



Perspetiva Pessoal de uma Professora Estagiária de Educação Física: Desafios e Transições no início de Carreira

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

Orientadora: Prof^o Doutora Paula Silva

Filipa Raquel Oliveira Fernandes

Porto, 2023

Ficha de Catalogação

Fernandes, F. R. O. (2023). Perspetiva Pessoal de uma Professora Estagiária de Educação Física: Desafios e Transições no início de Carreira. Relatório de Estágio Profissional. Porto: F. Fernandes. Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2ºCiclo de estudos conducente do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL, CURSO PROFISSIONAL

Agradecimentos

A execução deste relatório deve-se em grande parte à paciência, cooperação, entreaajuda, empatia e muito carinho dos seres humanos que irei referir particularmente e aos quais tenho de gratificar:

À professora orientadora Paula Silva, por toda a disponibilidade, paciência, amabilidade, gentileza e acima de tudo a paixão que nos transmite pela profissão. Um verdadeiro exemplo a seguir.

À professora cooperante Manuela Machado, por toda a compreensão, disponibilidade e sobretudo pela partilha de todo o processo de ensino- aprendizagem.

Aos meus pais, que sempre fizeram de tudo para me incentivar a estudar algo que realmente gostasse e que tornaram este sonho possível, trabalhando diariamente para me ajudar a concretiza-lo. Ficarei eternamente agradecida.

À minha irmã, Libânia, que apesar de sermos consideradas o oposto uma da outra nos conseguirmos completar e entender tão bem. Grata por estar sempre do meu lado e não me deixar aluir.

À Maria, que se fez sempre presente ao longo da minha vida, pelo ombro amigo, pela sensibilidade e ajuda quando mais necessitei principalmente a nível de saúde.

Ao Sérgio, por toda a ajuda, condescendência, gentileza e principalmente por ter sido um apoio incondicional, suportando todos os fins de semana passados em frente ao computador.

A todas as minhas amigas/os, em especial à Vanessa, Liliana, Clara, Ellodie, João, Davide e Pedro que me acompanharam ao longo do meu percurso académico e pessoal, tornando esta aventura perdurável.

A todos os alunos que fizeram parte desta aventura que foi o estágio profissional e que me ensinaram imenso.

Índice

Resumo.....	I
Abstract.....	II
1.Introdução	2
2.Enquadramento Geral	5
Enquadramento Pessoal.....	6
Expectativas em relação ao Estágio Profissional.....	8
3.Realidade encontrada na escola.....	10
Núcleo de Estágio.....	11
Condições de Equipamentos	12
4.Organização e Gestão do Ensino	13
Caracterização da Escola e da Turma.....	14
Importância da Educação Física.....	16
Curso Profissional de Técnico de Desporto.....	20
Realização da prática	22
1º Período.....	22
2º Período.....	26
3º Período.....	30
O paradigma da avaliação	33
5. Reflexão Final do Estágio	38
Dificuldades e limitações sentidas	42
6. Conclusões	44
7.Bibliografia	46
8. Anexos	VI

Índice de Figuras

Figura 1- Autoanálise das potencialidades e dificuldades	7
Figura 2 - Princípios, Áreas de Competências e Valores do Agrupamento EBSDDINIS.	14
Figura 3- Tema da EBSDDINIS.	15
Figura 4- Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos.	24
Figura 5 – Métodos de Montagem Coreográfica.	25
Figura 6- Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos no 2º Período.	27
Figura 7- Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos no 3º Período.	30
Figura 8- Escala de verificação de 1 a 5.	33

Índice de Anexos

Anexo 1- Unidade Temática Step a aula.....	VII
Anexo 2- Unidade Temática Step Montagem Coreográfica	VIII
Anexo 3- Unidade Temática de Ginástica Localizada	IX
Anexo 4 - Coreografia de Avaliação Formativa	X
Anexo 5- Coreografia realizada para a avaliação prática dos alunos no 1ºPeríodo	XI
Anexo 6- Exemplo de plano de aula do 1ºPeríodo	XII
Anexo 7- Exemplo de plano de aula do 2ºPeríodo	XV
Anexo 8- Exemplo de plano de aula do 3ºPeríodo	XVII
Anexo 9- Cartaz elaborado no âmbito de uma Formação de Arbitragem de Natação.	XXI
Anexo 10- Cartaz elaborado no âmbito de um Torneio de Natação.	XXII

Resumo

Considero este percurso realizado ao longo do estágio profissional como uma caminhada, em que a cada passo dado fui encontrando um novo desafio a ser encarado e superado. O objetivo fundamental deste relatório centra-se nas vivências do meu dia a dia na escola e essencialmente a experiência da aquisição de bastante conhecimento e sua gestão desenvolvendo-me enquanto profissional de Educação Física.

O estágio decorreu na Escola Básica e Secundária D. Dinis do curso profissional de técnico de desporto, sendo o núcleo de estágio constituído por quatro elementos, a professora cooperante e mais dois colegas de estágio que frequentam o mesmo ciclo de estudos na FADEUP. Todo o processo de ensino-aprendizagem foi auxiliado por duas professoras, a professora cooperante da escola e a professora orientadora da faculdade.

O atual relatório está organizado em oito pontos cruciais para a sua concretização. Sendo o ponto quatro “Organização e Gestão do Ensino” o que considero mais importante, enquadrando toda a minha experiência na prática bem como a importância dos cursos profissionais e o paradigma da avaliação.

. No final do documento existe um ponto específico para uma reflexão quanto a esta caminhada, incluindo aspetos positivos, negativos, dificuldades e limitações sentidas. Termina com uma conclusão em que enaltece o papel importante que esta experiência me deu enquanto ser humano e futura professora, tal como sempre idealizei.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL, CURSO PROFISSIONAL

Abstract

I consider the path taken throughout this internship as a journey, in which each step taken, I found a new challenge to be faced and overcome. The main goal of this report is to focus on the experiences of the everyday life in the school and mainly in the acquisition of fairly a lot of knowledge and in the management of that same knowledge, growing as a physical education teacher.

The internship took place in the Escola Básica e Secundária D.Dinis of the professional sports coach course. The core of the internship was made up of four elements, the cooperative teacher, Sabina Silva and Miguel Orlando. The entire process of teaching and learning was aided by two teachers, the cooperative teacher at the school and the mentor teacher at the college.

This report is organised into eight crucial points. Point number four, "Organização e Gestão do Ensino", is what I consider to be the most important, framing all my practical experience as well as the importance of professional courses and the assessment paradigm.

At the end of the document there is a specific point for reflection on this journey, including positive and negative aspects, difficulties and limitations experienced. It ends with a conclusion in which I highlight the important role that this experience has given me as a human being and future teacher, as I had always idealised.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL DEVELOPMENT, PROFESSIONAL COURSE.

Abreviaturas/Siglas

CO- Cooperante

EBSDINIS- Escola Básica e Secundária D. Dinis

EEFEBS- Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MI- Membro Inferior

MS- Membro Superior

OR- Orientadora

UFCD- Unidade de Formação de Curta Duração

1.Introdução

Este relatório surge no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na FADEUP.

O estágio profissional parece ser um “salto” do mundo académico para o mundo profissional corresponde a entrada do aluno numa determinada instituição, no seio da qual irá desenvolver o seu estágio. Neste novo contexto é esperado que o neófito passe a adotar as regras e rotinas da instituição que o acolhe, que aprenda e dê mostras de bons hábitos de trabalho e que consiga estabelecer boas relações com os órgãos de gestão e com os profissionais que directa ou indirectamente com ele trabalham” (Caires & Almeida, 2000, p.236).

Devo confessar que iniciei esta experiência com muito entusiasmo e essencialmente com a mente suscetível a novas aprendizagens neste mundo que é a EF. Sempre com a noção que o caminho a percorrer era longo e com alguns obstáculos que foram superados dia após dia com determinação e perseverança. Não é possível negar que a pressão e o nervosismo acompanharam todo o processo, caso contrário não estaria a passar a informação real deste percurso.

“Apesar de algumas das pressões inicialmente sentidas, derivadas da necessidade de se adaptar a um novo cenário, a uma nova rotina, a uma outra postura que lhe é exigida enquanto profissional ou, mesmo, ao profissional da sua área poderá actuar, constitui habitualmente um forte potenciador do seu desenvolvimento socioprofissional” (Caires & Almeida, 2000, p236).

Neste sentido, devo revelar que a pressão e o nervosismo fizeram parte de todo o processo e acabaram por influenciar a minha tomada de decisão bem como a minha reação à readaptação das aulas, contribuindo para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e profissional da área de EF. Sem esquecer de referir que este percurso foi possível com a presença da professora orientadora da faculdade, da professora CO e do núcleo de estágio que se tornaram elementos facilitadores de todo o conhecimento adquirido. Em conjunto com esta “equipa” procurei sempre progredir baseando-me em

três grandes pontos como a investigação de conteúdo, a aplicação do conhecimento e a reflexão da prática.

O meu estágio profissional realizou-se na Escola Básica e Secundária D. Dinis situada em Santo Tirso, em que me foi confiada uma turma do curso profissional de desporto. Despertou logo uma curiosidade em mim relativamente ao modo de funcionamento de um curso profissional, sendo que tinha uma ideia formada por comentários e experiências ao longo do meu percurso enquanto aluna que de certa forma me influenciavam negativamente derivado a características associadas aos cursos profissionais. Devo salientar que o comportamento dos alunos foi uma incrível surpresa e foram capazes de impugnar falsas concepções que tinha a respeito dos mesmos.

Por fim, quero reforçar que a realização deste documento servirá para partilhar um pouco do meu dia a dia como professora estagiária, bem como os desafios e exigências que este papel escolar me proporcionou. Com isto deixo aqui uma frase que me acompanhou ao longo do meu percurso na área do desporto:

“Para ser grande, sê inteiro: Nada teu exagera ou exclui. Sê todo em cada coisa.

Põe quanto és no mínimo que fazes.”

(Pessoa, 2006)

2.Enquadramento Geral

Enquadramento Pessoal

Filipa Raquel Oliveira Fernandes, atualmente tenho 24 anos e sou natural de Guimarães. O desporto sempre esteve presente na minha vida e, portanto, tornou-se uma escolha fácil quanto à minha vida profissional. Ingressei no basquetebol por volta dos 13 anos no Vitória Sport Clube devido à minha participação no basquetebol no desporto escolar no agrupamento de escolas de Abação.

Entretanto fui crescendo e tornou-se difícil conciliar o horário dos treinos com o horário do trabalho dos meus pais e, como tal, tive de abandonar a modalidade. Apesar de ter me custado imenso tinha a noção que os meus pais faziam o possível para conseguir dar-me essa oportunidade.

Mais tarde surgiu-me a oportunidade de dançar numa academia em que umas colegas já frequentavam e em junção com os restantes pais a participação nos treinos tornou-se uma tarefa facilitadora para todos. Frequentei durante 6 anos a academia de dança, em que aprendi vários estilos e essencialmente a conviver com várias pessoas diferentes de mim. Realizamos atuações em casamentos, em festivais de dança e ainda nos estádios de futebol. Posso dizer que esses anos foram de muito crescimento a nível pessoal e deram-me muitas ferramentas para o dia a dia.

Sempre gostei de experimentar tudo e vivenciar as coisas por mim própria e daí a minha mãe me estar constantemente a dizer em pequena que eu me metia sempre em tudo, o que no fundo era totalmente verdade. Nunca tive dúvidas quanto ao que seguir nos estudos, e sempre que o assunto era abordado em casa os meus pais davam-me todo o apoio para prosseguir sem restringir a área de estudo. No meu entendimento era muito evidente qual a área em mente....

E assim foi, realizei os pré-requisitos na FADEUP que sempre foi o meu principal objetivo, mas que apesar de todo esse desejo por apenas 2 décimas não foi possível ingressar nessa faculdade e acabei por entrar no Instituto Politécnico de Bragança em

Desporto. Inicialmente foi difícil adaptar-me longe de casa visto que a responsabilidade aumentava e parti totalmente para o desconhecido, por consequência disso acho que me ajudou a evoluir pessoalmente. Completei a licenciatura no tempo estipulado de três anos e tive uma grande oportunidade de poder praticar todos os desportos e ao mesmo tempo aproveitar a cultura da região de Trás-os-Montes.

Na reta final cheguei a uma altura que senti que queria mais, daí a minha escolha para me inscrever no mestrado de ensino e tentar novamente a minha sorte na FADEUP... e cá estamos nós, a terminar o meu mestrado no local que sempre almejei.

