



O começar de um sonho “Ser professora”

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei nº79/2014, de 14 maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Sabina Gabriela Carvalho Silva

Porto, setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Mestrado: Silva, S. (2023). *O começar de um sonho “ser professora”*. Porto: Silva. S. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; CURSO PROFISSIONAL; ATIVIDADES DE GINÁSIOS E CENTROS DE LAZER; DESPORTO ESCOLAR; REFLEXÃO.

DEDICATÓRIA

À minha família que sempre me apoiou nos bons e nos maus momentos.

Aos meus pais por me darem a oportunidade e incentivo para lutar pelo meu sonho.

À minha irmã, minha confidente.

Aos meus avós paternos por se orgulharem de cada conquista. Ao meu avô materno pelo exemplo de vida e de conhecimento.

Em especial às minhas estrelas, avó e tia.

AGRADECIMENTOS

Os meus agradecimentos iniciais destinam-se às instituições que me permitiram chegarem até aqui. À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por me acolher durante dois anos, dando-me bases para prosseguir o meu sonho e pelas amizades criadas. À Escola Básica e Secundária D. Dinis que me recebeu novamente de braços abertos fornecendo-me as condições necessárias para realizar o meu estágio.

Os meus alunos, sem eles o estágio não faria sentido. Um obrigado por colaborarem com a minha função, por me acolherem e nunca duvidarem das minhas capacidades. Ficarão para sempre na minha memória.

À professora cooperante, um modelo a seguir. Grata pela partilha de experiências, conhecimentos, pela confiança depositada, mas sobretudo por me dar as ferramentas necessárias para este caminho.

À professora orientadora, pela sua disponibilidade. Por me guiar nos trilhos deste caminho nunca colocando limites.

Aos meus colegas de estágio, Filipa e Miguel, obrigada pela paciência e por acreditarem em mim mais do que eu mesma. Tornaram o estágio ainda mais valioso.

Aos meus familiares tenho muito a agradecer. Pai e Mãe, por me darem as melhores bases e serem o meu conforto em todos os momentos. À minha irmã, pelo carinho e pela motivação. Ao meu cunhado pela preocupação e as palavras amigas. Às minhas primitas, obrigada pelos sorrisos. A toda a Família um agradecimento especial por serem a minha casa.

Aos meus amigos por estarem presentes de longe ou de perto, por se tornarem o meu equilíbrio e me proporcionarem momentos únicos. Às amizades criadas na FADEUP, por todos os momentos de partilha e de convívio e por sermos o amparo um dos outros nesta última fase.

Um obrigado a todos que contribuíram para a realização deste sonho. Sem dúvida que tenho as melhores pessoas comigo.

ÍNDICE

ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
ÍNDICE DE TABELAS	x
ÍNDICE DE ANEXOS	xi
RESUMO	xiii
ABSTRACT	xv
ABREVIATURAS	xvii
1. INTRODUÇÃO	1
2. SOBRE MIM	4
2.1. O ESTÁGIO	7
3. DE VOLTA A CASA	9
3.1 ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA D. DINIS	10
3.2 COMUNIDADE EDUCATIVA	12
3.3. TURMA RESIDENTE	15
3.3.1 O PRIMEIRO DIA	22
4. O CURSO PROFISSIONAL	24
4.1. O ENSINO PROFISSIONAL	24
4.1.1. CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A DE DESPORTO	25
4.1.2. A DISCIPLINA DE AGCL	27
5. PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM	28
6. DESAFIOS ENCONTRADOS	35
7. DESPORTO ESCOLAR	41
8. A IMPORTÂNCIA DA REFLEXÃO	46
9. O DESCONFORTO DA PROFISSÃO DOCENTE	66
10. CONCLUSÃO	68
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
12. ANEXOS	xviii

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Frequência do nível de motivação (1 - pouco motivado a 5 - muito motivado) para a disciplina de AGCL.	16
Gráfico 2 - Valores absolutos de praticantes de Atividade Física Regular.	17
Gráfico 3 – Número de alunos praticantes por modalidade.	18
Gráfico 4 - Caracterização do contexto de Prática de Atividade Física.....	19
Gráfico 5 – Frequência da Atividade Física dos alunos.	19
Gráfico 6 – Número de elementos do agregado familiar que praticam Atividade Física.....	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Sumário dos artigos em inglês resultantes da revisão da literatura referida.....	52
Tabela 2 – Sumário dos 4 artigos resultantes da revisão da literatura em inglês limitados à prática reflexiva em Educação Física.....	56
Tabela 3 - Sumário dos artigos resultantes da pesquisa da literatura em português.....	59
Tabela 4 - Sumário dos 4 artigos resultantes da pesquisa da literatura em português limitados à prática reflexiva em Educação Física.....	62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Ficha de Anamnese	xviii
Anexo 2 - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	xxii
Anexo 3 - Plano de Formação do Curso Técnico/a de Desporto.....	xxiii
Anexo 4 - Planificação Anual da Disciplina de AGCL.....	xxvii
Anexo 5 - Caracterização das UFCD lecionadas	xxviii
Anexo 6 - Unidades Temáticas.....	xxx
Anexo 7 - Modelo do Plano de Aula	xxxiii
Anexo 8 - Critérios Específicos de Avaliação da disciplina de AGCL.....	xxxiv
Anexo 9 - Horário do Desporto Escolar	xxxv
Anexo 10 - Cartaz Formação de Arbitragem de Natação	xxxvi
Anexo 11 - Cartaz Torneio Aberto de Natação.....	xxxvii

RESUMO

Este Relatório de Estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional, inserida no plano de estudos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, mais especificamente no 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. O mesmo tem como finalidade relatar “o começar de um sonho: ser professora” mais concretamente o meu primeiro contacto no mundo da docência. Este percurso decorreu ao longo do ano letivo 2022/23 na Escola Básica e Secundária D. Dinis, em Santo Tirso, estando sempre acompanhada por mais dois colegas estagiários. Para auxiliar este início tive o apoio das professoras cooperante e orientadora. O Núcleo de Estágio ficou responsável por lecionar a disciplina de Atividades de Ginásios e Centros de Lazer a dois turnos de ensino profissional, Curso Técnico de Desporto. Para tornar mais compreensível o que foi para mim o estágio profissional, este documento foi dividido em vários capítulos começando pela minha perspetiva inicial relativamente ao estágio e, posteriormente, uma breve caracterização da escola, da comunidade educativa, alunos e ainda o relato do primeiro contacto com os alunos. Já no capítulo 4, o foco incide na caracterização do curso profissional e da disciplina a lecionar. O quinto capítulo relata todas as tarefas realizadas que permitiram o Processo de Ensino Aprendizagem, desde unidades temáticas a planos de aula. Caracterizando o meu estágio como o verdadeiro desafio, o capítulo seguinte permite perceber as adversidades com que me deparei e as soluções encontradas. O Desporto Escolar também esteve presente durante o meu estágio, sendo este o contexto que considero ter-me feito crescer mais a nível profissional. O oitavo capítulo consiste numa revisão da literatura com o objetivo de fundamentar a “importância da reflexão”, uma vez que o estágio permitiu-me aperfeiçoar a minha capacidade de refletir realizando um diário de bordo que transmite todos os acontecimentos deste ano. O penúltimo capítulo refere-se às adversidades da docência. Para finalizar são apresentadas considerações finais relativas a esta fase do meu percurso académico. **PALAVRAS-CHAVE:** ESTÁGIO PROFISSIONAL; CURSO PROFISSIONAL; ATIVIDADES DE GINÁSIOS E CENTROS DE LAZER; DESPORTO ESCOLAR; REFLEXÃO.

ABSTRACT

This internship report was carried out within the scope of the professional internship curricular unit, inserted in the study plan of the Faculty of Sport of the University of Porto, more specifically in the 2nd Cycle in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. The purpose is to report "the beginning of a dream: to be a teacher" more specifically my first contact in the world of teaching. This journey took place throughout the 2022/23 school year at the D. Dinis Primary and Secondary School in Santo Tirso, Portugal, being always accompanied by two other trainee colleagues. To assist this beginning, I had the support of the cooperating and supervising teachers. The Internship Centre was responsible for teaching the subject of Gymnasium and Leisure Centre Activities to two shifts of vocational education, Sports Technical Course. To make it more understandable what the professional internship was for me, this document was divided into several chapters starting with my initial perspective on the internship and then a brief characterisation of the school, the educational community, students and the report of the first contact with the students. In chapter 4, the focus is on the description of the professional course and the subject to be taught. The fifth chapter reports all the tasks carried out that allowed the teaching-learning process from thematic units to lesson plans. Characterising my internship as the real challenge, the following chapter allows us to understand the adversities I faced and the solutions found. School Sport was also present during my internship, and this is the context that I consider to have made me grow at a professional level. The eighth chapter consists of a literature review with the aim of substantiating the "importance of reflection", since the internship allowed me to perfect my ability to reflect by carrying out a logbook that transmits all the events of this year. The penultimate chapter refers to the adversities of teaching. To conclude, final considerations are presented regarding this phase of my academic journey.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PROFESSIONAL COURSE; GYM AND LEISURE CENTRE ACTIVITIES; SCHOOL SPORT; REFLECTION.

ABREVIATURAS

AGCL – Atividades de Ginásios e Centros de Lazer

ANQUEP - Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Estudantes Estagiários

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

FCDEF – UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

NE – Núcleo de Estágio

PAA – Plano Anual de Atividades

PAP - Prova de Aptidão Profissional

PC – Professora Cooperante

PEA – Processo de Ensino Aprendizagem

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professora Orientadora

REP – Relatório de Estágio Profissional

UFCD – Unidades de Formação de Curta Duração

UT – Unidade Temática

1. INTRODUÇÃO

Este Relatório de Estágio Profissional (REP) realizou-se no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserida no 2º ano do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Esta unidade curricular caracteriza-se por uma Prática de Ensino Supervisionada (PES), que permite ao Estudante Estagiário (EE) a “integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão”(Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Fadeup 2015/2016, p. 9). Entende-se assim o EP como uma preparação prévia para o ingresso no mundo da docência.

Considerando a profissão docente como imprevisível, desde os alunos à variedade de conteúdos relacionados com a(s) disciplina(s) a lecionar, o EP acaba por transmitir ao EE alguma segurança antes de passar para uma atuação autónoma. A sua realização não é de todo uma garantia de sucesso futuro, mas permite a aquisição de conhecimentos, romper barreiras, medos iniciais e viver experiências da realidade da profissão, possibilitando assim uma inserção na comunidade docente mais facilitada, mas na mesma com desafios.

