connections between campus courses and field experiences in college- and university-based teacher education. *Journal of Teacher Education*, 61(1-2), 89-99.

Anexo 1

questionário- alunos

Ficha de Apresentação

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

 Não partilhado

Nome

A sua resposta

Idade

A sua resposta

Disciplinas que mais gostas

A sua resposta

Praticas algum desporto?

☐ sim

☐ não

se sim, qual/quais?

A sua resposta _____

Quantas refeições fazes por dia?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Tomas pequeno almoço?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra: _____

Quantas horas dormes por noite?

- ☐ + de 8horas
- ☐ 8horas
- ☐ 7horas
- ☐ - de 7horas
- ☐ Outra: _____

A que horas acordas para vir para a escola?

A sua resposta _____

Qual o teu meio de transporte para vires para a escola?

☐ A pé

☐ De carro

☐ Transportes públicos

☐ Bicicleta

☐ Outra: _____

Tens algum problema de saúde
(motor auditivo, visual)?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra: _____

se sim, qual/quais o problema de saúde?

A sua resposta _____

Já tiveste alguma lesão?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra: _____

se sim, qual a lesão?

A sua resposta _____

Qual foi a tua nota de EF no ano anterior?

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Qual a modalidade que gostas mais?

A sua resposta _____

Qual a modalidade que gostas menos?

A sua resposta _____

Qual a modalidade que gostas menos?

A sua resposta _____

Costumas tomar banho depois da aula de EF ou pretendes tomar neste ano?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra: _____

Qual a motivação para as aulas de EF?

☐ Muito pouca

☐ Pouca

☐ Razoável

☐ Alguma

☐ Muita

☐ Outra: _____

Enviar

Limpar formulário

Anexo 2



Avaliação da experiência do ensino recíproco

Ajuda-me a descobrir

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

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome do aluno *

A sua resposta

Nome do colega de trabalho *

A sua resposta

Como foi a experiência do trabalho da condição física com ensino a pares ?

	Fraco	Moderado	Satisfatório	Muito bom	Excelente
Qual foi o teu nível de dedicação ?	☐	☐	☐	☐	☐
Como foi o trabalho em equipa ?	☐	☐	☐	☐	☐
Como foi o trabalho do teu colega de equipa ?	☐	☐	☐	☐	☐

Conteúdo do trabalho de condição física

	Discordo totalmente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo plenamente
Os objetivos foram claros ?	☐	☐	☐	☐	☐
Os tempos do circuito foram bem distribuídos ?	☐	☐	☐	☐	☐
O circuito foi bem organizado ? (ordem dos exercícios)	☐	☐	☐	☐	☐

Quais os aspectos deste trabalho a pares que foram mais úteis ou valiosos?

A sua resposta

O que mudavas no trabalho realizado ?

A sua resposta

Houve efeitos positivos do trabalho a pares ?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

Enviar

Limpar formulário