Autoanálise das potencialidades e dificuldades	
Pontos fortes	Comunicativa Empenhada Cumpridora Proativa Focada
Constrangimentos	Stressada Perfeccionista Insegura

Figura 1 - Autoanálise das potencialidades e dificuldades

Expectativas em relação ao Estágio Profissional

Posso dizer que as minhas expectativas sempre foram positivas, sendo que ao estagiar na área que gosto e com a qual me identifico torna-se propício realizar tudo com dedicação e empenho. Admito que o medo de falhar era muito, e que por vezes o gostar por si só não chega.

Aquilo que nos foi inculcado e transmitido ao longo do meu percurso académico iria ser finalmente aplicado em contexto real, e a verdade é que sempre tive a curiosidade de perceber até que ponto aquilo que aprendemos se aplica na prática, pois os alunos são imprevisíveis e temos de adquirir uma grande capacidade de adaptação.

As minhas dúvidas baseavam-se sobretudo em: Será que estou à altura deste desafio? Será que os alunos me vão respeitar? Será que vou ser capaz de transmitir conhecimento aos alunos? Foram sempre dúvidas que surgiam em cada alteração de módulo, sendo o conteúdo diferente embora exista um fio condutor nos três módulos transmitidos aos alunos, nomeadamente Step a aula, Step montagem coreográfica e Ginástica localizada.

A verdade é que a área de desporto tem uma capacidade enorme de abranger várias disciplinas, e entendo ser uma mais valia poder transmitir-lhes isso mesmo. Temos uma grande oportunidade de mostrar aos alunos os benefícios da prática de atividade física e o quanto a nossa área se torna crucial no crescimento de cada aluno. No entanto um dos meus receios sempre foi como seria a minha forma de lidar com o comportamento dos alunos.

Fenwick refere a este propósito que o professor persegue 3 dimensões da gestão: a gestão do espaço da sala de aula (os objetos, os movimentos, o tempo e a história), a gestão da energia dos alunos (emocionalidade, fisicalidade) e a gestão da sua própria identidade. (Fenwick, citado por Oliveira & Graça, 2013).

É de e salientar que a aplicação, na prática, não é tal fácil de ser conseguido. Ora o que acontece é que a sintonização desses três sistemas é algo que tem que ser permanentemente afinado, reajustado ou redefinido, porque não há soluções que durem para todo o sempre, ou que se adequem às disposições e características de todo e qualquer tipo de alunos ou de turmas. (Fenwick, citado por Oliveira, & Graça, 2013).

A FADEUP deu-me a possibilidade de experienciar uma diversidade de situações dentro do contexto da prática profissional, nomeadamente a prática profissional orientada/supervisionada pela professora OR e a professora CO.

Em suma, o principal objetivo era conseguir corresponder às necessidades dos alunos e acima de tudo conseguir superar este desafio com sucesso e com a certeza que contribui positivamente para a aprendizagem dos alunos em questão.

3.Realidade encontrada na escola

Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio é constituído por quatro elementos: por mim, pela minha colega Sabina Silva, pelo Miguel Orlando e ainda a professora cooperante Manuela Machado. Considero o nosso núcleo como um grupo, na medida em que tudo o que realizávamos era partilhado entre todos, promovendo a entreaajuda na realização e planificação de todas as aulas bem como todo o processo de avaliação. Devo ainda salientar que foi sendo mais fácil superar esta etapa com pessoas que nos querem bem, que rumam no mesmo sentido e com um grande propósito em comum.

O simples facto de podermos observar as aulas uns dos outros e conseguirmos detetar fragilidades, falhas ou medos para em conjunto progredir e melhorar a nossa prestação ao longo das aulas torna-se numa grande ajuda numa etapa inicial da nossa formação profissional.

Nem sempre é perceptível as falhas que cometemos e daí o papel elementar da professora CO, com o seu olhar atento e sabedoria é capaz de nos alertar para eventuais problemas que no início podemos não detetar consoante o nosso ponto de vista.

Inicialmente a quantidade de informação para adquirir era numerosa, principalmente na primeira reunião com a professora CO, deu para nos contextualizar quanto ao estágio profissional, mas muita coisa ficou por assimilar. À medida que fomos passando pela experiência de lecionar e assumir a responsabilidade foi crucial termos ao nosso lado alguém experiente e ponderada para nos orientar.

Ao longo de todo o processo senti que a professora CO exigia mais de nós, o que se tornou numa tarefa desafiante e por fim compensadora, tanto a nível profissional como pessoal.

Em suma, a articulação entre todos nós foi fundamental para a informação chegar corretamente aos alunos em todas as aulas.

Condições de Equipamentos

Posso referir que quanto aos recursos disponíveis na escola tinha muita sorte. No 1º ano a frequentar o curso EEFEBS na FADEUP tivemos a oportunidade de lecionar algumas aulas em determinadas escolas de 1º ciclo numa zona próxima da faculdade. Aí deparei-me muitas vezes com escolas com menos condições e com falta de material desportivo para os alunos. A verdade é que os professores titulares das escolas conseguiam lecionar e transmitir toda a informação aos alunos recorrendo a estratégias alternativas no que toca à ausência de material. Isto tudo para referir que alguns destes exemplos me fez pensar que tinha muita sorte pela qualidade excelente das instalações bem como uma grande diversidade de material disponível.

Quanto às instalações desportivas, têm um pavilhão com grandes dimensões em que no seu interior existe um sala de espelhos para ginástica reunindo barras fixas, paralelas e um piso com caixa de ar, um espaço enorme com a possibilidade de dividir em três partes formando assim três campos para diferentes turmas aos mesmo tempo e onde existe um armazém totalmente organizado e devidamente fechado em que guardam grande parte do material desportivo, uma sala de musculação equipada com passadeira, elíptica, halteres, bolas medicinais, elásticos, estrutura para barras, bosú, tornoeleiras, banco de supino, espaldar etc.

Na zona exterior existem mesas feitas em cimento para poderem jogar ténis de mesa, um campo de ténis e um campo para voleibol/basquetebol. Existe ainda um pavilhão junto à cantina da escola em que é muitas vezes utilizado para teatro, eventos ou peças da escola e que acabou por ser muito utilizado pelo núcleo de estágio, sendo que, demos cerca de 90% das aulas nesse local.

Por fim, a escola tem ainda uma piscina que pertence ao ginásio clube de Santo Tirso que disponibiliza a mesma para a realização das aulas no âmbito do Desporto Escolar de Natação da EBSDDINIS.

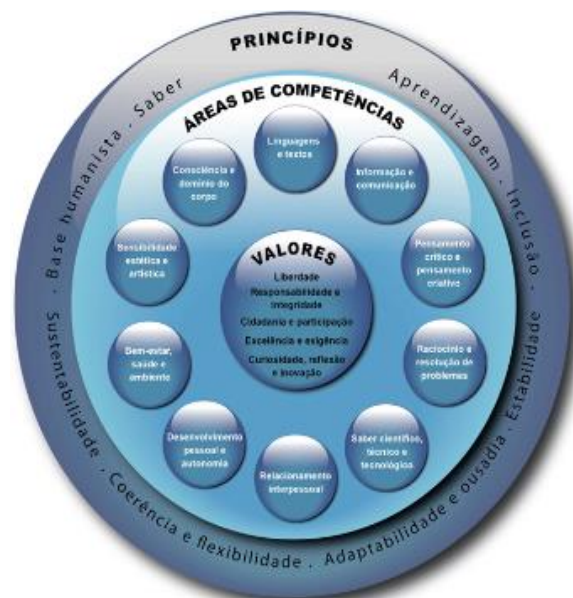
4. Organização e Gestão do Ensino

Caracterização da Escola e da Turma

O agrupamento de escolas D. Dinis em Santo Tirso é constituído por cerca de 8 escolas (Arcozelo- Água Longa, Campinhos- Agrela, S. José- Refojos, Agrela e Vale do Leça, Igreja-Guimarei, Cantim- Reguenga, Parada-Carreia e D. Dinis),, sendo a D.Dinis a sede do agrupamento. A visão do agrupamento centra-se no setor da educação e na referência para o sucesso dos jovens.

Os princípios defendidos pela EBSDDINIS é *Educar para a Liberdade*, para o conhecimento e para a responsabilidade promovendo a sua autonomia. Procurando sempre desenvolver a solidariedade, a compreensão, a comunicação e a participação em todas as atividades com a finalidade de construir uma comunidade educativa forte, enquanto espaço de intervenção pedagógica, de modo a criar uma cultura de sucesso pessoal e escolar em todos os jovens que frequentam a instituição.

Figura 2 - Princípios, Áreas de Competências e Valores do Agrupamento EBSDDINIS.



De salientar que a instituição suporta um tema fundamental em que aplica ao máximo em toda a comunidade:



Figura 3 - Tema da EBSDDINIS.

O agrupamento tem cerca de 187 docentes no total de todas as escolas, sendo que 3 docentes somos nós, os estagiários em protocolo com a instituição. Quanto ao número de alunos total em todo o agrupamento são 1262 alunos.

Quanto à turma que nos foi atribuída é constituída por 10 elementos do sexo feminino e 26 elementos do sexo masculino, de referir que estes alunos estão divididos em dois turnos. A maioria dos alunos reside perto da escola.

Um aspeto importante é o facto da maioria dos alunos da turma praticar no mínimo uma atividade física e desportiva. Sendo considerado baixo o nível de inatividade física ou sedentarismo. Dos alunos que praticam desporto, verificou-se a prática nas modalidades de futebol, futsal, andebol, basquetebol e ginástica. A turma não contava com alunos com medidas de apoio especiais, apenas alguns alunos com medidas consoante os problemas diagnosticados, nomeadamente alunos com dislexia.

Importância da Educação Física

A Educação Física (EF) desempenha um papel fundamental no percurso escolar dos jovens e crianças, promovendo o desenvolvimento físico, social, cognitivo e psicológico dos alunos. É importante transmitirmos a importância da mesma enquanto disciplina como parte integrante da educação, da melhoria de saúde e bem-estar. Reconhecendo ainda que estamos em constante evolução, é crucial que os professores e instituições de ensino consigam adaptar-se e reinventar-se na medida em que conseguem dar apoio face às necessidades da disciplina.

De acordo com o livro "Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport", a EF pode ser definida como:

"A educação física é um processo educativo que utiliza a atividade física como meio de ajudar os indivíduos a adquirir competências, conhecimentos, atitudes e valores que contribuem para o seu desenvolvimento e bem-estar ideais. Envolve atividades planeadas e estruturadas que visam melhorar a aptidão física, desenvolver capacidades motoras e promover a saúde física, mental e social." (Deborah A. Wuest e Charles A. Bucher, 2017).

Em quatro pontos irei realçar a importância da EF na vida escolar dos alunos:

1. O Desempenho Escolar:

- Os benefícios cognitivos

Revelam em muitos estudos que a atividade física e desportiva e a função cognitiva têm uma ligação positiva. Hillman et al. (2009) concluíram que a atividade física regular, como a proporcionada pelas aulas de EF, pode melhorar as capacidades cognitivas, incluindo a atenção, a memória e a capacidade de resolução de problemas.

- Um comportamento positivo

A EF contribui para um melhor comportamento na sala de aula, tal como referido por Trudeau e Shephard (2008). A investigação revela que os alunos que praticam alguma atividade física e desportiva regular estão geralmente mais concentrados e acabam por não serem elementos perturbadores, controlando melhor os seus impulsos.

- Desempenho Académico

As evidências de uma análise de Singh et al. (2012) sugerem que a participação na EF influencia positivamente o desempenho académico. Os alunos que praticam atividade física e desportiva regular têm tendência a ter um melhor desempenho nas avaliações e a ter médias de notas mais elevadas.

2. Saúde:

- O combate da obesidade

Mais uma vez a atividade física e desportiva tem um papel fundamental para ajudar a combater os números de obesidade infantil que têm vindo a aumentar. O trabalho de Ogden et al. (2012) sublinha que as escolas com programas abrangentes de educação física são mais eficazes na redução das taxas de obesidade entre os estudantes.

- Promover a aptidão física

A EF contribui para o desenvolvimento da aptidão física, conforme descrito por Pate et al. (2019). Uma participação assídua nas aulas de EF permite aos alunos desenvolver capacidades motoras, nomeadamente a força, flexibilidade, agilidade e resistência que se tornam essenciais para se manterem ativos e saudáveis.

3. Saúde Mental:

- Diminuição do stress

A presença nas aulas pode reduzir significativamente os níveis de stress dos alunos. A investigação de Paluska e Schwenk (2000) mostra que a atividade física e desportiva desencadeia a libertação de endorfinas, reduzindo a ansiedade e promovendo uma sensação de bem-estar.

- A autoestima

A autoestima e a autoconfiança podem aumentar com a prática da atividade física e desportiva. Um estudo de Fox et al. (1989) concluiu que a atividade física regular, combinada com ambientes de apoio à educação física, ajuda os alunos a desenvolver uma autoimagem positiva.