Este caminho iniciou-se pela criação de uma perspetiva diferente da profissão docente comparativamente à minha visão de aluna. Durante o EP, as várias funções desempenhadas permitiram-me vivenciar na totalidade o que é ser-se professora. A construção de um diário de bordo possibilitou-me aumentar a minha capacidade reflexiva, tendo assim uma influência positiva na melhoria do meu eu, pessoal e profissional. Estando perante uma PES, o apoio constante da professora cooperante (PC) e professora orientadora (PO) foram determinantes para trilhar este caminho. Os conselhos, observações, comentários permitiram-me crescer e potencializar a minha prática enquanto EE.

Por outro lado, a coesão entre os restantes EE possibilitou ganhos em todos os aspetos tornando assim esta fase um pouco mais facilitada. Estes elementos foram as peças fundamentais, transmitindo sempre conforto no decorrer do EP.

A organização deste REP pretende transpor para o papel as minhas vivências ao longo do meu EP, bem como todos os aspetos positivos e negativos que permitiram o meu crescimento. Começo por redigir “Sobre mim” apresentado as minhas origens, o meu percurso até alcançar as portas para o meu sonho, os desafios para o conseguir, a minha ligação com o desporto e as crianças e ainda os meus pontos fortes e fracos tendo em vista a profissão docente. Ainda tendo em conta o meu eu, faço referência ao Estágio transmitindo a minha perspetiva de EF.

O capítulo seguinte “De volta a casa”, tem uma grande importância sendo para mim um privilégio realizar o EP na escola que me acolheu e deu-me as condições necessárias para voar fazendo assim uma breve referência a este facto. Dentro deste capítulo contextualizo a instituição “Escola Básica e Secundária D. Dinis” a “Comunidade Educativa” e a “Turma Residente”. O último tema é ainda aprofundando tendo por base “O primeiro dia”, sendo este considerado o marco inicial do meu estágio, não podendo ficar de fora deste REP.

Para se compreender mais facilmente o meu campo de atuação destinei a sua especificação no capítulo seguinte “O Curso Profissional”, sendo esta a área que diferencia o meu REP comparativamente à maioria dos meus colegas. Assim, será apresentado o curso bem como a disciplina a lecionar. Sendo o foco do estágio o “Processo de Ensino Aprendizagem”, destina-se um capítulo para caracterizar esse processo. Tendo em conta todas as adversidades encontradas ao longo do EP o capítulo “Desafios Encontrados” pretende assim relatar as dificuldades evidenciadas e as estratégias para as ultrapassar.

O capítulo seguinte procura transmitir o meu envolvimento no “Desporto Escolar”, sendo o meu conforto e a minha redescoberta. A capacidade de refletir foi exigida ao longo do EP, originando o meu extenso diário de bordo fruto da

minha capacidade expressiva. Assim, não poderia desvalorizar o que sempre me acompanhou e possibilitou o meu crescimento, dedicando um capítulo à “A Importância da Reflexão”, sendo realizada uma revisão da literatura com foco neste tema.

Tendo em conta a atual crise da docência que tanto tem sido falada e que de certo modo esteve bastante presente ao longo do Estágio, o penúltimo capítulo é referente ao “Desconforto da Profissão Docente”.

Termino com uma reflexão sobre o caminho traçado ao longo do EP pensando numa perspectiva futura tendo em conta o capítulo anterior.

2. SOBRE MIM

Neste capítulo “Sobre Mim” procuro desvendar o meu eu pessoal e todas as minhas vivências que me fizeram crescer e chegar até aqui.

Tudo começou em dezembro de 2000, o ano em que nasci, sendo assim fácil de calcular a minha idade, 22 anos. Sou residente no concelho de Santo Tirso, numa aldeia pequenina pertencente à freguesia de Monte Córdova. Esta freguesia é conhecida por se posicionar num ponto alto comparativamente à cidade e pelo seu relevo montanhoso e verdejante. É um local com elevado interesse patrimonial, cultural e paisagístico devido à existência de vários elementos que promovem o turismo: Ruínas do Castro do Monte do Padrão, Santuário da Nossa Senhora da Assunção, Carvalhal de Valinhas juntamente com as Quedas da Fervença e ainda a Nascente do Rio Leça.

Sempre cresci com uma forte ligação à minha família, é, e sempre será, o meu porto seguro. O que sou hoje, provem dos ensinamentos e da educação transmitida pelos meus pais. tanto a mim como à minha irmã. Os convívios de fim de semana em casa dos avós ainda se mantêm e enriquecem ainda mais a união da família. Viver numa aldeia pequena e pouco movimentada teve os seus benefícios, permitindo-me ter uma infância marcada pelas brincadeiras na rua com os vizinhos da minha idade e as férias com os primos em casa dos avós. Tudo isto fez-me desfrutar da fase que considero mais bonita e importante para o desenvolvimento de uma pessoa.

O meu percurso escolar iniciou-se aos 4 anos quando ingressei no pré-escolar na Escola EB1/JI de Santa Luzia, a qual frequentei até ao final do 1º ciclo. Era uma criança cheia de energia, passava os intervalos a jogar, saltar à corda e a fazer a roda. Com tanta energia acumulada até a professora dizia que não podia chegar da escola e fazer logo os trabalhos de casa, necessitava de descarregar a bateria. Mantendo sempre esta característica de energética, o meu percurso passou posteriormente pela Escola EB 2.3 São Rosendo sendo sempre acompanhada pelos meus amigos de infância. Na transição para o 7º ano ingressei na Escola Básica e Secundária D. Dinis culminando o ensino

secundário nesta instituição. Foi nesta fase que me separei da maioria dos meus amigos de infância, mas mesmo assim mantivemos sempre uma ligação.

Juntamente com a minha família, sempre estive envolvida em diversos grupos associativos da freguesia o que permitiu estimular a minha capacidade de integração e socialização, considerando-me assim uma pessoa bastante sociável, mas ao início sempre muito envergonhada.

O gosto pelo Desporto sempre se manifestou na minha vida, daí a participação assídua nas atividades desportivas desenvolvidas pelas escolas por onde passei e o envolvimento no Desporto Escolar (DE) nomeadamente, natação e badminton. Contudo, a área do Desporto não foi a profissão que sempre desejei. A fase da adolescência é considerada uma fase de indecisões e confesso que isso me aconteceu no que se refere ao meu futuro. Em primeiro lugar queria algo relacionado com a saúde, Medicina Dentária, mais tarde o sonho era ser educadora de Infância pelo facto de adorar trabalhar com crianças e a minha família estar constantemente em crescimento estando assim envolvida com as mesmas. No 10º ano surgiu a ideia de ser professora de EF, uma profissão ativa em que me permitisse conciliar o gosto pelas crianças e pelo Desporto. E assim foi, segui o meu sonho sempre com algum receio devido a uma lesão no joelho que me atormentou na preparação dos pré-requisitos, mas não me impediu de lutar pelo meu sonho.

Pré-requisitos conseguidos chegou a altura de concorrer, FADEUP em primeiro lugar. As colocações saíram e o resultado não foi o esperado. O sonho ia-se realizar, mas num sítio diferente, longe dos meus, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF - UC). No meio de lágrimas, medos, inseguranças, Coimbra passou a ser a minha segunda casa. Não me sentindo totalmente satisfeita decidi concorrer ao processo de transferência de instituição, pré-requisitos ultrapassados, mas mais uma vez a sorte não estava do meu lado. Decidi então lutar pelos meus sonhos e ultrapassar todas as adversidades em Coimbra. Considero que esta foi a fase em que mais cresci a nível pessoal. Apesar de não me sentir realizada longe de

casa, fiz amigos que levarei para a vida, que mesmo longe acompanham o meu percurso.

Após a Licenciatura em Ciências do Desporto sabia que o meu caminho não podia terminar por aqui, pois necessitava do Mestrado para conseguir dar por realizado o meu sonho. A sorte bateu-me à porta e consegui ingressar no 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na FADEUP. O estudar perto de casa deu-me a possibilidade de ingressar no futebol feminino sendo eu uma amante da modalidade, não fosse adepta assídua do clube da minha terra. Na época 2021/22 passei a representar o clube União Desportiva e Social de Roriz e na época 2022/23 no Moreirense Futebol Clube. Contudo, este ano de estágio tornou-se um verdadeiro desafio e sentia que não estava a conseguir conciliar o futebol com as tarefas do estágio daí ter tomado a decisão mais difícil para mim, abandonar o futebol a meio da época. Não conseguindo viver sem manter o meu corpo em movimento, inscrevi-me num ginásio uma vez que podia ser eu mesma a organizar o horário de treino de acordo com o estágio.

Quanto à minha experiência profissional, desde cedo que me encontro ligada a campos de férias, inicialmente num centro de estudos próximo da minha zona de residência e atualmente inserida no programa MIMAR associado à escola E.B.1 / J.I. de Merouços. Como pontos positivos considero-me uma pessoa bastante dinâmica, sociável, bem-disposta, disponível, empenhada, perfeccionista, persistente e criativa. Por outro lado, existem aspetos que acabam inicialmente por condicionar a minha prestação nomeadamente a minha timidez inicial, insegurança, o nervosismo/stress nos momentos de maior pressão e quando as coisas não ocorrem como planeio. Estes são aspetos que com o tempo e a experiência acabarei por combater.

Esta é a minha história, a prova de quem nem sempre o caminho é o que desejamos.

2.1. O ESTÁGIO

“O estágio profissional pode ser claramente entendido como terreno de construção da profissão”(Queirós, 2014, p. 78) Foi o momento em que senti que estava realmente em processo de realizar um sonho, Ser Professora.

Segundo Flores (1999), esta fase é caracterizada por um misto de emoções provenientes do confronto com a realidade ocorrendo um conjunto de aprendizagens e experiências que garantem a sobrevivência na profissão docente. A minha expectativa para esta fase era bastante elevada, confiante que seria um período repleto de agitações e de aprendizagens, mas também com alguns receios e confrontos com a realidade. No estágio todo o meu conhecimento adquirido no âmbito acadêmico foi posto em prática e isto demonstra que a profissão docente vai-se construindo. Contrariamente às restantes profissões esta acaba por ter uma faceta diferente pelo simples facto de ao longo do percurso escolar estarmos continuamente envolvidos com a profissão docente, numa perspetiva de alunos. A mudança de escola e o acompanhamento por professores distintos, permite perceber que há concepções relativas ao ensino, neste caso à EF.

A EF é das disciplinas que mais importância tem no currículo do aluno sendo a única que visa a corporalidade. Apesar da sua relevância, esta disciplina continua a ser muitas vezes desvalorizada, sendo vista como uma atividade lúdica, desperdício de tempo e uma pausa para os restantes professores, por outro lado foi posto em causa o contributo da disciplina para a média de ingresso no ensino superior (Cesar & Marinaldo, 2021).

Existem várias concepções de EF sendo entendidas por “um conjunto de crenças dos professores que contribuem para a formação da identidade e da função da Educação Física como disciplina do currículo escolar”(Catunda & Marques, 2017, p. 30). Deste modo, cada professor cria a sua concepção de acordo com as suas crenças, existindo diferenças no que se refere ao entendimento da EF.

Para Crum (1993), existem duas formas de entendimento da EF, a ideologia Biologista e a Pedagógica, focadas para o Processo de Ensino Aprendizagem (PEA) através do físico ou para o divertimento e controlo disciplinar respetivamente, pondo de lado o foco na aprendizagem (Batista & Queirós, 2015).

Tendo em conta todos os benefícios da EF, não nos podemos esquecer que o objetivo da mesma na escola é educativo, pondo de parte o físico. Assim ao valorizarmos a EF com foco na aprendizagem, existe uma formação quer a nível motor, cognitivo e socio afetivo levando à aquisição de valores através do desporto (superação, empenho, relação, partilha) que são aplicados na vida pessoal. Quando o foco é a aprendizagem é importante que exista uma ligação entre o professor, os conteúdos, e o aluno. Só através da interligação destes três elementos é que ocorre o PEA (Batista & Queirós, 2015).

Assim, apoiei a minha prática com o objetivo de promover a aprendizagem do aluno e a aquisição de valores fundamentais para a vida, considerando também a disciplina da EF como mediadora para outras aprendizagens, fruto dos valores ganhos através da mesma. Tendo esta visão de EF sou defensora de uma conceção construtivista, ou seja, o aluno passa a desenvolver um papel ativo no seu processo de aprendizagem existindo uma “interação com o mundo” aumentando assim o seu conhecimento (Darido, 2012). Apoiando também a “teoria da aprendizagem sociocultural” que tem em conta a situação da aprendizagem do sujeito e a aquisição do conhecimento através da socialização, por outro lado defende que só existe aprendizagem se a mesma tiver significado para o indivíduo (Batista & Queirós, 2015). Deste modo, é crucial conhecer cada indivíduo para potencializar a sua aprendizagem.

3. DE VOLTA A CASA

Passados cinco anos volto a casa, à Escola Básica e Secundária D. Dinis. Em 2018 terminei a minha ligação enquanto aluna, agora regresso com outra missão.

Foi nesta escola que fiz o meu percurso escolar desde o 7º ao 12º ano. Posso dizer que o gosto por seguir desporto surgiu ao longo destes anos, nomeadamente no 10º ano tendo o apoio do meu professor de EF que nestes últimos meses passou a ser meu colega tal como, os restantes professores que deixaram uma marca em mim. Quando fui aluna desta escola inicialmente estava a ser remodelada, por isso ainda tive aulas em contentores. Confesso que não foi uma experiência muito agradável, mas depois compensou pois tive o privilégio de estrear e tirar proveito das instalações novas.

Ao ingressar neste ciclo de estudos, procurei logo saber quais as escolas com protocolo com a faculdade, sendo que quando fui aluna da Escola Básica e Secundária D. Dinis cruzei-me com EE possivelmente da FADEUP. Na altura das candidaturas ao estágio esta escola foi a minha primeira opção, não só por ficar perto da minha zona de residência, mas principalmente por me possibilitar chegar ao fim do estágio não só com a perspetiva desenvolvida ao longo deste tempo, mas também comparar com a minha perspetiva enquanto ex-aluna da casa. No dia em que saíram as colocações, senti-me concretizada. Desde logo sabia que ia ser bem-recebida pela comunidade educativa e ia ser uma admiração para os meus antigos professores. Como muitos colegas me dizem, sou uma sortuda por regressar a casa.

Como previsível, a escola enquanto estrutura e instituição já me era familiar, mas neste momento passei a ver a escola para além do papel de aluna e questioneei-me sobre o papel dos professores neste meio educativo. Enquanto aluna sempre considerei que existia um clima bastante harmonioso entre todos os docentes, contudo com a função de EE passei a ter uma perceção mais realista pelo facto de poder frequentar os mesmos espaços e até mesmo participar nas reuniões realizadas. Por outro lado, sempre tive curiosidade em

compreender o modo de organização do trabalho docente, visto que tão depressa estão a lecionar como necessitam de estar presentes em reuniões sendo esta a imagem que a maioria dos professores me passou durante o meu percurso escolar, ou seja, uma profissão atarefada. Aproveitei esta etapa para clarificar todas as minhas curiosidades.

Neste capítulo procuro caracterizar a escola bem como a comunidade e ainda contextualizar a minha prática pedagógica ao longo do ano letivo 2022/23, relatando o meu primeiro dia a encarar a profissão futura.

3.1 ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA D. DINIS

O agrupamento de Escolas D. Dinis situa-se no distrito do Porto, mais propriamente no concelho de Santo Tirso e engloba as seguintes escolas, com ciclos de ensino diferentes (pré-escolar; 1º, 2º, 3º ciclo e secundário): Arcozelo – Água Longa; Campinhos – Agrela; S. José – Refojos; Agrela e Vale do Leça; Igreja - Guimarei; Cantim – Reguenga e Parada – Carreira. Esta união de escolas ocorreu a 24 de abril de 2013 ficando a escola Básica e Secundária D. Dinis a ser a sede do agrupamento. Esta sede representa cerca de 1262 alunos, divididos pelos 2º, 3º ciclos e secundário, existindo a possibilidade de os alunos ingressarem pela via do ensino profissional. Foi neste campo de ação que realizei a minha prática pedagógica.

De acordo com o Projeto Educativo, o Agrupamento da D. Dinis tem como visão “Ser, no setor da educação, uma opção de referência para o sucesso dos jovens!”, não vendo unicamente o sucesso do aluno como também o seu desenvolvimento integral e harmonioso (D.Dinis, 2019-2022, p. 5). A grande missão passa por “formar cidadãos cientificamente bem preparados, informados e criativos, capazes de pensar e agir de forma autónoma, recetivos à inovação e preparados para a mudança, respeitadores de estilos de vida saudável e exigentes na sua conduta ética e no seu desempenho profissional” (D.Dinis, 2019-2022, p. 6). Dando seguimento ao ano letivo transato, o lema consiste em “Somos AINDA mais digitais”, assim recai sobre o uso da tecnologia integrando o projeto manuais digitais. (D.Dinis, 2019-2022)

Tal como já era visível no meu tempo de aluna, esta escola potencia o envolvimento de toda a comunidade criando vários projetos gerados pelas diferentes áreas/grupos disciplinares. No âmbito da Atividade Física e Desporto, são os mais relevantes a Escola Ativa e o DE que promovem a prática da atividade física gratuita aos alunos, com o objetivo de evitar o sedentarismo. Deste modo, no DE o aluno tem a possibilidade de praticar diferentes modalidades: Badminton, Basquetebol, Desportos Gímnicos, Natação, Boccia, Cross Training, Voleibol/Giravolei e Ténis. Tal como vai ser relatado mais à frente, no DE tive um papel bastante ativo.

Para além destes projetos, de modo a incentivar os alunos do 5º ano a envolverem-se nas atividades da escola, nas interrupções letivas são realizados campos de férias. O principal objetivo passa por estimular as crianças promovendo uma variedade de experiências e a socialização, por outro lado torna-se uma mais-valia para os pais/encarregados de educação.

No que se refere às instalações após a remodelação, a escola apresenta condições de excelência para o bem-estar dos alunos. Os espaços desportivos existentes são adequados à prática e, para além disso, a escola estabelece protocolos com entidades do concelho de Santo Tirso, como a Câmara Municipal e o Ginásio Clube de Santo Tirso (piscinas e espaços exteriores e interiores). O posicionamento da escola junto a estas instalações permite mais espaços disponíveis para as aulas de EF e para o DE. Destaco que o Município de Santo Tirso valoriza a prática da atividade física promovendo-a com o objetivo de atingir comportamentos saudáveis e valores para a vida dos seus habitantes. Assim, aproveita as características verdes e montanhosas desta localidade para a prática desportiva informal, competitiva ou até mesmo lazer, sendo uma atração para as pessoas que visitam esta cidade. Todas estas condições são aproveitadas pela escola, aquando da realização de eventos desportivos, nomeadamente o Corta-Mato Escolar. É neste município que é acolhido o Corta-Mato Concelhio, sendo realizado num parque de eleição para a prática de atletismo uma vez que tem o nome “Parque Urbano de Sara Moreira”, destacando assim a atleta de meio-fundo do concelho.

A atleta Sara Moreira foi aluna da D. Dinis frequentando o Curso de Desporto, sendo assim um marco importante para a escola. Recordo-me de no meu tempo de aluna a atleta ter sido homenageada na escola num evento destinado à semana Europeia do Desporto, e desde esse momento encontra-se no ginásio da escola um quadro de reconhecimento da atleta.

A Câmara Municipal disponibiliza diversas atividades que visam a promoção da atividade física não só ao público mais jovem como também destinado à idade sénior. Destaco os dois que considero mais pertinentes, visto atuarem em contextos diferentes. As férias desportivas destinadas aos alunos do concelho com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos em que são dinamizados vários desportos, desde os mais comuns como o futebol, voleibol, natação, basquetebol, badminton, aos menos vulgares como karaté, ténis e ténis de mesa. O programa Santo Tirso Ativo é gratuito e destina-se à população sénior com 60 anos de idade ou mais, e visa não só promover a prática de atividade física, mas também o convívio social combatendo a solidão (*Desporto C.M.Santo Tirso*).

3.2 COMUNIDADE EDUCATIVA

A comunidade educativa é o que faz com exista um clima favorável para o ensino. Foi na primeira reunião geral de professores que tive a possibilidade de obter contacto com a comunidade. As minhas expectativas sobre este momento eram elevadas, no sentido de reencontrar professores que me marcaram ao longo do meu percurso. É sempre bom ter vivenciado este marco importante no meu percurso académico ao lado de quem me deu as bases para chegar até aqui.

O Plano Anual de Atividades (PAA) do agrupamento é bastante robusto e visa “promover outros espaços socioculturais e educativos no sentido de dinamizar um maior leque de aprendizagens, possibilitar experiências interativas e incrementar uma panóplia de dinâmicas enriquecedoras” tendo sempre em conta a inclusão na comunidade (D.Dinis, 2022- 2023, p. 3). Apresenta também “o intuito em promover ações que aproximem o Agrupamento de outras instituições e comunidades escolares”, como é o caso do Programa Erasmus

+KA (D.Dinis, 2021 - 2027; 2022- 2023, p. 4). Uma atividade de louvar nesta instituição, dando aos alunos dos cursos profissionais a possibilidade de realizar a formação em contexto de trabalho fora do país, mais especificamente nas entidades parceiras internacionais preferenciais.

Deste modo, no PAA apresentam-se diversas atividades como foco no desenvolvimento nas diferentes áreas “leitura e escrita, a Matemática, o ensino experimental das ciências, a Arte e a história da Humanidade, as atividades digitais, o Ensino Profissional, o envolvimento dos alunos no exercício da experiência democrática, a educação inclusiva e a participação dos encarregados de educação/pais” (D.Dinis, 2022- 2023, p. 3).