4. Aquisição de competências para o dia-a-dia:

- Competências sociais e o trabalho em equipa

Mais do que em qualquer outra disciplina curricular, a EF promove o trabalho em equipa, sendo recorrente os grupos para designadas atividades em que promove a entreajuda entre os alunos bem como o seu comportamento a nível social. Um estudo de Hellison (2003) sugere que a

participação em desportos de equipa e em atividades de cooperação no âmbito da EF ensina aos alunos importantes competências interpessoais.

- Definir objetivos e a autodisciplina

Os alunos acabam por definir objetivos que pretendem atingir, aliado a isso a disciplina e organização dos alunos. A investigação levada a cabo por Duda (2001) destaca a forma como a natureza estruturada das aulas de EF se pode traduzir em sucesso noutras áreas da vida.

Em suma, temos que conseguir passar para os alunos que a EF é uma atividade recreativa nas escolas, em que se torna fundamental para o seu dia-a-dia e enquanto cidadãos. Para além do impacto positivo que tem a nível académico, na saúde, no bem-estar físico e mental, deve-se salientar que lhes traz competências cruciais para a vida. Enquanto professora sinto a necessidade de informar os alunos da sua importância, e do carácter multifacetado da EF.

Planear e realizar as aulas de EF é algo complexo e envolve vários conceitos que se interligam, tanto a nível prático como a nível teórico. Exige uma visão transdisciplinar e convocar conhecimentos da biologia, sociologia, psicologia, fisiologia e pedagogia. A sua interligação permite um entendimento mais completo e específicos dos aspetos físicos, emocionais e sociais relativos à atividade física e desportiva.

Curso Profissional de Técnico de Desporto

O curso profissional técnico de desporto tem um papel importante na formação profissional dos alunos e como tal prepara-os para enfrentar o mundo do trabalho com uma qualidade elevada devido à diversidade de experiências que proporcionam no mundo do desporto. O curso é suportado por uma divisão de conhecimento, nomeadamente uma parte prática e outra parte teórica, que se complementam, sendo assim a maneira de se formar um bom profissional nesta área que exige muito estudo e conhecimento, sem esquecer que a constante atualização é necessária e o que diferencia o trabalho de vários profissionais. Segundo Taylor e Curry (2010), essa combinação de teoria e prática é fundamental para a formação de profissionais capazes de tomar decisões fundamentadas e executar tarefas com precisão.

Podemos considerar que se torna uma formação equilibrada entre os conhecimentos teóricos e os práticos, permitindo essencialmente que os estudantes desenvolvam habilidades específicas para determinado trabalho na área.

Devo dizer que não tinha a noção da importância deste curso profissional, até me deparar com a oportunidade de poder dar aulas a alunos desse curso. Fiquei admirada com a variedade de desportos lecionados e as disciplinas do percurso académico destes alunos, considerando que gostaria de ter tido a mesma oportunidade antes de entrar para o ensino superior. É certo que os alunos saem muito mais preparados para o mundo do desporto. De acordo com Mallett e Lara-Bercial (2019), a especialização é cada vez mais valorizada na indústria desportiva, onde as demandas de desempenho, reabilitação e treino exigem conhecimentos aprofundados em áreas específicas.

Uma das grandes valências deste curso é a grande variedade de áreas que os alunos podem optar, sendo a que se identificam mais a do treino desportivo, a gestão de eventos, a administração, professores e formadores. Conforme Winand (2013), essa abordagem multifacetada é crucial para atender às diversas necessidades da indústria

desportiva e para garantir que os graduados possam se inserir em diferentes contextos profissionais.

Para além do que foi mencionado, ainda temos um dos fatores mais importantes e que torna esta área imprescindível, nomeadamente a contribuição para o bem-estar e saúde das pessoas. O curso em si, promove a atividade física e um estilo de vida mais saudável contribuindo para a mudança de algumas mentalidades na população em geral. Segundo Biddle e Mutrie (2008), profissionais de desporto desempenham um papel vital na inspiração e motivação das pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, contribuindo assim para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida.

Algo que não consegui acompanhar de perto nos alunos, mas já passei pelo mesmo ao longo da minha licenciatura e agora no mestrado, foi o estágio profissional. Os alunos terminam as aulas mais cedo para poderem ingressar no mundo real como estagiários e isso é sem dúvida uma experiência única. Brustad (2001) ressalta a importância dessa abordagem prática para o desenvolvimento de habilidades tangíveis, bem como para a adaptação a cenários dinâmicos e desafios imprevistos.

Em suma, o curso profissional técnico de desporto é um curso indispensável devido a todas as suas competências e ao impacto positivo na qualificação dos estudantes. Senti que vários alunos pretendiam seguir o ensino superior graças a muitas das disciplinas que tiveram e os influenciaram a essa decisão. É sem dúvida um aspeto muito positivo e que motiva qualquer professor(a).

Realização da prática

1º Período

Step a aula

O início desta aventura começou exatamente no 1º período escolar 2022/2023 no dia 6 de setembro de 2022 com a primeira reunião de estágio em que nos foi transmitida a importância da prática de exercício físico bem como a importância do bem-estar e da saúde. A professora CO esclareceu-nos, de forma breve e sucinta, quanto à matéria a ser lecionada, nomeadamente o Step a aula, Step montagem coreográfica e Ginástica localizada.

O facto de ficar colocada numa escola longe de casa foi complicado, nomeadamente com a minha gestão do tempo, sendo trabalhadora-estudante tive que conseguir conciliar todo o trabalho com o estágio profissional. Costumo usar o provérbio “Quem corre por gosto não cansa”, define esta etapa da minha vida na perfeição, foram meses com poucas horas de descanso e muitas horas de trabalho.

A preocupação inicial neste começo do ano letivo centrou-se no método a utilizar, enquadrado na didática geral do desporto que abordamos durante o primeiro ano deste ciclo de estudos na FADEUP, sendo para mim um ponto que considere essencial como meio facilitador na programação e planeamento das aulas. Não posso dizer que a adaptação a toda esta informação foi fácil, porque não foi, senti realmente dificuldade, mas com alguma dedicação e empenho a tarefa ficou facilitada.

A planificação da unidade de formação de curta duração em questão acabou por não ser elaborada antecipadamente, o que influenciou negativamente algumas decisões iniciais, como a má gestão do tempo disponível. À medida que o tempo ia passando fiquei ciente que se o planeamento fosse realizado antecipadamente alguns erros cometidos poderiam ter sido evitados e com isso melhorar a aprendizagem dos alunos.

Percebemos em conjunto que seria importante realizar uma avaliação inicial para perceber em que ponto de situação se encontrava a aprendizagem dos alunos, sendo que, revelaram que anteriormente tinham estado em contacto com aeróbica. Elaboramos e apresentamos uma pequena coreografia para os alunos realizarem e para conseguirmos analisar o seu nível.

Referindo ainda um aspeto que se tornou complicado de gerir, pelo facto de deixar para o final do período, foi o momento de avaliar as tarefas realizadas pelos alunos. As tarefas em questão deveriam ter sido avaliadas logo após a sua entrega e não deixar acumular, o que fez com que o trabalho no final do período fosse superior na medida que foi necessário mais tempo disponível para esta tarefa de modo a conseguir entregar as avaliações finais dentro do tempo estipulado.

As aulas foram essencialmente focadas na aprendizagem de passos básicos no step, em que os alunos aprendiam a sua execução, treinavam e assimilavam o mesmo. Adquirindo competências para a aprendizagem de novos passos a cada aula. Algumas partes da aula os alunos juntavam-se em grupos estabelecidos por nós, estagiários, algo que nos foi recomendado para conseguir gerir melhor a nossa aula e o comportamento dos alunos. O que na minha opinião é um excelente método, sendo é uma mais valia a hipótese dos alunos poderem trabalhar em conjunto, partilhando ideias e opiniões, interagindo em cooperação promovendo a entreajuda entre os elementos do grupo.

Apesar dos pontos positivos desta forma de organizar os alunos também existem cuidados a ter e que só me apercebi depois de uma análise cuidadosa da professora CO, em que por várias vezes focava-me apenas em determinados grupos em vez de transmitir a informação para toda a turma, o que acontecia que acabava por repetir a informação a todos os grupos enquanto poderia fazê-lo ao mesmo tempo para a turma completa. Algo que tentei modificar após um comentário construtivo da professora CO e que sem esse olhar atento não me teria apercebido desse pequeno erro que faz toda a diferença.

O trabalho realizado para a criação das tabelas de avaliação final foi exigente, mas de certa forma compensou no momento de avaliação em que se tornou muito mais fácil a observação e registo da prestação dos alunos. Posso dizer que a avaliação final

foi um processo “pesado” e contínuo, sendo a minha primeira vez em contacto com uma situação real de avaliação, o que torna a tarefa ainda mais complexa. O meu principal medo centrava-se na avaliação justa dos alunos, não querendo prejudicar nenhum deles e tentando ser o mais ponderada possível.

Os alunos foram participativos ao longo deste período, embora alguns incumprimentos quanto ao material necessários para a aula e alguns atrasos de pontualidade que se tornaram fatores decisivos na gestão do tempo de aula, sendo necessários por vezes a alteração do planeamento no momento da aula. De forma geral a avaliação dos alunos foi positiva, sendo claramente visível que os alunos conseguiram um bom resultado devido à pontuação superior atribuída à componente prática, sendo que as aulas foram essencialmente práticas. Os alunos revelaram muitas dificuldades quanto à componente teórica, que será algo que devemos ter em atenção daqui para a frente.

Quanto aos turnos, de referir que se verificou uma grande diferença entre ambos. Sendo essa diferença o comportamento e a disponibilidade em tempo de aula, isto é, o turno 2 tinha um comportamento considerado bom enquanto que o turno 1 um comportamento satisfatório. De salientar que o turno 1 não demonstrava vontade de aprender nem vontade de participar nas tarefas de aula, dificultando assim o seu aproveitamento e por consequência disso as notas baixas à disciplina. O turno 2 conseguiu melhores notas em relação ao turno 1.

A avaliação consistiu na realização prática de um Coreografia que realizamos, os alunos tinham que realizar em sequência os passos de forma correta, nunca prejudicando o seu bem-estar ou a sua segurança. À medida que realizavam a Coreografia um a um, preenchia uma grelha elaborada anteriormente com vários parâmetros, nomeadamente: os passos seleccionados, a execução, a utilização do MS.

Apesar de ser o primeiro período, e um período de muitas adaptações, consegui superar alguns receios que tinha no início desta experiência, nomeadamente a capacidade de conseguir transmitir aos alunos a matéria estipulada. Senti dificuldades quanto ao conhecimento pedagógico em contexto de sala de aula, tanto a estratégias a utilizar para uma aula mais expositiva como para conseguir fazer-me entender e ser

capaz de responder às questões dos alunos. Confesso que me sinto mais confortável em contextos mais desportivos, com isto quero dizer que sempre fui ensinada a utilizar estratégias de ensino em contextos específicos como pavilhões, piscinas, relvados e o facto de estar numa sala de aula muda totalmente o contexto.

De referir que neste período tivemos a oportunidade de contribuir com a realização de uma dança no dia em que se comemorou o dia mundial contra o cancro da mama, em que a escola fez teve a iniciativa de nomear o mês de outubro rosa. Ainda tivemos a oportunidade de contribuir com uma função no corta-mato escolar, em que fiquei no fim da partida na zona do funil contabilizando o tempo de todos os participantes à chegada. Enquanto isso a escola no final do período realiza várias peças de teatro a serem apresentadas antes das interrupções letivas.

Feito o balanço geral dos alunos no final de cada período (Utilizando a nota final com a junção de todos os parâmetros em que foram avaliados ao longo do período):

1º Período		
Turnos	Comportamento	Média da Turma
Turno 1	Satisfatório	13,94
Turno 2	Bom	16,43

Figura 4 - Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos.

2º Período

Step Montagem Coreográfica

Tal como no período letivo anterior, esta UFCD teve uma duração de 67 tempos, com o início a 13 de dezembro de 2023 e fim a 17 de março de 2023. Esta UFCD trouxe-nos grandes vantagens na medida em que estava interligada com a anterior e já tínhamos uma base que nos podia ajudar na planificação deste segundo período.

O principal estava adquirido, nomeadamente os passos aprendidos na UFCD anterior e como tal neste caso apenas precisavam de utilizar os passos aprendidos para formar uma coreografia segundo os métodos apresentados ao longo do presente período. Devo salientar que, ao contrário do período anterior, esta unidade temática foi realizada atempadamente o que permitiu uma melhor organização e gestão na partilha dos conteúdos aos alunos. Mesmo o tema sendo “familiar” no sentido de ser um seguimento dos conteúdos anteriores, é algo que não estava a 100%, o que mais uma vez implicou um estudo prévio sobre os métodos a apresentar: o método Associativo, método Pirâmide Total, método Pirâmide em Pares, método de Adição/Subtração e por fim o método de Inserção.