As atividades promovidas ao longo dos três períodos foram fundamentais para interagir com os restantes docentes e com os alunos. Destaco a atividade do “Dia Europeu do Desporto” realizada pelo departamento de EF, como o objetivo de divulgar as inúmeras modalidades do DE possibilitando a sua experimentação. Esta atividade permitiu relacionar-me com os docentes, alunos e funcionários, sendo três dias de convívio e partilha de conhecimentos e realidades distintas, marcando assim o início do EP, bem como o meu envolvimento no DE. Para além disso, a preparação de uma coreografia no âmbito da celebração do temático outubro Rosa, sensibilizando o cancro na mama, fez com que estabelecesse relação com alunos de outras turmas de 12^o ano.

A participação nas diversas reuniões, principalmente nas de departamento de Expressões, bem como nas da Área de EF; nos conselhos de avaliações final e intercalares das turmas residentes possibilitaram a relação com os diferentes docentes, mais especificamente com os docentes de EF. Nestas reuniões a opinião de todos era valorizada e a tomada de decisão só ocorria com o consentimento da maioria. Foi através destes momentos formais que confirmei a complexidade da profissão.

Relativamente ao cargo de direção de turma, não estive diretamente relacionada com essa função. Por sua vez, as reuniões e o diálogo constante

com o diretor de uma das turmas residentes fizeram-me perceber a exigência do papel do diretor de turma (DT). Considera-se então o DT como “um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola, particularmente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes discentes... constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação”(Boavista, 2013, p. 80).

De acordo com a realidade vivenciada, foi notório que na maioria das vezes esta triangulação não era totalmente facilitada, complicando a tarefa do DT. A Diretora do Curso Técnico de Desporto também possui um papel relevante na organização e logística do mesmo, existindo assim um trabalho em equipa por parte destes dois órgãos.

Ao nível de integração, inicialmente, fomos várias vezes confundidos como alunos da escola sendo impedidos de aceder a determinadas zonas. Com o tempo estas situações foram minimizadas aumentando assim a nossa visibilidade e a integração na comunidade educativa. De acordo com Lave & Wenger (1991) e Queirós (2014), o EE aprende a profissão e integra-se na mesma através dos momentos passados com a comunidade educativa.

3.3. TURMA RESIDENTE

Contextualizando agora a minha área de intervenção, juntamente com os restantes EE pertencentes ao núcleo de estágio (NE) realizamos a prática pedagógica nas mesmas turmas, com rotatividade do responsável pela aula. Contrariamente ao que previa, as turmas residentes não eram de ensino regular, mas sim do 11º ano do Curso Profissional de Técnico/a de Desporto, esta indicação foi fornecida logo no primeiro contacto com a PC que ocorreu na FADEUP, sendo uma decepção comparativamente com as minhas expectativas.

Nas reuniões posteriores do NE, foram dadas mais informações nomeadamente, a disciplina Atividades de Ginásios e Centros de Lazer (AGCL) e as três Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) a lecionar, o número de alunos e a média de idades. As turmas residentes do curso profissional de Técnico/a de Desporto são constituídas por 8 e 28 alunos com uma média de idades de 16 anos, existindo cinco alunas do sexo feminino em cada turno. Uma das turmas integra alunos de dois cursos profissionais. Os alunos das turmas residentes estão divididos em dois turnos, turno um e turno dois, compostos por 18 alunos cada um. A carga horária da disciplina a lecionar consistia em 6 blocos de 45 minutos, distribuídos por dois dias da semana.

No início do ano letivo foi aplicada uma ficha de anamnese *online* aos dois turnos, de modo a recolher alguma informação familiar, pessoal e escolar (**Anexo 1**). Da variedade de questões existentes destaco as que são relacionadas com a motivação para a disciplina de AGCL e a prática de atividade física, neste caso não só do aluno como também do agregado familiar, uma vez que acredito que cada vez mais as famílias dedicam um pouco do seu tempo à atividade física pois têm noção dos seus benefícios, estimulando assim a prática no núcleo familiar. De seguida encontra-se um resumo dos resultados gerais, obtidos através da análise das respostas registadas pelos alunos.

1. Motivação para a Disciplina de AGCL

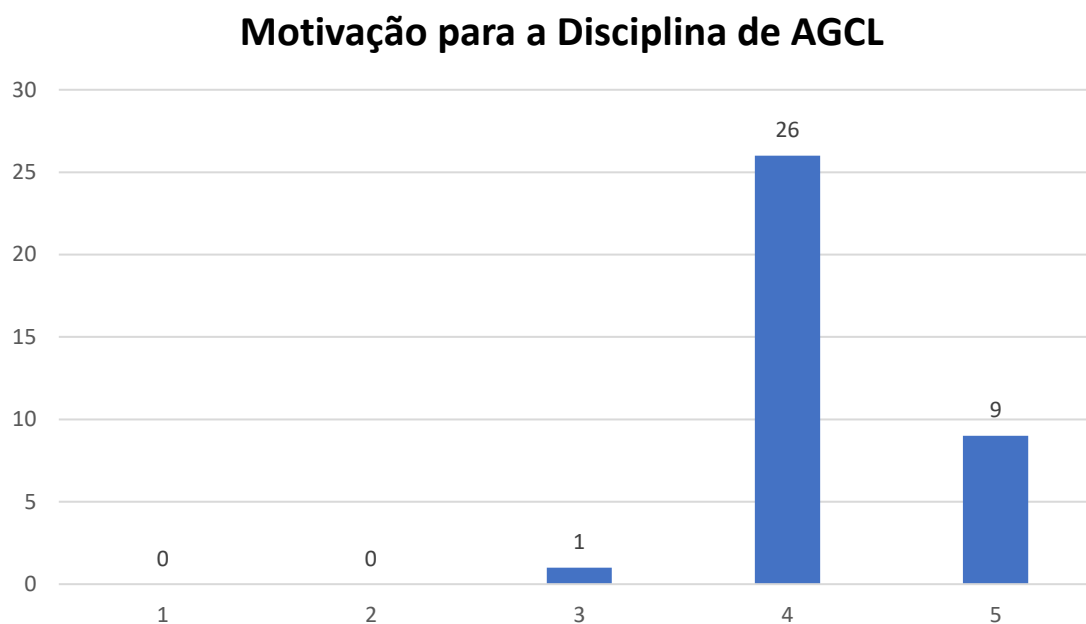


Gráfico 1 – Frequência do nível de motivação (1 - pouco motivado a 5 - muito motivado) para a disciplina de AGCL.

Através da análise percebe-se que maioria se encontra motivado para a disciplina (26 respostas registadas) e 9 alunos/as muito motivados/as existindo apenas 1 resposta no limiar.

A motivação é sempre um fator que deve-se ter em conta no PEA. Segundo a Teoria de Autodeterminação desenvolvida por Deci & Ryan em 1985 existem diferentes tipos de motivação. A extrínseca que resulta da interação motivacional entre o sujeito e a tarefa, já a motivação intrínseca caracteriza-se unicamente pelas tarefas que satisfazem o sujeito sem a necessidade de recompensas (Ribeiro, 2011). Para os professores a principal culpa do insucesso dos alunos deve-se à falta de motivação, contudo, “grande parte das dificuldades do professor tem também origem na sua motivação para o desenvolvimento de um sólido conhecimento profissional, suscetível de o ajudar na difícil tarefa de diagnosticar os interesses e necessidades dos alunos e de ter em conta as diferenças individuais e outros problemas e condicionantes de aprendizagem”(Ribeiro, 2011, p. 1). Assim o professor acaba por ter um papel

crucial no incentivo do aluno, necessitando de ser uma pessoa motivada para conseguir transparecer o mesmo aos seus alunos (Ribeiro, 2011). Isto demonstra que a motivação tem influências externas não dependendo unicamente do aluno (Boruchovitch, 2009).

2. Prática de Atividade Física Regular



Gráfico 2 - Valores absolutos de praticantes de Atividade Física Regular.

Estando perante alunos do curso de técnico de desporto era expetável uma grande adesão à prática de atividade física. Os dados comprovam isso mesmo, com apenas uma resposta negativa.

2.1. Atividade Física Praticada

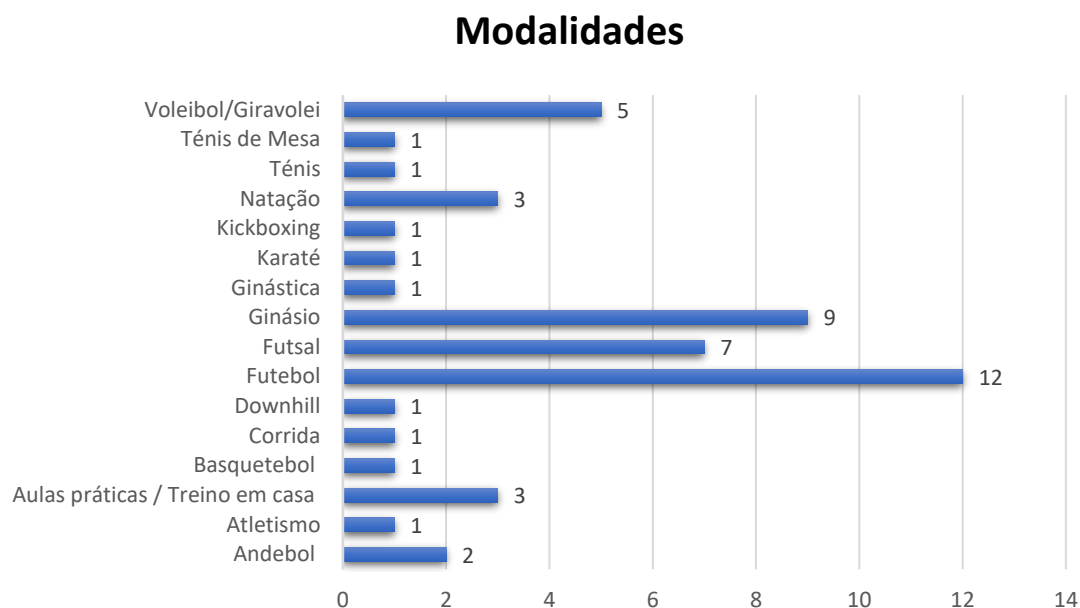


Gráfico 3 – Número de alunos praticantes por modalidade.

Dos 35 praticantes, dado existir um aluno sem praticar, verificou-se que há alunos a praticar mais de duas modalidades e uma situação em que pratica três. O futebol é a modalidade que predomina seguindo-se a prática em ginásios na qual estão inseridas as respostas como musculação.

Mesmo existindo modalidades com maior adesão considero que há uma variedade tendo em conta o número de elementos das turmas. Além disso, ressalvo que três respostas revelaram a realização de atividade física unicamente em casa ou no contexto escolar, aulas práticas.