Método	Definição		Exemplo
Pirâmide	Total	São ensinados quatro passos (A,B,C,D), ocupando uma letra cada. Sendo repetido várias vezes (16, 8, 4) até ser assimilado, o número de repetições é reduzido para metade até que seja alcançado o produto final.	1.º - AAAA + BBBB + CCCC + DDDD 2.º - AA + BB + CC + DD Produto final - A B C D
	Pares	Os quatro passos são divididos em duas pirâmides (A+B) (C+D), exercitadas separadamente. No final juntam-se ambas as pirâmides formando o produto final.	AAAA + BBBB CCCC + DDDD AA + BB CC + DD A+B+A+B C + D + C + D A + B + A + B + C + D + C + D A + B + C + D
Associativo		É uma forma de construir padrões gradualmente, ao mesmo tempo que há reforço da aprendizagem, através da repetição das sequências aprendidas. Depois de um movimento aprendido (A), é ensinado um outro (B) e então acrescentado ao primeiro (A+B). Sempre que é ensinado um novo movimento, volta-se sempre ao início da coreografia. Este método permite que os alunos se exercitem enquanto aprendem, não sendo necessário interromper a aula para ensinar uma nova combinação.	Ex.: . ABCD EFGH ABCD EFGH IJKL ABCD EFGH IJKL MNOP
Adição/ Subtração		São colocados os passos ou repetidos outros com o objetivo de treinar determinada sequência para servir de compasso de espera, sendo depois retirados do produto final. Usualmente, utiliza-se este método para o ensino de determinado movimento em que os passos são introduzidos até fazerem a frase musical e/ou com o intuito de prolongar/estender o bloco coreográfico.	O 1º passo/sequência base é sempre LA; O passo adicionado tem de ser de LS. AAAA AAAA ABBB ABBB BBBB ABCC ABCC CCCC ABCD ABCD DDDD ABCD
Inserção		Duas sequências de liderança alternada c/ o mesmo número de tempos. Metade da 1ª sequência (LD) é misturada metade da 2ª sequência (LE) e de seguida, a outra metade da 2ª (LD) é misturada com a metade da 1ª sequência (LE).	LD LE LD LE AB. + CD. + CD. + AB. (LD) 3 x Pbásico + 1 x mambo = 16T (LE) 3 x V + 1 x Over.T = 16T (LD) 3 x V + 1 x Over.T = 16T (LE) 3 x Pbásico + 1 x mambo = 16T

Figura 5 - Métodos de Montagem Coreográfica.

Acabamos por eleger apenas dois métodos, o da pirâmide total e o do associativo para o momento da avaliação. Mais uma vez optamos pelo trabalho em grupo, principalmente nesta etapa que eram fundamentais várias opiniões para realizar o produto final, uma coreografia considerada no método selecionado para o grupo. Inicialmente achamos que esta UFCD seria mais simples e fácil de aplicar, mas ao longo do tempo percebemos que não era assim tão fácil, sendo que vários alunos demonstraram algumas dificuldades

Neste caso pedimos aos alunos, em primeiro lugar, para construírem uma coreografia em que mais tarde fosse possível aplicar o método. Foi visível a dificuldade dos alunos na junção e criação da coreografia, mas apesar disso alguns grupos surpreenderam pela positiva com a sua criatividade. Apesar de alguma criatividade, a

maioria dos grupos realizou coreografias que se tornaram difíceis de aplicar nos métodos, mesmo tendo sido alertados ao longo das aulas sobre esse pormenor, o que levou a dispensarmos mais tempo na UT para a reformulação das coreografias, atrasando o planeado.

Fomos sempre tentando perceber os erros que estavam nas coreografias e ajudávamos a melhorar, mas confesso que em algumas situações nem eu me apercebi dos erros e o papel da professora CO foi fundamental, mostrando mais uma vez que a sabedoria e experiência é superior e isso verifica-se em pequenos pormenores. Fiquei mais alerta para em situações futuras não voltar a falhar.

A avaliação consistiu na elaboração de um plano de aula em que aplicavam o método selecionado para o grupo em plena aula, dando a possibilidade de realizarem uma aula de 45 minutos. Mais uma vez ficou patente a dificuldade que os alunos tinham na parte teórica, com muitos erros e pouca dedicação.

Algo que me incomodou neste período, e inicialmente me custou a lidar, foi a falta de respeito e algumas atitudes incorretas de alguns alunos, sendo que tinha receio de lhes aplicar algum castigo e não estar a corresponder como devia. Não sou apologista de que se deve facilitar, acho que se deve atuar no momento e não deixar passar, sem dar a ideia aos alunos que não serão punidos pelos seus maus atos. O meu grande receio era não corresponder corretamente face a essas situações, de forma a atuar corretamente consoante a gravidade da situação.

Nesta fase do estágio profissional confesso que inicialmente foi rigoroso mas consegui começar a reagir e conseguir lidar com as adversidades, apesar disso, por vezes ainda me sentia com um pé atrás em comparação com os meus colegas, em certa altura até senti que não correspondia ao que me era pedido. Uma fase que não foi fácil e acredito que prejudicou muito do meu trabalho enquanto futura professora e estagiária.

Em suma, apesar das dificuldades dos alunos na componente teórica conseguiram ter um bom aproveitamento na componente prática, evidenciando mais uma vez o seu ponto fraco e forte. Neste período não houve uma grande discrepância

de notas entre os turnos, igualando ligeiramente o aproveitamento dos alunos de ambos os turnos.

Feito o balanço geral dos alunos no final de cada período (Utilizando a nota final com a junção de todos os parâmetros em que foram avaliados ao longo do período):

2º Período		
Turnos	Comportamento	Média da Turma
Turno 1	Satisfatório	13,33
Turno 2	Bom	14,82

Figura 6- Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos no 2º Período.

3º Período

Ginástica Localizada

Esta UFCD foi mais pequena do que as anteriores, sendo apenas de 33 tempos. Iniciando a 21 de março de 2023 e terminar a 16 de maio. Na medida em que posterior a data de término os alunos iniciam o seu estágio profissional numa entidade selecionada pela professora responsável pelo curso técnico de desporto.

Por mais estranho que pareça, achei que neste UFCD iria sentir-me mais confortável em lecionar. Isto porque é exatamente na área em que trabalho, mas confesso que estava totalmente errada. O meu receio centrava-se na forma de como passar o conteúdo para os alunos oralmente em aulas expositivas e em sala de aula, sendo que, numa situação prática seria mais fácil de eu me conseguir fazer entender por estar habituada a esse contexto em específico.

Para além disso tivemos um grande constrangimento, o espaço que tínhamos disponível era uma sala de musculação com bastantes equipamentos que podíamos utilizar, mas com um espaço muito reduzido que nos impossibilitava de utilizar todo o material disponível. O polivalente era o local onde foram lecionados os dois períodos anteriores, mas nesta fase por vezes não estava disponível e como tal tínhamos que mudar a planificação consoante o local disponível. Uma tarefa que foi difícil pois foi necessário alterarmos o planeado em cima da hora, mas que de certa forma nos mostrou que fomos capazes de conseguir lidar com a situação. Uma das estratégias utilizadas foi a realização de uma aula em circuito permitindo a organização dos alunos pelo espaço desimpedido, sendo um total de 18 alunos em aula ao mesmo tempo.

Entendo que tive uma participação positiva nesta UFCD, nomeadamente no feedback, em que senti realmente que consegui dar em conformidade com os exercícios desempenhados pelos alunos. Na medida em que me sentia minimamente mais familiarizada com os exercícios e poder contribuir com um bom feedback influencia a execução do aluno e a sua aprendizagem. Reparei também que os alunos faziam mais

questões e demonstravam mais interesse sobre o tema, o que levou a um melhor desenrolar da aula.

A avaliação consistiu novamente na elaboração de um plano de aula, achamos desde o início que seria uma tarefa já apreendida na UFCD anterior e que facilitaria o trabalho. Infelizmente alguns grupos mostraram ter ainda dificuldades e muitos deles não corrigiram erros que evidenciamos na UFCD anterior, e continuaram a insistir no erro, sem progredir. Como esta situação não acontecia com todos os grupos, facilmente tiramos a conclusão que os erros cometidos foram essencialmente em grupos cujo os alunos não tinham interesse desde o início nem se esforçavam para melhorar.

Mais uma vez reflete-se a diferença entre turnos, algo que nos acompanhou ao longo do ano letivo e que por muito que tentássemos combater esta diferença, era muito difícil porque os alunos não ajudavam. Daí o comportamento do turno 1 prejudicar em grande parte a sua aprendizagem. Os alunos foram alertados ao longo do ano letivo e alguns conseguiram aproveitar esse feedback e melhorar, outros simplesmente não quiseram saber e como tal mantiveram a sua má postura nas aulas, por consequência disso prejudicando o seu desempenho.

Principalmente por ser a última UFCD senti-me contente por todo este processo, os alunos mostraram algum afeto devido ao nosso trabalho prestado e fez com que a nossa experiência se tornasse rica em experiências e vivências. Tornou-se mais fácil todo este processo com a ajuda dos meus colegas estagiários, que mesmo com as suas dificuldades todos nos ajudamos mutuamente e conseguimos superar vários desafios, juntos.

Realizamos um pequeno lanche em conjunto com os alunos de forma a celebrar o final do ano letivo e um último adeus da nossa parte, os professores estagiários, em que convivemos diariamente durante o ano letivo e fez todo o sentido despedir-nos formalmente dos nossos alunos, sendo que estes manifestaram satisfação com o nosso trabalho e alguns elogios de aquecer o coração. São realmente experiências que nos marcam pela positiva.

Feito o balanço geral dos alunos no final de cada período (Utilizando a nota final com a junção de todos os parâmetros em que foram avaliados ao longo do período):

3º Período		
Turnos	Comportamento	Média da Turma
Turno 1	Satisfatório	12,72
Turno 2	Bom	15,65

Figura 7 - Comparação de Comportamento e Aproveitamento dos turnos no 3º Período.

O paradigma da avaliação

A avaliação é um aspeto essencial no processo de ensino-aprendizagem, que se relaciona com a aprendizagem dos alunos bem como os resultados académicos. Ao falar de avaliação é possível dividir em várias partes de acordo com o aluno, nomeadamente quanto à sua motivação, empenho, e desempenho e até mesmo os desafios que o processo de avaliação proporciona. A avaliação tem um impacto profundo na motivação dos alunos. Estudos como o de Harlen (2006) debatem a forma como a avaliação pode influenciar a motivação dos alunos. Pintrich et al. (1991) começaram por estudar a relação entre a avaliação e a motivação dos alunos através do “Motivated Strategies for Learning Questionnaire” (MSLQ), enquanto que, mais tarde, Wigfield e Eccles (2002) exploraram a forma como a avaliação pode moldar as crenças dos alunos sobre as suas competências e expectativas de sucesso.

Quanto ao empenho que é outro aspeto importante a ter em conta na aprendizagem dos alunos, entendemos que faz toda a diferença para conseguir estabelecer metas a cumprir e realizar o que é proposto. A investigação de Fredricks, Blumenfeld e Paris (2004) destaca o conceito de empenhamento escolar e a sua ligação à avaliação. Black e Wiliam (1998) já tinham alertado para a importância da avaliação para elevar os padrões, e o seu papel no empenhamento dos alunos. Skinner, Kindermann e Furrer (2009) aprofundaram a perspetiva motivacional do empenho, associando-o à participação emocional dos alunos nas atividades académicas.

Já quanto ao desempenho escolar, a avaliação parece promover a sua melhoria. Hattie e Timperley (2007) sublinham o poder do feedback na avaliação e o seu papel na melhoria do desempenho dos alunos. Shepard (2000) sublinha o papel mais amplo da avaliação numa cultura de aprendizagem, e Popham (2009) discute a literacia da avaliação para os professores como um aspeto fundamental da melhoria do desempenho dos alunos.

Apesar da avaliação ter efeitos positivos na formação do aluno também apresenta desafios que no fundo são essenciais no sistema educativo. Serve de ferramenta para detetar o progresso dos alunos, a eficácia do processo e, por último, mas não menos

importante, o desempenho na globalidade da escola em si. Apresento três casos específicos em termos mais teóricos:

1. Necessidade de Aprendizagem

Os principais desafios na avaliação é a capacidade de interligar as diversas necessidades de aprendizagem de acordo com os alunos. Tal como salientado por Gardner (1983) na sua teoria das inteligências múltiplas, os alunos possuem diferentes pontos fortes e preferências de aprendizagem. Os métodos tradicionais de avaliação não conseguem, frequentemente, captar todo o espectro destas diferenças. Este desfasamento entre as estratégias de avaliação e a diversidade dos alunos pode resultar em avaliações incorretas e prejudicar a aprendizagem personalizada.