2.2. Contexto de Prática de Atividade Física

Contexto de Prática

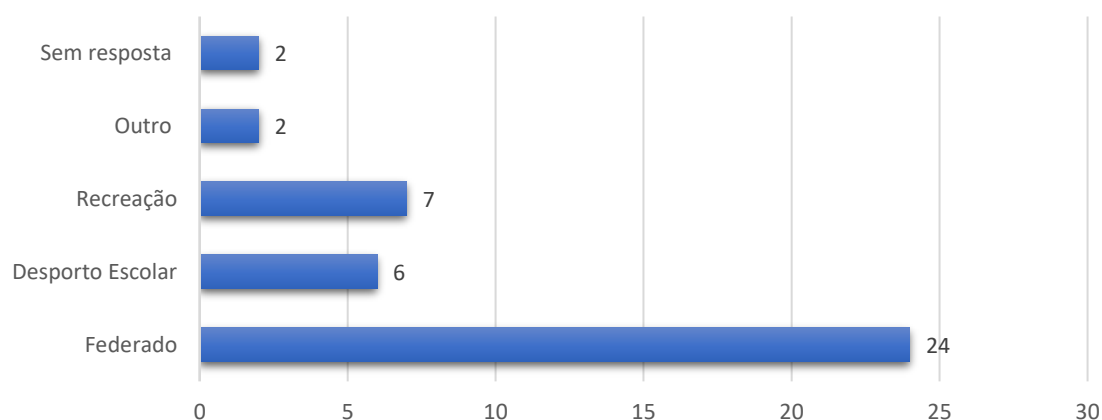


Gráfico 4 - Caracterização do contexto de Prática de Atividade Física.

No que se refere ao contexto de prática (Federado, Desporto Escolar, Recreação e outro), a maioria referiu praticar desporto federado e em segundo lugar Atividade Física num contexto de recreação. Nesta questão obteve-se duas respostas em branco, sendo que uma já era previsível devido à ausência de atividade física regular. Por outro lado, existem alunos que selecionaram mais que um tipo de prática. Quanto ao DE, mesmo sendo uma oferta educativa poucos alunos usufruem dessa oportunidade.

2.3. Frequência da Atividade Física

Frequência da Atividade Física

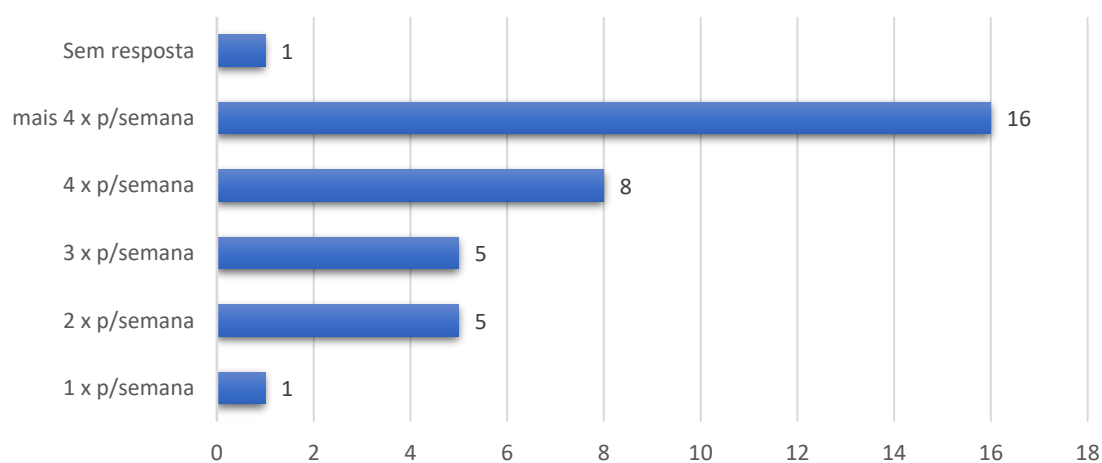


Gráfico 5 – Frequência da Atividade Física dos alunos.

Os dados revelam que a grande parte dos alunos pratica atividade física de forma assídua predominando a resposta mais de 4 vezes por semana. Em segundo lugar com metade do número de resposta encontra-se a prática de atividades física 4 vezes por semana. Os restantes praticam 3 a 2 vezes por semana e uma situação de unicamente 1 vez. No geral existe uma prática bastante consistente.

3. Prática de Atividade Física do Agregado Familiar

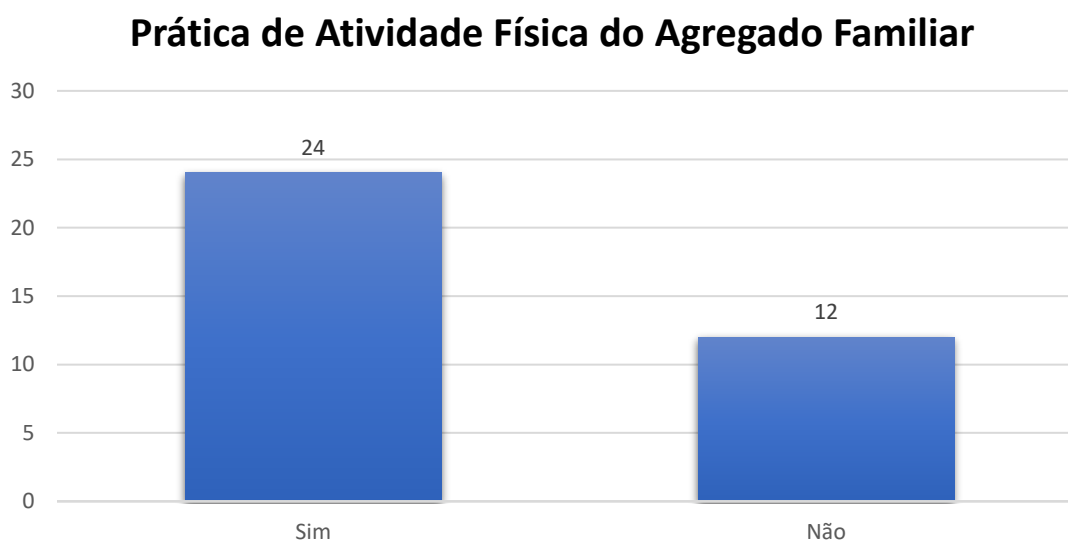


Gráfico 6 – Número de elementos do agregado familiar que praticam Atividade Física

A informação fornecida sobre o agregado familiar permite perceber que a maioria já inclui na sua rotina diária a prática de atividade física, no entanto ainda existe um valor significativo, 12 respostas negativas, que não tem hábitos desportivos.

Em suma, a aplicação deste questionário permitiu conhecer os alunos nomeadamente, a motivação e os hábitos de atividade física sendo aspetos importantes para o planeamento das aulas. Por outro lado, a motivação é um fator que considero determinante para que o aluno esteja interessado para a realização das tarefas, não sendo identificados teoricamente alunos desmotivados para a disciplina. Quanto ao agregado familiar, mesmo sendo

superior o número de praticantes de atividade física é importante o papel dos alunos na promoção da prática no ambiente familiar.

3.3.1 O PRIMEIRO DIA

O primeiro dia, 20 de setembro, foi quando iniciei verdadeiramente o meu estágio, caminhando com o objetivo de construir a profissão docente. Desejei tanto este dia, estava motivada, mas mesmo assim não deixei de ter nos meus pensamentos as seguintes questões: Como vou ser recebida/encarada pelos alunos? Será que vou conseguir um bom clima de aprendizagem? O que vão pensar de mim? Como será a relação com os mesmos? Sentia-me diferente, por um lado estava feliz por estar a ingressar num mundo diferente, mas muito nervosa com as chamadas “borboletas na barriga”.

Tal como a primeira tarefa a planear o NE preparou uma sessão teórica tendo como objetivo a apresentação dos EE, conhecer um pouco os alunos, a disciplina de AGCL, normas e regulamentos e as UFCD's a abordar ao longo do ano letivo. O auditório da escola sendo um espaço acolhedor, foi onde se realizou o primeiro contacto com os alunos, uma vez que ainda não havia sala atribuída. As características deste espaço fizeram com que me sentisse ainda mais constrangida, visto que estávamos sentados na mesa destinada aos preletores sempre que se realizam eventos no local.

Eis que chegou o momento do primeiro contacto com os alunos. À medida que os alunos chegavam, foi visível que estavam surpreendidos pela PC estar acompanhada com mais três elementos. De acordo com o planeado todos os EE tiveram oportunidade de se apresentar e estabelecer o primeiro contacto com os alunos. No início da minha apresentação, senti-me bastante nervosa pois tinha receio de que a primeira aula não decorresse como esperado, surgissem comportamentos perturbadores e que a minha atuação não fosse a mais adequada. Este pressentimento relaciona-se com o facto de os alunos dos cursos profissionais serem rotulados como indisciplinados, tal como a PC numa reunião caracterizou a situação das turmas, chamando à atenção para certos aspetos comportamentais de determinados alunos no ano transato. Tudo isto contribuiu para o meu receio inicial. Porém, a primeira impressão foi bastante positiva.

Apesar de estar definida a aplicação da ficha de anamnese, para este primeiro dia foi essencial o questionamento dos alunos à cerca da prática desportiva, a motivação para a escolha do curso assim como uma perspetiva de escolha da profissão. Os alunos foram respondendo por ordem às questões. A maioria dos alunos mencionou que o motivo da escolha do Curso Técnico de Desporto se relaciona com a ligação e gosto pelo Desporto. Já em relação à perspetiva futura as respostas foram mais variadas como ingressar no ensino superior alguns na área do desporto ou fisioterapia, trabalhar em ginásios, *personal trainer* e na Polícia de Segurança Pública. Apenas um aluno ainda não tinha feito a sua escolha. O facto de existirem alunos com ideias bastantes concretas do que querem seguir é positivo, pois nota-se que já têm objetivos definidos.

Deixamos a mensagem de que não devem desistir dos sonhos, mas sim lutar para que se concretizem. Aproveitamos o momento para expor os desafios que enfrentamos ao longo do nosso percurso académico para atingirmos esta etapa inicial da nossa profissão.

Terminei este dia com o sentimento de dever cumprido, e com a certeza de que esta fase do meu percurso académico seria muito importante para o início da minha profissão como docente. Estou ciente que este dia ficará sempre registado na minha memória, caracterizando-o como o começar de um sonho: ser professora.

“O Mundo está nas mãos daqueles que têm coragem de sonhar e de correr o risco de viver seus sonhos” Paulo Coelho.

4. O CURSO PROFISSIONAL

Uma vez que fomos responsáveis por lecionar a disciplina de AGCL do Curso Profissional Técnico/a de Desporto é importante contextualizar esta modalidade de formação.

4.1. O ENSINO PROFISSIONAL

Segundo a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional (ANQEP), “os Cursos Profissionais são um percurso de ensino secundário com dupla certificação, ou seja, em que se desenvolvem competências sociais, científicas e profissionais necessárias ao exercício de uma atividade profissional e simultaneamente se obtém o nível secundário de educação”, por outras palavras o aluno sai mais habilitado comparativamente com o ensino regular, uma vez que lhe é atribuído a certificação do Ensino Secundário juntamente com uma certificação profissional (*Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.*). É perceptível que neste nível de ensino exista um foco predominante na preparação dos alunos para o ingresso no mundo profissional. No entanto, não deixa de abrir horizontes para o prosseguimento dos estudos nem de pôr de parte o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, nomeadamente princípios, visão, valores e áreas de competência (Educação, 2017). **(Anexo 2)**

Quanto à duração encontra-se estipulado um período de 3 anos, cerca de 3100 a 3440 horas. Para que seja atribuído o nível 4 do quadro Nacional de qualificações, o aluno necessita de concluir todas UFCD´s previstas, a formação em contexto de trabalho e ainda obter aprovação na defesa da Prova de Aptidão Profissional (PAP) (*Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.*).

Todos os cursos profissionais, apresentam domínios a lecionar diferentes que são organizados em quatro componentes de formação, respetivamente:

1. Formação Sociocultural – Tem como finalidade a construção do indivíduo a nível pessoal, social e cultural, daí serem disciplinas comuns a todos os cursos;

2. Formação Científica – Visa a formação científica de acordo com o curso, neste caso é estruturada em duas ou três disciplinas mais específicas;
3. Formação Tecnológica – organizada em UFCD, visa a aquisição e desenvolvimento de um conjunto de competências técnicas necessárias ao exercício profissional;
4. Formação em Contexto de Trabalho – Estágio na área profissional que “visa aquisição e o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais”(Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P) .

Os Cursos profissionais caracterizam-se pela “Estrutura Modular” que “constitui uma forma de organizar a formação profissional de um modo flexível tendo implicações ao nível do desenvolvimento curricular, da organização da escola e das práticas pedagógicas e tendo ainda subjacente a opção por princípios psico-pedagógicos estruturantes” (Gabinete de Educação Tecnológica, p.7), esta estrutura é então organizada por Módulos definidos “como unidades de aprendizagem autónomas integradas numa estrutura de conjunto coesa, que permitem a um aluno ou a um grupo de alunos adquirir um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes através de experiências ou actividades de aprendizagem cuidadosamente concebidas, respeitando a diversidade de ritmos” (Gabinete de Educação Tecnológica, p. 7). Assim, para que o aluno tenha sucesso tem de obter aprovação em todos os módulos/UFCD previstos.

4.1.1. CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A DE DESPORTO

O Curso Profissional Técnico/a de Desporto destina-se ao desenvolvimento do aluno de modo a garantir a sua qualificação para “participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar actividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer”, sendo necessária a supervisão por um órgão superior (*Catálogo Nacional de Qualificações*).

A principal informação fornecida pela PC no primeiro contacto foi o facto de lecionarmos a disciplina de AGCL a um curso de desporto. Assim, o primeiro

passo realizado no início do ano consistiu na compreensão do método de trabalho do curso em questão, uma vez que nunca tive ligação nem formação ao longo do meu percurso universitário sobre o funcionamento dos cursos profissionais.

De acordo com o **Anexo 3**, é perceptível que nos três anos de duração do curso, a componente sociocultural mantém-se constituída pelas disciplinas, Português; Língua Estrangeira I, II, III; Área de Integração; Tecnologias de Informação e Comunicação e a Educação Física, distribuídas por 1000 horas. Na componente de formação científica, são destinadas 500 horas. As disciplinas desta componente em algumas situações repetem-se nos anos seguintes, mas com temas diferentes. No 1º ano incorpora no plano de formação as disciplinas, Estudo do Movimento, Matemática e Psicologia. Nos dois anos seguintes mantêm-se o Estudo do Movimento e a Matemática. A componente tecnológica ocupa uma carga horária superior, 1200 horas, visto que existem mais UFCD. A única alteração que ocorre a nível de disciplinas a lecionar é o acréscimo da formação específica no 11º ano. Nas restantes disciplinas, Fundamentos Teóricos do Desporto; Atividades de Ginásios e Centros de Lazer e ainda Modalidades Desportivas o que difere são as UFCD a realizar de um ano para o outro. Esta é das componentes que mais possibilita a aquisição de uma maior bagagem para o futuro profissional. No último ano esta componente é representada pelas disciplinas de formação específica, Modalidades Desportivas e AGCL.

Relativamente à componente em falta, formação em contexto de trabalho/empresa, é de salientar que a mesma ocorre no 11º e 12º ano, com uma carga horária superior no último ano. Não basta só aprender no contexto escolar, mas é bastante importante que os alunos no futuro ingressem no mercado de trabalho com alguma experiência, daí a conveniência desta componente. Assim, o estágio no que se refere à lecionação termina mais cedo do que no ensino regular uma vez que os alunos vão realizar esta componente tendo a possibilidade de desfrutar do Programa Erasmus, mencionado anteriormente. No contexto real foram selecionados 5 alunos.

4.1.2. A DISCIPLINA DE AGCL

Depois de compreender toda esta logística, a etapa seguinte passou por analisar a disciplina a lecionar, AGCL. Tendo por base o **Anexo 3**, esta disciplina encontra-se presente nos três anos do curso e é composta por 9 UFCD distribuídas da seguinte forma:

1. No 10º ano, 9454 - Ginástica Aeróbica – a aula (50h); 9456 - Ginástica Aeróbica – Montagem Coreográfica (50h) e 9457 - Ginástica Localizada – a aula (25h).
2. No 11º ano, 9453 - Step – a aula (50h); 9455 - Step – Montagem Coreográfica (50h) e 9458 - Ginástica Localizada – Metodologia (25h).
3. No último ano, 9459 - Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios (25h); 9460 - Cardiofitness e Musculação – o treino (25h) e 8628 - Metodologias das Atividades body & mind (50h).

O facto desta disciplina englobar diferentes UFCD, permite que os alunos tenham um conhecimento mais vasto no que diz respeito ao mundo do *Fitness*. É de salientar que acaba por existir sempre uma ligação entre os diferentes temas.

Destes três pontos anteriores, direciono a minha atenção para o segundo, uma vez que o meu papel foi realizado com alunos do 11º ano como já referi. Ao longo deste ano letivo foram lecionados as 3 UFCD previstas: 1) 9453 - Step – a aula; 2) 9455 - Step Montagem Coreográfica e 3) 9458-Ginástica localizada – metodologia.

5. PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

O Processo de Ensino Aprendizagem é caracterizado por todo o envolvimento que existe ao longo do ano e tem em vista o desenvolvimento do aluno. Assim, inicia-se desde logo com o planeamento e vai-se fortalecendo com as várias modalidades de avaliação. Em todos os momentos tem-se em consideração o ritmo de aprendizagem dos alunos.

O planeamento pode ser entendido como um processo de revisão que tem em conta todo o processo de ensino – aprendizagem (Pacheco, 1995). Assim, possibilita o aumento das aprendizagens significativas por parte dos alunos (Matos, 2010). Esta tarefa devido à complexidade e imprevisibilidade do ensino é considerada bastante difícil visto que a profissão docente está diretamente associada à variabilidade de características do Ser Humano (Inácio et al., 2015; Teixeira & Onofre, 2009).

Para dar início à planificação da disciplina de AGCL, numa das primeiras reuniões com a PC foi estabelecido o modo de organização dos EE, uma vez que os três ficamos encarregues pelos mesmos turnos. Inicialmente foram tomadas duas decisões fundamentais para a estruturação:

a) Todos os elementos do NE lecionam nas diferentes UFCD, aumentando assim o conhecimento, embora tenha sido para mim um entrave inicial como vou particularizar num dos capítulos seguintes. Esta decisão possibilitou o trabalho constante em equipa e o crescimento do grupo. É importante salientar que a ordem estabelecida foi alvo de mutações devido a situações pessoais de cada EE.

b) A segunda deliberação foi relativa à divisão das UFCD pelas aulas. Tal como a anterior esta, foi totalmente determinada em grupo e tivemos sempre em consideração a aprendizagem dos alunos e ainda a nossa capacidade de adaptação, uma vez que o conteúdo a abordar não era o que esperávamos. Assim, para não haver alternâncias de matérias optou-se por lecionar cada UFCD separadamente, o que a meu ver acabou por facilitar o processo de ensino aprendizagem.

A planificação das aulas foi feita tendo por base a carga horária de cada UFCD, (1) e (2) 50 horas, ou seja, 67 tempos de 45 minutos e (3) 25 horas, ou seja, 33 tempos. **(Anexo 4)**

Quanto à ordem das UFCD iniciou-se com (1) Step – A aula e concluiu-se com a (3) Ginástica Localizada Metodologia, uma vez que a (2) tinha relação com a 1, não existindo assim quebras no processo. Depois da ordem estar definida, contabilizou-se o número de aulas a cumprir para cada UFCD de modo a estabelecer-se o seu início e o fim. O Agrupamento da Escola D. Dinis preserva a organização do ano letivo em 3 períodos o que levou a uma coincidência, ou seja, a UFCD (1) realizou-se entre 20 de setembro e 13 de dezembro ocupando praticamente o 1º período, a terminar este período pode-se dizer que as aulas de step – montagem coreográfica iniciaram e continuaram precisamente no 2º período até ao dia 17 de março. Por fim de 21 de março a 16 maio as aulas foram destinadas à ginástica localizada.

O passo seguinte consistiu na elaboração da unidade temática (UT) a lecionar em cada momento, tendo em consideração as datas referidas e os objetivos de cada UFCD de modo a possibilitar o cumprimento das metas estabelecidas **(Anexo 5)**. Como o PEA nem sempre decorre como estruturamos, ao longo das aulas houve a necessidade de reajustar as UT possibilitando a aprendizagem dos alunos. Por outro lado, ocorreram situações em que foi ultrapassado o número de aulas previstas, dada a necessidade de concluir avaliações ou até mesmo realizar a autoavaliação. As decisões tomadas foram sendo justificadas servindo de um momento reflexivo. No **Anexo 6** encontram-se as três UT produzidas ao longo deste ano.

Após a elaboração da UT chegou a fase de aplicação, havendo a necessidade de realizar um Plano de Aula caracterizado por ser uma forma de planificação a curto prazo. A PC deu a possibilidade de elaborarmos uma ficha de plano de aula com a finalidade de nos sentirmos confortáveis com a sua utilização, visto ser o guião para todas as aulas. Deste modo, produzimos um plano que nos permitisse identificar de imediato os aspetos cruciais para a aula, nomeadamente as tarefas **(Anexo 7)**. Cada plano teve por base os objetivos definidos para cada aula, indo ao encontro da UT realizada para cada UFCD.