2. Preconceito na avaliação

As avaliações, especialmente as que envolvem avaliações ou notas de professores, são suscetíveis de subjetividade e parcialidade (Sadler, 1987). Os professores de forma involuntária podem favorecer ou prejudicar os alunos com base nos seus preconceitos pessoais, prejudicando assim a fiabilidade da avaliação e por consequência disso afetando em última análise os resultados dos alunos. Algo que é absolutamente inaceitável, mas que devendo ponderar todas as circunstâncias.

3. Avanço na tecnologia e questões ética

Com o avançar dos anos e da tecnologia foram introduzidos novos métodos e ferramentas de avaliação, como o sistema de classificação automática e os questionários em linha. Embora estas inovações ofereçam eficiência e escalabilidade, suscitam preocupações éticas no que respeita à privacidade dos dados, à segurança e à possibilidade de batota (Harrison et al., 2016).

Em grande parte do meu processo de avaliação recorri a grelhas como auxílio, sendo mais fácil a identificação do conteúdo a observar e facilitando o registo no momento da avaliação. Inicialmente optamos por recorrer a uma lista de verificação, mas rapidamente identificamos que não seria o método mais adequado para a avaliação dos nossos alunos que tinham tantos pormenores a serem avaliados, tendo em conta esta decisão optamos por recorrer a uma escala de verificação de 1 a 5. De salientar a atenção e ponderação que tivemos ao longo do ano letivo quanto à atribuição das classificações, para que a avaliação final resulte do conhecimento alargado dos alunos.

Escala:

Escala	
5	++ (100%)
4	+ (75%)
3	+- (50%)
2	- (25%)
1	-- (0%)

Figura 8- Escala de verificação de 1 a 5.

Quanto à avaliação decidimos considerar a realização de um trabalho teórico, que seria um plano de aula, e a avaliação na prática do aluno, o que a meu ver faz todo o sentido, sendo que os alunos estão num contexto de um curso profissional de desporto e a realização prática foi o principal deste processo de aprendizagem.

Ainda que Abretch citado por Pacheco, José Augusto (1998), a considere mais uma atitude do que um método, a avaliação formativa exige o recurso a registos estruturados de recolha de dados, a interpretar em função das dificuldades sentidas pelos alunos no decurso da aprendizagem, de modo a satisfazer os critérios considerados adequados ao seu ritmo.

De salientar que todo este processo se tornou mais fácil, sendo que, foi realizado em conjunto com os colegas de estágio e a turma tinha um número razoável de alunos de modo a conseguirmos ter uma visão específica de cada um em particular. Ao contrário

de muitos colegas nós trabalhamos em conjunto com a mesma turma, que se dividia em dois turnos como já tinha referido. Tornou-se uma vantagem na medida em que a minha visão poderia ser diferente dos meus colegas e em cada reunião semanal discutíamos sistematicamente métodos para a aprendizagem dos alunos, comportamento dos mesmo e ainda a forma de avaliação mais adequada, sendo possível o reajusto a cada semana. Para de certa forma, ir de encontro às necessidades dos alunos da turma.

Apesar de marcarmos um momento formal de avaliação, que é necessária para a preparação dos alunos a este tipo de compromisso, posso dizer que apenas serviu para confirmação das nossas ideias já registadas. Em cada aula fomos registando comportamentos, aquisições, dedicação, esforço, entreajuda etc. O que nos permitiu ter uma ideia geral do ponto de situação da turma e conseguirmos trabalhar as suas fragilidades de forma a progredir e melhorar. Juntamente com isso conseguimos aferir o que devíamos melhorar a termos de planeamento de aula, nas matérias que devíamos reforçar e ainda medidas que deveríamos adotar em sala de aula. Por exemplo, graças a este método, alguns alunos em situação de lesão complicada que os impossibilitou de realizar as aulas práticas no final do ano, foi possível atribuir-lhe uma nota considerando todos os momentos de aula até ao momento de paragem, não prejudicando o aluno.

Em suma, o objetivo do professor é conseguir avaliar de forma justa consoante a aprendizagem dos seus alunos e indo de acordo com um artigo, existem cinco critérios que são imprescindíveis, nomeadamente Pacheco, (2002, p.8,9):

- “Clareza: Independentemente do sistema que se utilizar, deve-se clarificar o significado dos símbolos e termos utilizados de modo a que os alunos e os encarregados de educação compreendam as linguagens de avaliação.
- Acessibilidade: a avaliação tem que ser acessível a todos os intervenientes. Qual o peso da avaliação sumativa? Qual a lógica de utilização da avaliação formativa? De que modo são integrados os trabalhos dos alunos feitos em casa e /o u na sala de aula? Que peso tem a participação? E a assiduidade?
- Homogeneidade: os critérios utilizados pelos professores devem ser homogêneos havendo uma uniformização em cada escola, de acordo com o que é estabelecido

para cada ciclo do ensino básico. Os símbolos devem significar o mesmo para todos e os critérios de avaliação devem ser o mais possível aproximados de forma a que todos os professores interpretem e valorizem de igual modo os dados recolhidos.

- Facilidade: qualquer sistema de classificação que não resulte imediatamente económico (a nível do esforço e do tempo que exige para o seu cumprimento) está condenado ao fracasso.
- Convergência de indícios: os avaliadores, sobretudo os professores, devem considerar os dados que possuem dos alunos, aceitando a ideia de que o processo de notação é uma operação subjectiva apesar dos critérios objectivos em que se baseiam”.

Segundo os pontos referidos anteriormente por Pacheco, devo dizer que foram pontos fundamentais que tivemos em atenção no momento de preparação e de avaliação. Principalmente na convergência de indícios, sendo que, como eramos três a avaliar é natural que a visão ou perceção de um colega pode não ser a mesma que a minha, chegando a reunirmos diariamente e compararmos registos, sempre debatendo a nossa decisão para chegarmos à solução mais justa. A articulação entre nós foi essencial neste processo de avaliação. Embora planeássemos tudo em conjunto, no momento em que cada um ficava responsável por determinada aula era necessário conseguir seguir o planeado, mas ao mesmo tempo ter a capacidade de reajustar de acordo com os acontecimentos. Como é natural, nem todos lidamos da mesma maneira perante as situações e isso fazia com que houvesse alguma distinção entre nós, sendo que, cada um tinha a sua própria identidade.

5. Reflexão Final do Estágio

Aspetos Positivos e Negativos

Como componente crucial na formação de professores de Educação Física, o estágio profissional permite os futuros profissionais adquirirem competências pelas experiências práticas em ambiente real de trabalho. Destacam-se essencialmente os seguintes pontos benéficos na realização do estágio:

1. Aprendizagem prática e vivência pedagógica: O estágio oferece a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante toda a formação académica na prática (Piletti, 2015). Essa experiência proporciona aos futuros docentes uma noção mais profunda e importante, permitindo que desenvolvam competências fundamentais para a prática da profissão.
2. Desenvolvimento de competências pedagógicas: Ao orientar aulas, planificar atividades e interagir com os alunos, o estagiário aperfeiçoa as suas capacidades educativas (Ghiarone et al., 2019). Essa experiência ajuda no desenvolvimento de estratégias de ensino eficazes, tornando-o num profissional capaz de lidar com a grande diversidade de alunos e carências educacionais.
3. Orientação e feedback por profissionais experientes: Os futuros docentes têm a oportunidade de receber feedback e de serem orientados por professores experientes na área (Chaves et al., 2018). Essa interação é fundamental para o desenvolvimento profissional, possibilitando a identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar, para além de fornecerem diretrizes de aperfeiçoamento. Um papel importante em que a professora OR foi excelente
4. Integração na comunidade escolar: O estágio oferece aos futuros professores de Educação Física uma integração considerável na comunidade escolar (Freitas e

Silva, 2020). A interação com alunos e colegas, os estagiários inserem-se no meio educacional, compreendendo as dinâmicas escolares e a cultura institucional. Algo pelo qual não se consegue vivenciar de outra forma.

5. Construção de uma identidade profissional: Segundo Piletti (2015), o estágio permite que os futuros docentes experienciem a realidade enquanto professores e aprofundem a capacidade de reflexão. Essa vivência ajuda na construção de uma identidade profissional consolidada, fundamentada em valores, aptidões e propósitos.

O estágio enquanto professora de Educação Física numa escola é uma fase fundamental na formação. Ao experienciar o cotidiano escolar, fortalecer competências pedagógicas, receber feedbacks e integrar-se na comunidade, os futuros docentes tornam-se profissionais mais capazes e confiantes para enfrentar os desafios no futuro. O estágio é, então, uma valiosa oportunidade de crescimento profissional que contribui para a formação de professores em Educação Física.

Apesar de o estágio ser um período benéfico no processo de formação, também apresenta desafios e aspectos negativos que merecem ser referenciados e os quais tenho que mencionar, pois não estaria a ser sincera. Os seguintes pontos são alguns dos principais aspectos negativos da realização de um estágio na área da Educação Física:

1. Carga de trabalho adicional: Segundo Silva e Souza (2017), o futuro docente enfrenta por variadas vezes uma carga de trabalho extra ao ter de desenvolver atividades de preparação para as aulas, avaliação de trabalhos e acompanhamento de todos os alunos. Essa sobrecarga adicional pode ser desgastante, especialmente quando conciliada com todas as obrigações do próprio curso. Neste ponto pode-se ainda inserir a sobrecarga por trabalho fora do estágio profissional.

2. Limitações na autonomia docente: De acordo com Pimentel (2018), durante esta etapa, o estagiário poderá ter a sua autonomia limitada pela necessidade de seguir as diretrizes do professor orientador ou pela própria instituição de ensino. Essa limitação pode impedir a possibilidade de experienciar práticas pedagógicas inovadoras e dificultar a construção de um estilo próprio de ensino.
3. Lidar com o comportamento dos alunos: Santos et al. (2020), destacou que o estagiário pode deparar-se com diferentes desafios comportamentais por parte dos alunos, como, por exemplo, indisciplina, falta de motivação ou conflitos interpessoais. Trabalhar num ambiente assim sem a experiência adequada pode ser stressante e exigir de determinadas competências que ainda estão em desenvolvimento.
4. Relações com colegas e comunidade escolar: Segundo Rocha e Faria (2019), o futuro docente pode-se deparar com dificuldades na sua integração na comunidade escolar e na relação com outros colegas já inseridos no ambiente educacional. A experiência e o estatuto enquanto estagiário, ainda em aprendizagem, podem levar a situações de desconfiança ou resistência por parte dos colegas, prejudicando todo o processo de aprendizagem.
5. Avaliação e autoconfiança: De acordo com Santos e Oliveira (2018), o desempenho do estagiário poder ser afetado pela pressão da avaliação de seu desempenho durante esta etapa. Essa noção de estar a ser avaliado continuamente pode afetar sua autoconfiança e provocar inseguranças quanto à sua aptidão para ser um bom professor de Educação Física no futuro.

Todo este processo é desafiador e apresenta aspetos negativos que precisam ser considerados. A carga de trabalho extra, as limitações na autonomia, a gestão dos alunos, a relação com colegas e a pressão da avaliação criar complicações na vida do estagiário. Apesar disso, é fundamental realçar que esses desafios oferecem também oportunidades de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional. Com o apoio, supervisão e reflexão constante apropriados, o estagiário pode ultrapassar com sucesso

esses pontos negativos e tornar todo o processo numa experiência muito enriquecedora na sua etapa final de formação.

Dificuldades e limitações sentidas

A grande dificuldade que senti ao longo desta caminhada foi sem dúvida a capacidade de conciliar tudo enquanto Trabalhadora-Estudante, ou seja, o trabalho com o estágio profissional. Poucas horas disponíveis para me dedicar ao estágio, poucas horas de sono e poucas horas para o convívio em família. A verdade é que foi preciso fazer essa gestão e esse esforço para conseguir alcançar o sonho de concretizar este curso. O trabalho deu-me a possibilidade de poder pagar as propinas autonomamente e como tal, apesar de todo o afinco necessário para aguentar firme, valeu cada segundo.

Senti dificuldade em acompanhar algumas tarefas, nomeadamente a entrega de diário de bordo dentro do prazo, a realização dos comentários de aula no próprio dia pois saía direta da escola para o meu local do trabalho, e por vezes não me recordava da tarefa ao final da hora de trabalho. Falhei, sim. Mas devo dizer que apesar disso fui a cada dia mais exigente comigo e numa fase final acabei por conseguir entregar tudo a tempo e no momento estipulado para tal.