A literatura refere que o planeamento é uma das principais dificuldades sentidas pelos EE, devido à falta de experiência e conhecimentos que são necessários para conseguir enfrentar a realidade, contudo as dificuldades com o tempo de prática têm tendência a diminuir (Inácio et al., 2015). Esta dificuldade no planeamento esteve bastante presente ao longo do meu EP, uma vez que não tinha conhecimento dos conteúdos, tornando-se assim um entrave inicial.

Para contornar esta situação tive de me adaptar ao contexto da minha prática profissional, o mundo do step e da localizada. A PC forneceu algum material de apoio teórico permitindo-me interiorizar um pouco do que seria a realidade do estágio. Sendo um curso de caráter predominantemente prático, tive de ir à descoberta do conhecimento recorrendo à visualização de filmes de profissionais da área. Por outro lado, confesso que tive de treinar o que queria ensinar, nomeadamente os passos de step para ter a certeza que transmitia uma execução correta aos alunos, ou seja, também eu fui submetida a um processo de aprendizagem para posteriormente ensinar.

Foi um caminho difícil, mas enriquecedor, aumentando o meu conhecimento e a minha capacidade de adaptação, sendo esta uma característica fundamental num professor.

Tal como no ensino regular esta via de ensino profissionalizado também apresenta o processo avaliativo. É considerada a etapa de maior importância que ocorre durante o processo de ensino aprendizagem, pois sem a mesma este processo torna-se pouco fidedigno. “Sem avaliação, nunca saberemos se conseguimos ensinar e se os nossos alunos aprendem e, nessa medida, a palavra professor perderá o seu significado e dimensão”(Araújo, 2017, p. 146). O principal objetivo passa por conduzir todos os alunos ao sucesso, sendo necessário conhecer o aluno e adequar a aprendizagem de acordo com os objetivos traçados. Compreende-se então que o ponto de partida do ensino tem de ser a avaliação, e não os conteúdos curriculares, propondo que se avaliem não apenas os resultados, mas que também se avaliem os processos de aprendizagem (Boggino, 2009).

Na avaliação tivemos em conta as informações relativas ao perfil do aluno, existindo alunos abrangidos por Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, mais especificamente medidas universais e seletivas.

A *Republicação do Decreto – Lei nº. 54/2018, de 6 de julho (2019)*, tem como um dos objetivos identificar “as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão” (Art.1), a aplicação destas medidas “têm como finalidade a adequação às necessidades e potencialidades de cada aluno... promovendo a equidade e a igualdade de oportunidades no acesso ao currículo” (Art.6). Segundo o artigo nº 7 existem três níveis de medidas, nomeadamente: universais, seletivas e adicionais. A primeira tem em conta a “as respostas educativas” da escola visando a melhoria das aprendizagens. Já as medidas seletivas referem-se às necessidades que não são combatidas pelas medidas universais existindo uma intervenção mais profunda como por exemplo o acompanhamento tutorial. As últimas medidas destinam-se às dificuldades mais profundas a nível de comunicação, socialização, aprendizagem exigindo recursos com mais garantias para a aprendizagem. Apesar destes alunos estarem protegidos pelas medidas, não houve a necessidade de se realizar adaptações no planeamento nem nas avaliações.

Na estrutura Modular, este processo de avaliação “deve ser contínuo, flexível, formativo, não seletivo, eficaz”, visando a o desenvolvimento total do aluno (Gabinete de Educação Tecnológica, p. 32).

Nos três módulos lecionados ao longo do EP recorreu-se às diversas modalidades de avaliação, desde a inicial à sumativa. Como o próprio nome indica a avaliação inicial realiza-se com o objetivo de compreender o patamar em que se encontra o aluno para posteriormente ocorrer um PEA adequado, suportando assim “as decisões do professor em relação ao planeamento da turma...” (Araújo, 2017, p. 135). Neste caso concreto ela ocorreu no início da primeira UFCD e na última, visto que a segunda UFCD – Step Montagem coreográfica era a continuidade da primeira. A avaliação formativa é a que permite compreender como está a decorrer o PEA que se planeia, visando sobretudo a “melhoria contínua da aprendizagem” (Araújo, 2017, p. 136). Esta avaliação ocorreu ao longo das aulas, nomeadamente aquando da

apresentação das tarefas estabelecidas, dando a possibilidade de reorganizar os objetivos propostos tendo sempre em conta o perfil do aluno e o seu ritmo de aprendizagem. Mais do que tudo neste formato de avaliação o *feedback* é determinante para melhorar a aprendizagem desde que o mesmo produza um efeito no aluno, assim deve-se evitar *feedback* 's com pouco conteúdo, mas sim garantir o entendimento por parte do aluno.

Para a avaliação das aprendizagens recorreu-se à avaliação sumativa tendo como propósito "... fazer um balanço final das aprendizagens dos alunos ou identificar o sucesso ou insucesso..." (Araújo, 2017, p. 127). Todas as UFCD foram avaliadas na componente teórica e prática, sendo atribuída uma maior relevância à prática como é de seguida mencionado, tendo em consideração o caráter prático do curso. Na primeira UFCD como consistia na aprendizagem de passos a avaliação contou com a elaboração de um trabalho teórico em grupo com o objetivo de caracterizar os passos atribuídos e posteriormente realizar uma apresentação em aula. A avaliação prática contrariamente às restantes foi unicamente individualizada consistindo na realização de uma coreografia definida pelo NE. As duas UFCD seguintes seguiram uma metodologia idêntica, a componente teórica consistiu na elaboração de um plano de aula referente a cada tema, métodos de montagem coreográfica e uma aula clássica de localizada. Posteriormente, cada grupo aplicou o seu plano à turma, trabalhando-se assim para o contexto profissional. Na apresentação prática cada elemento do grupo tinha de contribuir igual forma, sendo atribuída uma nota de grupo e uma nota individual como garantia de rigor nas notas.

Esta avaliação sumativa é realizada numa escala de 0 a 20, contudo a nota final só é afixada quando o aluno atingir as competências necessárias de acordo com os objetivos de cada módulo/UFCD. A característica flexível permite que a criação de situações de recuperação da aprendizagem até que o aluno obtenha a aprovação (Gabinete de Educação Tecnológica, p. 7). Nas minhas turmas residentes estas situações ocorreram, principalmente com os alunos que demonstravam menos interesse e disponibilidade para as aulas, para além disso houve a necessidade de recuperar módulos da disciplina de AGCL do

ano anterior. Nestas ocasiões o professor responsável pela disciplina no ano letivo atual é que fica encarregue de fazer a recuperação sendo a tarefa definida pelo professor do ano transato.

Como processo de finalização recorreu-se à autoavaliação. É através dela que “os alunos conseguem aprender quando têm consciência das suas fragilidades e dos seus pontos fortes e conseguem mobilizar estratégias para a sua aprendizagem. Daí o papel fundamental que autoavaliação pode assumir na melhoria da aprendizagem” (Araújo, 2017, p. 143). Assim, foi disponibilizada uma ficha no *Classroom* com as tarefas práticas e teóricas de cada UFCD e ainda um parâmetro destinado às atitudes. Contextualizando o *Classroom* é uma plataforma online destinada ao setor da educação que permite simplificar toda a logística do ensino. Neste contexto a sua utilização foi determinante para a partilha de informações da disciplina, documentos de apoio, submissão de trabalhos e como já mencionei a realização da ficha de anamnese e de autoavaliação.

Os parâmetros de avaliação utilizados seguiram os critérios específicos de avaliação estabelecidos para a disciplina de AGCL, sendo atribuído um peso de 70% aos conhecimentos e 30 % às atitudes, em que cada critério encontra-se organizado em vários aspetos que devem ser tidos em conta no processo avaliativo (D.Dinis, 2021-2022) (**Anexo 8**). Nos conhecimentos tem-se em conta a componente teórica e prática, 40% e 60% respetivamente. Dos critérios definidos o meu foco incide na percentagem das atitudes, uma vez que fiquei surpreendida pelo peso que a mesma tem na avaliação. Contudo, percebi que o objetivo é inculcar nos alunos valores no sentido de os ajudar a ser melhores cidadãos, sendo esta a ideia transmitida muitas vezes nas aulas valorizando assim os comportamentos positivos ou pelo lado negativo, alertando para a atitude desumana. Na situação vivenciada, as atitudes acabaram por condicionar a nota de alguns alunos devido às faltas de pontualidade e de material (equipamento e caderno diário), o não cumprimento dos prazos definidos e os comportamentos de indisciplina durante as aulas.

Tendo em conta a aprendizagem dos alunos, os resultados foram positivos, mas revelam dificuldades nomeadamente na teoria. De um turno para o outro existem diferenças significativas, nomeadamente disponibilidade e comportamento nas aulas o que se reflete nas notas finais.

Todos estes processos realizados foram encarados como um desafio ao longo do meu EP. Assim destinarei um capítulo para pormenorizar todas essas adversidades encontradas.

6. DESAFIOS ENCONTRADOS

“A experiência do estágio representa um importante aspeto na formação do futuro docente, mesmo com todas as dificuldades que possam encontrar durante o estágio”(Scalabrin & Molinari, 2013, p. 7).

Como tenho vindo a relatar caracterizo o EP como um desafio. A literatura considera o estágio “como dotado de características próprias e configurado pela ocorrência das principais marcas da identidade e do estilo que vai caracterizar os profissionais ao longo de sua carreira” (Queirós, 2014, p. 69). Estou ciente que estas adversidades encontradas ao longo do caminho ficarão para serem marcadas, mas foram as mesmas que possibilitaram o crescimento do meu eu profissional e pessoal.

O facto de dar aulas a um curso profissional principalmente a disciplina de AGCL foi o meu maior choque, confrontando assim uma realidade diferente. Sempre me imaginei no estágio a lecionar os conteúdos da EF, noções que me foram passadas no primeiro ano do mestrado. Mas a verdade é que aquilo que eu mais aprendi de caráter prático, modalidades, tanto na licenciatura como no mestrado, não fez parte do meu estágio. Ao início foi difícil confortar-me com esta situação, mas agora sei que saio deste ano com uma bagagem maior, pronta para enfrentar a realidade da docência. Em vez de bolas, sinalizadores, balizas, cestos, coletes etc., o step, a coluna e mais tarde as tornozeleiras, halteres e os colchões passaram a ser os materiais de eleição para as aulas.