Senti ainda uma grande dificuldade na hora de avaliar os alunos, não sabia se estava a ser totalmente justa e como tal precisei de perceber em comparação com os meus colegas de estágio a nota que atribuíram a cada parâmetro e discutir sobre isso, sendo que, cada um de nós tem uma maneira de ver as coisas diferente.

Percebi ainda que não tinha conhecimento acerca da situação atual da carreira dos professores nem de todos os assuntos que fazem parte deste processo que é ser docente numa escola. Após um plenário de professores, senti que não sabia quase nada dos direitos dos professores, nem como funciona a regulação da carreira. Foram abordados vários assuntos pelos quais não tinha qualquer conhecimento e senti muita dificuldade em perceber. Devo salientar que achava interessante ter uma cadeira em que

abordasse este tema, que a meu ver é absolutamente importante e que devemos estar informados.

Quanto às minhas limitações devo dizer que me identifico mais com uma aula prática do que uma aula teórica, senti que me faltava muito conhecimento para conseguir lecionar uma aula teórica devidamente preparada para os alunos. Costumo dizer várias vezes que na hora do momento consigo expressar-me muito bem, mas quando tento passar essa informação para o papel, as coisas não correm tão bem quanto eu desejava. Uma limitação da qual tenho a plena noção que tenho que melhorar. Esta dificuldade é notória e daí a minha dificuldade na elaboração deste tipo de documento.

6. Conclusões

A conclusão desta etapa define-se como uma certa leveza, talvez por sentir que está realizada com sucesso, que por consequência disso me fez adquirir uma panóplia de experiências positivas que serão úteis no meu dia-a-dia, neste mundo que eu escolhi e que adoro, a Educação Física e o Ensino.

A oportunidade de poder aplicar a teoria adquirida na prática é fundamental, torna-se uma mais valia para o início da nossa vida profissional e ferramentas para conseguir crescer a nível profissional. Estamos em constante aprendizagem e é crucial conseguirmos acompanhar cada fase de evolução, pelo menos termos a capacidade e vontade de evoluir.

Apesar da minha limitação com uma doença pessoal e do trabalho, tentei sempre dar o meu máximo em cada tarefa e em cada detalhe. Senti várias vezes que poderia dar muito mais se não tivesse a responsabilidade de um trabalho ao mesmo tempo que o estágio, é certo que a dedicação seria outra. Cobrei-me muitas vezes por isso, por querer fazer o trabalho de três pessoas, sendo apenas uma. Até me mentalizar que não podemos fazer tudo, devemos focar-nos no que realmente gostamos e no que está ao nosso alcance. Escrevo isto, não no sentido de me vitimizar, mas no sentido que foi um dos fatores que me fragilizou, mas que no final me tornou mais forte e com uma sensação de satisfação pelo que consegui alcançar.

Posso ainda referir que me sinto totalmente preparada para assumir o papel de professora de EF, a aquisição de muito conhecimento tornou-me mais rica a nível do meu desenvolvimento profissional, o objetivo que qualquer docente quer atingir, mas tenho plena noção que isto é apenas o início e tenho muito que batalhar para o meu crescimento contínuo enquanto profissional na área da docência.

É com muita emoção, após muita dedicação e esforço que escrevo a última parte deste documento, referindo que me sinto mais completa. A caminhada que sempre referi anteriormente, termina aqui!! Uma caminhada especial, uma caminhada que servirá de

orientação para o resto da minha vida enquanto ser humano, a caminhada que eu escolhi
.... ser professora de Educação Física.

7.Bibliografia

- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and a interventions*. Routledge.
- Black, P. & Wiliam, D. (1998). *Inside the black box: Raising standards through classroom assessment*. Learning Sciences Intl Llc.
- Brustad, R. J. (2001). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric exercise science*, 13(4), 369-380.
- Chaves, R.S.C., et al. (2018). Estágio supervisionado na formação de professores de Educação Física: análise de experiências vivenciadas. *Movimento*, 24(2), 601-616.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 129-182.
- Fox, K. R., & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). *School engagement: Potential of the concept, state of the evidence*, 74(1), 59-109.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.3102/00346543074001059>
- Freitas, J. S., & Silva, R. L. (2020). A importância do estágio curricular na formação inicial do professor de Educação Física. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 23(3), 806-825.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books. Artmed
- Ghiarone, T. C., et al. (2019). A prática pedagógica e o desenvolvimento profissional de futuros professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, 22(1), 87-97.

- Harrison, C., Comber, C., Fisher, T., Haw, K., Lewin, C., & Lunzer, E. (2016). Impacts of technology on assessment practices in higher education: A review of the literature. *Computers & Education*, 96, 42-55.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Hellison, D. R. (2003). Teaching Responsibility Through Physical Activity. *Human Kinetics*.
- Hillman, C. H., et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044-1054.
- Jeffrey Karpicke, Hélder Diniz de Sousa, Leandro S. Almeida (2012) "A avaliação dos alunos". Edição: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Mallet, C. J., & Lara-Bercial, S. (2019). The benefits of being a multisport athlete. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(3), 305-312.
- Ogden, C. L., et al. (2012). Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. *JAMA*, 307(5), 483-490.
- Oliveira, Maria Teresa Mateus & Graça, Amândio (2013). Procedimentos dos Professores Relativamente aos Comportamentos de Indisciplina dos Alunos na Aula de Educação Física. *Millenium*, 45 (junho/dezembro). Pp. 25-43.
- Pacheco, José (1998). Avaliação da aprendizagem. In Leandro Almeida e José Tavares (org.). *Conhecer, aprender e avaliar*. Porto: Porto Editora, pp. 111-132.
- Pacheco, José A. B. 2002. Critérios de avaliação na escola. In *Avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas.*, 53 - 64. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
- Pate, R. R., et al. (2019). Youth physical activity: The role of schools. *The Journal of Pediatrics*, 207, 256-262.
- Piletti, C. (2015). Prática de ensino de Educação Física no ensino médio: vivências e reflexões. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(1), 47-56.

- Pimentel, R. C. (2018). A formação do professor de Educação Física e a autonomia docente: reflexões e desafios. *Movimento*, 24(1), 265-283.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*.
- Popham, W. J. (2009). Assessment literacy for teachers: Faddish or fundamental?. *Theory Into Practice*, 48(1):4-11.
- Rocha, A. L., & Faria, L. M. (2019). Estágio supervisionado e a construção da identidade docente em Educação Física. *Motrivivência*, 31(58), e147303. doi:10.5007/2175-8042. 2019.e147303.
- Sadler, D. R. (1987). Specifying and promulgating achievement standards. *Oxford Review of Education*, 13(2), 191-209.
- Santos, A. L., & Oliveira, T. C. (2018). O estágio supervisionado na formação do professor de Educação Física: reflexões e desafios. *Revista Internacional de Formação de Professores*, 3(2), 151-163.
- Santos, M. C., et al. (2020). Desafios no estágio supervisionado em Educação Física: uma análise de práticas pedagógicas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42(1), 71-78.
- Shepard, L. A. (2000). The role of assessment in a learning culture. *Educational Researcher*, Vol. 29, No. 7, pp. 4-14.
- Silva, A. S., & Souza, M. P. (2017). O estágio supervisionado e sua contribuição na formação de professores. *Revista Científica Semana Acadêmica*, 8(1), 1-14.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., & van Mechelen, W. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Skinner, E. A., Kindermann, T. A., & Furrer, C. J. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection: Conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement*, 69(3), 493–525.

- Taylor, J., & Curry, W. (2010). The role of theoretical and practical knowledge in the expertise of sport coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(3), 229-243.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. *Development of achievement motivation*, pp. 91–120. Academic Press
- Winand, M. (2013). Developing a Multifaceted Professional in Sport Sciences. In P. Horton & J. R. Weir (Eds.), *Sport, Exercise, and Performance Psychology: Theories and Applications*, 251-265.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2017). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill Education.

8. Anexos

Anexo 1 - Unidade Temática Step a aula

Unidade Didática - 22/23																													
Período		1º Período																											
Mês		Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro							
Dia		20	21	27	30	1	7	11	16	18	21	26	28	1	8	11	16	18	22	25	29	2	6	9	12				
Nº da aula		1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12	13,14,15	16,17,18	19,20,21	22,23,24	25,26,27	28,29,30	31,01,02	03,04,05	06,07,08	09,10,11	12,13,14	15,16,17	18,19,20	21,22,23	24,25,26	27,28,29	30,31,01	02,03,04	05,06,07	08,09,10	11,12,13	14,15,16	17	
Conteúdos																													
Unidade Temática	Historia da modalidade																												
	Investigação científica																												
	Montagem/Desmontagem/Transporte	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Colaboração Simples e Alternada	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Desenho	Projeto	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Tela	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Esquema	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Desenho	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Apresentação	De Frente	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		De Lado	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Para Fm	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		A Cavallo	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	Para Topo	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Para Cauda	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Reboto	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		V	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	Troque em cima	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Troque em baixo	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Carro	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Colocar	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	Trabalho	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Trabalho	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Regras	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Tudo Top	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	Over the Top	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Across the Top	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Lunge	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		S	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Movido	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Chave	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Regras	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Desenho	Para Fundamental	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Retorno à caixa	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Batidas musicais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
		Regras	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Desenho	Compartilha o conteúdo	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Oficina Musical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Prática Musical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
	Prática Musical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	

Legenda	
I	Introdução
E	Exercício
C	Conclusão
AD	Avaliação Diagnóstica
AP	Avaliação Formativa
AF	Avaliação Final

Anexo 2 - Unidade Temática Step Montagem Coreográfica

Unidade Temática - UFCD 9456 - Step Montagem Coreográfica																												
Mês		Dezembro			Janeiro										Fevereiro										Março			
Dia		13	16	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	24	28	3	7	10	14	17				
NP da aula		1,2	3,4,5	6,7,8	9,10,11	12,13,14	15,16,17	18,19,20	21,22,23	24,25,26	27,28,29	30,31,32	33,34,35	36,37,38	39,40,41	42,43,44	45,46,47	48,49,50	51,52,53	54,55,56	57,58,59	60,61,62	63,64,65	66,67				
Conteúdos																												
Pressões Básicas		E						C																				
Estrutura Musical								E	E	E	E	E		E	E	E		E	C									
Características Primárias	Eficácia, Segurança e Acessibilidade							E	C																			
Princípios Orientadores	Simetria, "Plano Pronto", Fluidez							E	E	E	E			E	C													
Sequências Coreográficas	Elemento, Segmento, Frase, Bloco							E	E	E	E			E	C													
	Junção Coreográfica								I	E	E	E			E	C												
	Utilização					I		E	E	E	E			E	C													
	Dimensão								I	E	E	E			E	C												
	Deslocamentos								I	E	E	E			E	C												
Métodos de Montagem Core	Prâmide Total					I						E	E					E	E	E	C							
	Prâmide Paralela					I						E	E/C															
	Associativo											E	E					E	E	E	C							
	Adição-Subtração					I						E	E															
	Progressivo					I						E/C																
	Inserção /Espelho											E/C																
Estratégias	Misto					I																						
	Associativo											U/E	E					E	E	E	C							
	Prâmide											U/E	E					E	E	E	C							
	Adição Espelho																											
Ordem de Comando						I						E		E	E	E		E	E	E	C							
Posicionamento do Instrutor						I							E	E	E	E		E	E	E	C							
Planos de Aula	Normas de Elaboração												U/C					E										
	Princípios de Aplicação												U/C					E										
	Normas de Correção												U/C					E										
												</																

Anexo 3 - Unidade Temática de Ginástica Localizada

Unidade Temática - UFCD 9458 - Ginástica Localizada Metodologia														
Mês		Março				Abril			Maio					
Dia		21	24	28	31	18	21	28	2	5	9	12	16	
Nº da aula (Turno 1)		1	2,3,4	5,6,7	8,9,10	11,12,13	14,15,16	17,18,19	20,21,22	23,24,25	26,27,28	29,30,31	32,33	
Nº da aula (Turno 2)		1,2	3,4,5	6,7,8	9,10,11	12,13,14	15,16,17	18,19,20	21,22,23	24,25,26	27,28,29	30,31,32	33	
Conteúdos														
Conceitos Básicos	Duração	Avaliação da UFCD anterior	I	E	E				E	C				
	Volume		I	E	E				E	C				
	Intensidade		I	E	E				E	C				
	Carga		I	E	E				E	C				
	Densidade		I	E	E				E	C				
	Frequência		I	E					E	C				
Princípios do treino	Individualização		I											
	Progressão		I											
	Adaptação		I											
	Especificidade		I		E	E	E	E						
	Continuidade		I											
	Reversibilidade		I											
Força e Resistência Muscular	Ciclicidade		I											
	Força Dinâmica		I	E	E	E	E	E	E	C				
	Força Estática		I	E			E	E	E	C				
	Resistência aeróbia		I	E	E	E	E	E	E	C				
Tipologia das Aulas	Resistência anaeróbia		I	E	E	E	E	E	E	C				
	Planificação da Aula		I							E	C	C		
	Escolha dos exercícios		I	E						E	C	C		
	GAP				I/E					E				
	Treino Funcional					I/E								
	Fitness						I/E							
	PUMP							I/E						
Formas de Trabalho	Aula localizada clássica										I/E			
	Treino em Circuito		I	E		E/C								
	Treino Intervalado		I			E/C								
	Uníssono		I		E		E	E/C						
			Aula Teórica	Aula Teórica e Prática				Treino Avaliação						

Anexo 4 - Coreografia de Avaliação Formativa



Coreografia de Avaliação Formativa – 11/11/2022

AGCL

Aula 43,44,45

4 Frases = 128 T

A – **PBásico** (LD) (de frente) + **SDc** (LA) (pelo canto) + **Over.T** (LD) (de frente) + **Over.T** (LE) (de frente) + **PBásico** (LE) (de frente) + **Tf** (LD) (de frente)

B – **V** (LD) + **STchu** (LA) (pelo canto) + **V** (LE) + **Elev.T** (LA) (pelo canto).

C – **SQj** (LA) (pelo canto) + **Turn.S** (LD) (de lado) + **Turn.S** (LE) (de lado) + **PBásico** (LD) (de frente).

D – **Tf** (LD) (de frente) + **Tf** (LE) + **Elev. Abd** (LA) (pelo canto) + **V** (LA) + **PBásico** (LD) + **PBásico** (LE) (de frente).

Abreviaturas:

PBásico – Passo Básico

Elev.T – Elevação tesoura

Elev. Abd – Elevação Abdução

Turn. S – Turn Step

STchu – Triplo chuto

Over T. - Over the top

SDc- Duplo Calcanhar

Tf – Toque em cima

V – Passo em V

SQj – Quádruplo joelho

Financiado por:



UNIO EUROPA
Fundo Social Europeu



Anexo 5 - Coreografia realizada para a avaliação prática dos alunos no 1º Período

Coreografia- AGCL

Avaliação Final

4 Frases = 128 T

Abreviaturas:

Pb – Passo Básico

Elev.T- Elevação Tesoura

Over.T – over the top

V – Passo em V

L – Passo em L

T- Passo em T

Across – Across the top

Sdab – Dupla Abdução

Ch – Chassé

Lung – Lunge

Stj – Triplo Joelho

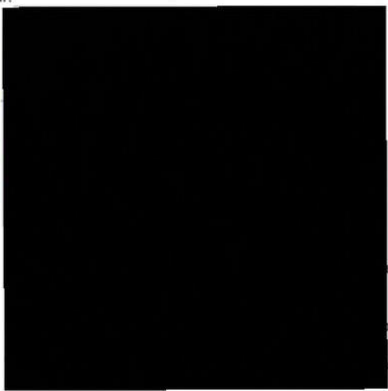
Mb - Mambo

Turn.S – Turn Step

- A) LD/LE **Pb** (8T) + canto LD/LE **Elev.T (Super Homem)** (8T) + de frente LD/LE **Over.T (Shakira)** (8T) + LD/LE **V (Sobe e desce MS)** (8T) = 32T
- B) De frente LE **L (cruza, descruza, eleva e baixa)** (4T) + pelo fim LD **T (punho, punho, abre, abre)** (8T) + LE **Across (c/propulsão)** (4T) + LE **T (punho, punho, abre, abre)** (8T) + LE **L (cruza, descruza, eleva e baixa)** (4T) + centro step LD/LE **Toque Duplo** (4T) = 32T
- C) Canto LD/LE **SDab (MS contrário para baixo)** (12T) + LD/LE **Ch (cruza e descruza MS)** (8T) + LD/LE **Lung** (8T) + de frente LD/LE **Toque Duplo** (4T) = 32T
- D) Canto LD/LE **Stj** (16T) + LD/LE **Mb** (8T) + LD/LE **Turn.S (unir as mãos)** (8T) = 32T

Anexo 6 - Exemplo de plano de aula do 1º Período

 	
Plano de Aula Nº de aula 46, 47, 48 de 67	
Ano Turma:	
Nº de Alunos:	
Material:	
Unidade didática	
Função Didática:	Exercitação da mobilidade músculo - articular; Exercitação dos passos "Over the top", "Turn step", "Across the top" e "L" Iniciação aos passos "Lunge" e "T";
Objetivo geral:	Aumentar a mobilidade músculo-articular; Exercitação dos passos "Over the top", "Turn step", "Across the top" e "L"; Iniciar abordagem ao passo em T com aproximação pelo fim e ao passo "Lunge" com aproximação pelo topo;
Sumário:	Aperfeiçoamento da mobilidade músculo-articular; Exercitação dos passos "Over the top", "Turn step", "Across the top" e "L" Iniciação aos passos "Lunge" e "T";

Objetivo específico/comportamental	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito	
- O aluno é pontual; - O aluno apresenta o material necessário para aula; - O aluno faz registos no caderno. - O aluno cumpre as regras da disciplina;	Os alunos à medida que chegam colocam-se no respetivo lugar.  - Contextualização do que foi abordado na aula anterior. - Verificação da tarefa Classroom.	- Alunos autónomos nas tarefas; - Calmos e organizados; - Ter material necessário para aula; - Caderno atualizado; - Colaborar no questionamento;	 11:10 – 11:30 (20 min)
- O aluno executa os exercícios com a máxima amplitude possível e com a estabilização do core; - Melhorar a mobilidade articular, a força, a potência, a flexibilidade e coordenação do aluno; - Aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca do aluno; - Aumentar a viscosidade muscular;	Exercícios de mobilidade: Sequências iniciais (A- Rotações, B - costas de mão no Chão; C- Sentado sobre os pés, eleva o corpo e avança a perna p/a frente e p/a o lado para alargar) 1. Ponte + Elevação sobre as mãos (8x); 2. Escorpião em prancha de braços (4x para cada lado); 3. Patada frontal versão caranguejo (4x para cada lado); 4. Cat and Dog (8x); 5. Urso + extensão do MS e MI (4x para cada lado).	B- Braços em extensão com as costas da mão voltadas para o chão. C- Máxima amplitude do movimento. 1. MS em extensão; Elevação pélvica; Recuar a bacia entre os membros superiores. 2. Extensão completa dos MS; Core estabilizado; Elevação e rotação do MI para o lado contrário; 3. Elevação pélvica com extensão do MI; Equilíbrio com o MS contrário; 4. Quatro apoios; ombros alinhados com o pulso; Joelhos alinhados com o quadril; Cow- Rotação dos ombros para trás; Deitar o ar	I 11:30 F 11:45 (15 min)



		fora e olhar para cima; Cat-inspiração e Olhar para o umbigo; 5. Dois apoios, MI angulo de 90; Extensão do MS e o Mi contrário. - Execução de forma segura e controlada;	
- O aluno é capaz de realizar a coreografia de aquecimento;	Coreografia de aquecimento: Estilo Livre a) LD 1 x (de frente) Pb + 1 x (pelo canto) Elev.Abd (MS entre os MI) b) LE 1 x (de frente) Pb + 1 x (pelo canto) Elev.Abd (MS entre os MI) c) LD 1 x (de frente) Tf (palmas) + 1 x (pelo canto) Elev.T (Super-Homem) d) LE 1 (de frente) x Tf (palmas) + 1 x (pelo canto) Elev.T (Super-Homem) e) LD 1 x (de frente) Over.T + 1 x (pelo canto) STc (abertura dos braços) f) LE 1 x (de frente) Over.T + 1 x (pelo canto) STc (abertura dos braços) g) LD 1 x (de frente) Pb + 1 x (pelo canto) SQj (Flexão do MS) h) LE 1 x (de frente) Pb + 1 x (pelo canto) SQj (Flexão do MS) i) LD 1 x V (elevação dos braços) + 1 x (pelo canto) SDchu j) LE 1 x V (elevação dos braços) + 1 x (pelo canto) SDchu k) LD 1 x (de lado) Turn.S + 1 x Pb (de frente) l) LE 1 x (de lado) Turn.S + 1 x Pb (de frente)	- Corpo alinhado; - Olhar em frente; - Corpo perto do step; - Colocação adequada dos apoios na plataforma; - Movimento dos membros superiores; - Fluidez na execução; - Perna pronta; - Empenho na Tarefa	I 11:45 F 12:00 (15min)
Os alunos executam os passos nas aproximações: Turn Step (de lado) Over the top (de frente/ de lado) Across the top (pelo fim) L (pelo fim/ de frente)	Exercitação dos passos: Over the top; Turn Step; Across e Passo em L Realizam-se as seguintes sequências: 1 a) LD 1 x (de lado) Turn.S + LE 1 x V } 4x b) LE 1 x (de lado) Turn.S + LD 1 x V } 2 a) LD 1 x (de frente) Over.T + LE 1 x (pelo canto) Elev.Abd + LD 1 x (pelo canto) Elev.Abd (2x) b) LE 1 x (de frente) Over.T + LD 1 x (pelo canto) Elev.Abd + LE 1 x (pelo canto) Elev.Abd (2x) 3 a) LD 1 x (de lado) Over. T + LE 1 x (de lado) Elev.T + LE 1 x (de lado) Over.T + LD 1 x (de lado) Elev.T (2x) 4 a) LE 1 x (pelo fim/Orien.lado) Across + LD 1 x (pelo fim/Orien.lado) + LD 1 x (de frente) L (2x) b) LD 1 x (pelo fim/Orien.lado) Across + LE 1 x (pelo fim/Orien.lado) + LE 1 x (de frente) L (2x)	- Corpo alinhado; - Olhar em frente; - Corpo perto do step; - Colocação adequada dos apoios na plataforma; - Movimento dos membros superiores; - Fluidez na execução; - Perna pronta; - Empenho na Tarefa	I 12:00 F 12:30 (30 min)

- Iniciação do passo em “T”; -Iniciação do passo de afundo; -Reconhecimento espacial da plataforma; - Os alunos executam os passos nas aproximações pelo fim e de frente.	Abordagem aos passos Lunge e Passo em T. Lunge (4T) – liderança alternada; Aproximação pelo topo; Variáveis: Com propulsão. Passo em T (4T) – liderança simples; Aproximação pelo fim; Na Aproximação pelo fim os alunos encontram-se em espelho.	Lunge -Corpo de lado p/ plataforma; - D toque em baixo, D cima, E toque em baixo; E cima -Transporte de peso dos apoios; Passo em T - Transposição da plataforma; - Corpo de frente p/plataforma, mas de um lado do step; - D cima, E cima, D baixo, E baixo. - Combinação do passo básico e do passo a cavalo. -Corpo alinhado; - Apoio com toda a planta do pé; -Controlo e orientação espacial; - Transposição do peso do corpo; - Olhar em frente; -Postura correta; -Perna pronta;	I 12:30 F 13:00 (30min)
- Diminuição da frequência cardíaca; - Retorno à calma; - Reforço da mensagem;	1.Realização dos alongamentos no step com foco nos membros inferiores, acompanhados pela música “Kodaline – All i want “. 2. Diálogo com os alunos: Reforço da tarefa a cumprir até ao final do dia; Questões a serem colocadas: - Dos passos abordados qual que sentiram mais dificuldade? - Dificuldades na execução da coreografia final?	1. Executar os vários exercícios de alongamento; 2. Colaborar no diálogo entre colegas e a professora	I 13h00 F 13:10 (10 min)
Observações:			

Anexo 7 - Exemplo de plano de aula do 2º Período



UNIVERSIDADE DO PORTO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS

Plano de Aula

Ano Turma:	[Redacted]
Nº de Alunos:	[Redacted]
Material:	[Redacted]
Unidade didática	Step – Montagem coreográfica nº 45,46 e 47 de 67
Função Didática:	Consolidação da estrutura musical; Exercitação dos métodos pirâmide total e associativo; Exercitação das ordens de comando e do posicionamento do instrutor.
Objetivo geral:	Os alunos ensinam à turma as frases da coreografia, utilizando o método sorteado.
Sumário:	Exercitação da coreografia final utilizando o método de montagem coreográfica - Pirâmide Total ou Associativo

Objetivo específico/comportamental	Situação de Aprendizagem	Critérios de Êxito	🕒
- O aluno é pontual; - O aluno apresenta o material necessário para a aula; - O aluno faz registos no caderno. - O aluno cumpre as regras de disciplina. - O aluno identifica o tema da aula.	[Redacted]	- Autónomos nas tarefas; - Calmos e organizados; - Material necessário para a aula; - Colaborar no posicionamento;	I 11:10 F 11:20 (10 min.)
- O aluno regista no caderno os aspetos mencionados;	Questionar pelas músicas: G2 (faltam todas); G3 (música de aquecimento) 2. <u>Ponto de situação da tarefa da aula anterior (Plano de Aula) - 10 fevereiro</u> G1: Não entregue; <u>Nota: Submeter novo documento no Classroom sem eliminar o trabalho anterior. Atenção à escrita coreográfica (Aproximações/ Liderança/ tempos/ MS</u>	- Aceitação da informação; - Atentos na tarefa; - Colaboração com a turma e professora; - Calmos e organizados;	I 11:20 F 11:30 (10 min.)



SELO DE CONFORMIDADE EQAVET



Erasmus+



PORTUGAL 2020



Twinkl



Escola Saudável



VET Mobility Charter



Eco-Escolas

- Aumento da temperatura corporal; - Sudoração; - Aumento da viscosidade muscular; - Aumento da frequência cardíaca - O aluno é capaz de realizar o aquecimento seguindo o/a professor/a.	Ativação Geral Os alunos realizam uma coreografia em estilo livre liderada pela professora, com o objetivo de repetir os passos abordados ao longo das aulas: - V; - Elev.J; - PBásico; - Elev.C; - Chassé; - Mambo; - Over.T; - L; - Turn.S; - A; - T; - Across.	- Ativos na tarefa; - Orientação Espacial; - Postura Correta; - Colaboração na tarefa; - Acompanhar a professora.	I 11:30 F 11:45 (15 min)
- Os alunos são capazes de aplicar o método sorteado nas diferentes frases da coreografia; - Os alunos são capazes de aplicar as ordens de comando.	Aplicação do método pirâmide total/associativo Os alunos continuam a aplicar o método nas frases da coreografia: 1ª passo – Escrever no caderno; 2ª passo – Exercitar. Na exercitação os alunos treinam a frase, recorrendo às ordens de comando: Antecipação dos passos, contagem decrescente, mencionar o número de repetições.	- Registo no caderno; - Colaboração com o grupo; - Empenho e organização na tarefa; - Ordens de Comando.	I 11:45 F 12:30 (45 min)
- Os alunos são capazes de liderar a turma; - Os alunos são capazes de ensinar à turma a frase usando o método sorteado; - Os alunos conseguem acompanhar o líder.	Apresentação Cada grupo tem de apresentar uma frase, sendo esta diferente da que foi ensinada na aula anterior, ou seja, o líder não pode ser o mesmo. O líder, terá de explicar a aplicação do método na frase e de seguida ensinar a turma recorrendo às ordens de comando. A apresentação da coreografia será feita com as músicas escolhidas pelo grupo. <u>Ordem das apresentações:</u> G3, G2(Associativo) e G4 e G1 (Pirâmide Total)	- Posicionamento; - Ordens de comando; - Projeção da voz; - Empenho dos alunos e do instrutor.	I 12:30 F 12:50 (20 min)
- Diminuição da frequência cardíaca; - Retorno à calma;	Retorno à calma 1.Realização dos alongamentos no step com foco nos membros inferiores; 2. Próxima aula: Aula dia 24/02: Teórica 45 min (exposição dos planos de aula) + Prática (90min); 3.Arrumar os steps de forma ordenada;	1. Executar os vários exercícios de alongamento; 2. Atentos à informação fornecida pelo/a professor/	I 12:50 F 13:00 (10 min)

Anexo 8 - Exemplo de plano de aula do 3ºPeríodo.



UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS
Santo Tirce

Plano de Aula	
Nº de aula 24, 25 e 26	
Ano Turma:	[Redacted]
Nº de Alunos:	[Redacted]
Material:	[Redacted]
Unidade didática	Ginástica Localizada – Metodologia 24, 25 e 26 de 00
Função Didática:	Exercitação de uma aula de Localizada.
Objetivo geral:	Os alunos realizam os exercícios propostos mantendo a postura correta; os alunos compreendem a relação desta aula com o plano de aula a ser avaliado.
Sumário:	Realização prática de uma aula de localizada em Uníssono.

Objetivo específico/comportamental	Situação de Aprendizagem	Critérios de Êxito	
- O aluno é: Pontual; apresenta o material necessário; faz registos no caderno; cumpre as regras da disciplina, o aluno reconhece e identifica o tema da aula.	1. À medida que os chegam ao local trocam de sapatilhas e posicionam-se no local indicado pelo/a professor/a, mantendo o material à sua frente colocando o colchão na horizontal. (Filipa)	- Alunos autónomos nas tarefas; - Calmos e organizados; - Ter material necessário para a aula; - Colaboração; - Respeito.	I 11:10 F 11:20 (10 Min.)
- Aumento da temperatura corporal; - Sudoração; - Aumento da viscosidade muscular; - Aumento da frequência cardíaca; - Aumento na força e na velocidade da contração muscular; - Aumento da mobilidade dos MS e MI.	Com exercícios que promovem o aquecimento de todas as partes do corpo ao comando do/a professor/a: 1. Skipping – alto, baixo (no mesmo lugar); 2. Troca alternada dos MI para a frente e para trás, os MS acompanham o movimento elevando-se realizando extensão e flexão. 3. Mi ligeiramente afastados, transferir o peso de um MI para o outro, ocorrendo elevação do calcanhar da perna que não suporta o peso. O MS do lado que ocorre esta elevação realiza uma extensão e faz o movimento como	- Ativos na tarefa; - Orientação Espacial; - Postura Correta; - Execução completa dos movimentos; - Controlo da respiração	I 11:20 F 11:35 (15 Min.)

	se estivesse a empurrar para o lado contrário, ocorrendo uma rotação do tronco. 4. Abdução do MI (Pêndulo); 5. Agachamento intercalado com calcanhar ao nadegueiro; 6. Elevação do MI com rotação interna do pé, tocando com a mão contrária no mesmo. Exercícios de Mobilidade (Sabina) Música: https://www.youtube.com/watch?v=whdiRZZu1ow 1. "Good morning" - Em pé, ligeira Semiflexão da articulação do joelho com descida controlada do tronco realizando o recuo do quadril. (4x) 2. Afundo frontal: MI afastados em linhas distintas. Flexão MI da frente com elevação dos MS realizando uma ligeira extensão da coluna. O MI de trás eleva o calcanhar quando os MS elevam. (4x cada perna) 3. Afundo lateral – Em pé, com ligeira flexão de um MI. O peso do corpo cai sobre a perna em flexão o MS contrário à perna, toca na ponta do pé. (4x para cada lado) 4. Posição de Lagarto e Pirâmide – Em decúbito ventral apoiar os as mãos na linha dos ombros e subir o tronco mantendo o olhar dirigido para a frente. De seguida, eleva-se a bacia mantendo o corpo em pirâmide, alinhando os MS mantendo a cabeça e o pescoço alinhados com a coluna. (4x)		
- Os alunos são capazes de realizar os exercícios tendo em conta as indicações do/a professor/a;	Parte Fundamental Música: https://www.youtube.com/watch?v=C113onszZAs&ab_channel=WorkoutMusicSource Sequência de exercícios para o trabalho de força superior, média e inferior. 1. Bíceps alternado com halteres (MS) 15 repetições para cada MS (Sabina) (Bípede)Pés à largura da bacia mantendo a coluna neutra. Segurando a barra com a pega em supinação. Realizar uma flexão dos antebraços elevando a barra em direção aos ombros mantendo sempre os cotovelos junto ao tronco. Voltar à posição inicial realizando a extensão dos antebraços. <u>Músculos recrutados:</u> Bíceps. 2. Ponte de Glúteos com halteres – (Glúteo, Isquiotibial, Quadríceps) (Decúbito Dorsal) 20 repetições (Sabina) Em posição de decúbito dorsal, joelhos fletidos e com os pés apoiados no chão à largura da bacia, ocorre a subida a da mesma através da contração dos glúteos, alinhando o joelho com a bacia e com o ombro. É colocado um haltere na zona da bacia.	-Organização da turma; - Foco no exercício; - Atitude postural; - Gestão do esforço; 1. Abdominal ativado; Omolatas próximas; Peito elevado; Cotovelos próximos do tronco a apontar para baixo; 2. Abdominal ativo; elevação da bacia; pés apoiados no chão. 3. Ativação do abdominal; manter a respiração controlada; Alinhamento corporal; Pés alinhados à largura da bacia. 4. Olhar dirigido para o chão; abdominal ativado;	I 11:35 F 12:20 (45Min.)

	<u>Músculos recrutados:</u> Grande glúteo, isquiotibial (bíceps femoral, semitendinoso e semimembranoso). 3. Prancha de Antebraços (Core) (Decúbito ventral) 30 s com 2 repetições. (Filipa) Antebraços apoiados no chão mantendo os cotovelos debaixo dos ombros, realiza-se uma elevação da bacia de modo a ocorrer um alinhamento entre a bacia, pernas e ombros. Diminuir a complexidade: Prancha de braços. <u>Músculos recrutados:</u> Tronco: Reto abdominal, grande e pequeno oblíquo, transverso; Grande dorsal, trapézio, romboides. MI: Glúteos, Isquiotibiais, Quadríceps. 4. Tríceps Kickback (MS) - 15 repetições para cada MS. (Filipa) Com um joelho apoiado no tapete e o outro MI apoiado com o pé, o aluno realiza uma ligeira flexão do tronco para a frente, mantendo a coluna neutra. O MS que se encontra com o haltere tem de ser do mesmo lado do apoio do joelho, de modo a possibilitar a extensão do cotovelo (empurrar o haltere na direção do teto). Para voltar à posição inicial o cotovelo realiza uma flexão até atingir os 90°. <u>Músculos recrutados:</u> Tríceps Braquial. Colocação das tornozeleiras 5. Abdução da Coxa com tornozeleiras (MI) (Deitado na lateral) - 15 repetições para cada MI. (Miguel) Em posição Lateral mantendo o corpo alinhado. Com um braço em extensão acompanhando o solo e a cabeça sobre o mesmo e o outro MS apoiado com a mão no chão para ajudar no equilíbrio realizar abdução da coxa através da elevação para cima e para baixo mantendo a bacia em posição neutra. Regressa à posição inicial realizando uma abdução da coxa. <u>Músculos recrutados:</u> Abdutores: Glúteos, tensor fáscia lata, costureiro. 4. Abdominal vela com tornozeleiras (Core) – 20 repetições. (Miguel) Em posição de decúbito dorsal, o corpo em completa extensão na posição inicial. Realiza-se uma elevação dos MI em simultâneo formando um ângulo de 90° graus com a coluna totalmente apoiada no solo e os MS em extensão junto ao corpo. Eleva-se o quadril atingindo um ponto alto em que se sustenta alguns segundos e de	Omoplatas juntas; Fixar o braço; Cotovelo para cima e para trás. 5. Abdominal ativado; Estabilização do tronco; Posição neutra da bacia; Equilíbrio; Olhar em frente. 6. Abdominal ativado; Não arquear a coluna no movimento; Não descer os MI mais do que 45° graus.
--	---	---

Anexo 9 - Cartaz elaborado no âmbito de uma Formação de Arbitragem de Natação.





FORMAÇÃO DE ARBITRAGEM DE NATAÇÃO

24 de Maio de 2023



Sessão Teórica

14H20 – 15H15
📍 AUDITÓRIO DA ESCOLA D.DINIS

Sessão Prática

15H30 – 17H30
📍 PISCINA DO GINÁSIO CLUBE DE SANTO TIRSO

**PRESENÇA DO ÁRBITRO DISTRITAL DA FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE NATAÇÃO - TOMÁS DOMINGUES**

ORGANIZAÇÃO:

MANUELA MACHADO RESPONSÁVEL PELO GRUPO/EQUIPA DE NATAÇÃO DO
DESPORTO ESCOLAR DA EBSDDINIS

FILIPA FERNANDES, MIGUEL FERREIRA E SABINA SILVA ALUNOS ESTAGIÁRIOS
DA FADEUP

ADELINO PASSADIÇO COORDENADOR DO DESPORTO DE ESCOLAR DA
EBSDDINIS

DESTINATÁRIOS: ALUNOS DO GRUPO/EQUIPA DE NATAÇÃO E
ALUNOS DOS CURSOS PROFISSIONAIS DE TÉCNICO DE DESPORTO



Anexo 10 - Cartaz elaborado no âmbito de um Torneio de Natação.