De todos os desafios, a UFCD – Step a aula foi a mais difícil. As primeiras aulas são sempre mais complicadas, existe um misto de emoções à flor da pele e no meu caso a não familiarização com o step tornou este início ainda mais marcante pela negativa. Eu e os meus colegas EE tivemos de nos adaptar ao contexto e conhecer a plataforma step, nomeadamente as orientações e aproximações possíveis de se fazer. Aos poucos esta tarefa foi sendo melhorada e o ganho de confiança começou a aparecer e a tornar as aulas mais fluídas, isto porque passei a ver o step de outra forma não como um problema, mas sim como uma descoberta. Os passos de step ensinados eram

básicos, pois não tínhamos noções de como complexificar, contudo, os alunos foram explorando a plataforma e conseguiram criar passos diferentes existindo assim ganhos na minha aprendizagem proveniente da criatividade dos alunos. Para mim a UFCD seguinte Step Montagem Coreográfica foi a mais acessível tornando-se o auge da minha prestação enquanto EE. A tranquilidade e a confiança em mim mesma deu-me asas para voar e sair da minha zona de conforto, dando uma ativação geral como nunca, sendo esta fase da aula inicialmente difícil de planear.

“Quanto ao aquecimento, do meu ponto de vista foi neste dia que o sucesso desta fase da aula foi atingido na sua generalidade. Considero que saí notoriamente da minha zona de conforto” 14/02/2023 (Silva, 2022 - 2023, p. 303)

A última UFCD Ginástica Localiza – Metodologia, foi novamente uma adversidade. Apenas um EE é que tinha especialização em contexto de trabalho com o mundo do fitness sendo assim uma mais-valia para o grupo, mas não foi o suficiente. Com o tempo comecei a perceber que a localizada não era complicada e que podia aproveitar a minha experiência de treino em ginásios, nomeadamente a realização de aulas de grupo e atuar na prática. Assim a junção de todos os nossos conhecimentos, permitiu aumentar o conforto nas aulas e tornar as mesmas mais dinâmicas, uma vez que os alunos também se encontravam mais motivados para as tarefas. A aula que me causou maior receio nesta UFCD foi a de Treino Funcional *“A minha principal preocupação centrava-se essencialmente na realização da ativação geral com os alunos e ainda na organização dos mesmos na sala de exercícios, visto que a dimensão da sala é reduzida” 18/04/2023 (Silva, 2022 - 2023, p. 407)*. Tive a sorte da meteorologia permitir realizar o aquecimento no exterior, caso contrário teria de adaptar-me ao espaço da sala, criando grupos tal como ocorreu na parte fundamental.

Relativamente ao planeamento, o problema não foi tão notório na primeira UFCD, mas sim nas seguintes. Tendo em conta o número de aulas previstas, com o tempo fomos percebendo que o que estava planeado de acordo com os

objetivos de cada UFCD era impossível de se cumprir, nomeadamente a aplicação de todos os métodos de montagem coreográfica. Deste modo, houve a necessidade de se tomar decisões que não comprometessem a aprendizagem dos alunos, decisões essas que foram muitas vezes discutidas passando-se a reduzir o número de métodos a ser avaliados. Já em Ginástica Localizada o problema incidiu na seleção dos tipos de aula a apresentar aos alunos para que fosse disponibilizado tempo para a preparação da avaliação. Destaco que esta UFCD foi mais curta e foi bastante condicionada pela ausência de espaço para lecionação das aulas. Assim, neste planeamento o tipo de aula a lecionar teve de ser pensado de acordo com o espaço de aula disponível, no entanto ocorreram alterações no momento interferindo com a prestação do professor responsável.

Por outro lado, nesta UFCD a gestão do material foi complicada. Como não existia um espaço específico para a aula o material ficava distanciado do local da aula levando a que os alunos tivessem de ir buscar e no final da aula guardá-lo. Acontece que a ausência de pontualidade e a não atribuição de tarefas teve consequências na gestão do tempo de determinadas aulas, sendo este um problema frequente na fase final do estágio.

Em todos os momentos de avaliação o meu sentimento foi o mesmo, incerteza e dificuldade em observar. Como primeiro problema destaco a elaboração das grelhas de avaliação. O grande objetivo era que as mesmas fossem facilmente compreendidas e que os critérios fossem diferenciadores para tornar o preenchimento das mesmas mais rápido. Assim, na segunda UFCD foi quando se modificou a forma de avaliar sendo estabelecida uma escala de 1 a 5 correspondendo a diferentes percentagens. Esta alteração facilitou o processo de avaliação, mas mesmo assim não me deu segurança total tendo em conta a responsabilidade de avaliar. A minha atenção era muito direcionada apenas para um elemento e no caso da apresentação da coreografia em grupo a avaliação ficava muito limitada. O trabalho em grupo do NE foi crucial nestas situações, partilhando-se visões diferentes para se chegar a um consenso final.

Na instrução, os *feedbacks* inicialmente eram poucos devido à falta de conhecimento e os que havia eram escassamente explícitos. Só quando nos familiarizamos com o conteúdo é que estes aspetos melhoraram progressivamente, permitindo uma aula mais fluida e com mais interação entre professor/a e alunos. Mesmo assim, senti-me várias vezes insegura por dois motivos. O receio de dar um *feedback* errado, pois muitas vezes não conseguia detetar o erro principal e o problema mantinha-se. Ou dar um *feedback* incompreensível para os alunos devido ao uso de terminologia pouco recorrente e também pela dificuldade que os alunos tinham em assimilar e realizar os movimentos pedidos revelando falta de perceção corporal. Neste caso recorreu-se muitas vezes ao questionamento direto para garantir o entendimento por parte dos alunos.

Esta dificuldade na instrução acabava por condicionar o objetivo das aulas, ensinar os alunos a saber ensinar. Para contornar esta situação a maioria das aulas tinha uma parte dirigida pelo professor e o resto da aula consistia na realização de uma tarefa em grupo e em certos momentos a sua exposição. Para além disso o foco constante na liderança, nas questões do posicionamento foram fulcrais para o sucesso das UFCD. Para além disso, o caderno diário era material obrigatório para as aulas existindo uma preocupação no registo dos sumários, dos conteúdos abordados bem como de todas as tarefas realizadas com o objetivo de tornar o caderno uma ferramenta útil para o futuro. Ressalvo, que o registo foi uma luta ao longo das aulas, pois os alunos não tinham hábitos.

Outra situação que para mim foi vivenciada com emoções distintas foram as aulas teóricas. Em todas as UFCD planearam-se aulas de carácter teórico com o objetivo de expor o conteúdo pretendido, sendo realizadas num ambiente de sala de aula como tentativa de evitar a distração dos alunos, uma vez que estavam organizados de acordo com a planta da turma. Para a sua planificação recorreu-se aos materiais de apoio fornecidos pela PC, e em certos casos foi necessária a sua ajuda preciosa para explicar os conteúdos a serem lecionados. Contrariamente aos meus colegas eu sentia-me mais confiante

nestas aulas, pois tinha a possibilidade de estudar a mesma em casa, mas por outro lado tinha sempre receio que os alunos questionassem sobre aspetos para além do conteúdo da aula e eu não soubesse dar uma resposta.

A utilização do Classroom tinha como função facilitar a comunicação entre aluno e professor. Por sua vez, verificou-se que os alunos raramente acediam à mesma não estando a par das informações colocadas, apenas usavam com regularidade para a submissão das tarefas indicadas.

Ao longo das aulas ocorreram vários incidentes críticos havendo a necessidade de alertar os alunos. Tendo uma postura bastante calma nas aulas os incidentes ocorridos como as faltas de respeito não podiam ser passados em claro. Deste modo, tive de inculcar no meu eu profissional a capacidade autoritária, no sentido de os alunos olharem para mim e verem-me como uma professora capaz de chamar à atenção dos comportamentos. A partir desse momento, ganhei confiança e passei a alertar os alunos quer individualmente ou em frente à turma, confrontando-os com a situação.

Relativamente à gestão e organização da aula, o foco incidiu no trabalho em grupo. Nos planos de aula constava o lugar a ocupar por cada elemento ou pelo grupo. Esta metodologia de trabalho foi positiva, promovendo o trabalho em grupo, saber ouvir os outros e sobretudo o espírito de ajuda. Porém, complicou a tarefa do professor responsável, uma vez que tinha de ter uma atenção redobrada na aula. Apresento uma situação experienciada por mim: numa das aulas enquanto os alunos treinavam a avaliação eu tinha como tarefa avaliar os cadernos, contudo a mesma foi condicionada pelas dúvidas frequentes dos vários grupos não conseguindo manter o meu foco. Contudo, a tarefa de reflexão pós aula e nas reuniões fez-me mudar a minha prática, passei a ter em consideração o meu posicionamento mantendo-me num sítio que permitisse ter um campo de visão da turma toda e a explicar as dúvidas de forma geral e não individualizada. Ao longo do tempo fui percebendo o modo de trabalho dos grupos, tendo uma atenção redobrada nos grupos que demonstravam menos evolução e desempenho em aula, insistindo para que os mesmos realizassem a tarefa.

O facto de trabalharem constantemente em grupo não trouxe só vantagens, mas também aspetos negativos devido à não colaboração de igual forma por parte de todos os elementos. Estas situações foram sempre provenientes dos mesmos alunos sendo facilmente identificadas no decorrer da aula devido à falta de disponibilidade do aluno ou até mesmo pela ausência do nome no trabalho teórico. Todas estas ocorrências foram confrontadas perante o grupo. Deste modo houve a necessidade de se optar por atribuir uma nota prática individual e de grupo para tornar o processo de avaliação justo, o que se tornou numa tormenta até compreender as ponderações a fazer para se obter a nota final. No caso de não haver colaboração em nenhuma das componentes o aluno teria de recuperar as tarefas em falta para concluir o módulo.

Fazendo uma retrospectiva deste ano de EP, foram vários os momentos de exaustão e desmotivação que tive de enfrentar. Mesmo vivendo um misto de emoções nunca pensei em desistir da profissão docente que estou prestes a atingir, batalhei sempre para dar o meu melhor e conseguir aperfeiçoar a minha prática e desenvolver o meu eu profissional, enquanto EE. Para combater todas as adversidades como refere Queirós (2014, p. 74) “... a relação — com o professor cooperante é fulcral e a união do grupo de estágio se revela indispensável” , tendo sido estes o amparo em todos os momentos.

7. DESPORTO ESCOLAR

“O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividade nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário”(Educação, 2021-2025, p. 3) . Tem como visão a garantia da “oferta desportiva variada aos alunos”, promovendo o envolvimento das comunidades. Por outro lado, tem como missão expressar o seu contributo nos seguintes eixos: “1. +Desporto | +atividade física; 2. Formação de alunos e professores; 3. Cidadania, inclusão e ética; 4. Cogestão e codecisão na escola; 5. Desporto verde e sustentável; 6. Envolvimento das | nas comunidades”(Educação, 2021-2025, p. 9).

Tal como foi mencionado na caracterização inicial, o DE é bastante vivenciado nesta escola incorporando a prática de várias modalidades, promovendo a inclusão de todos. Com o objetivo de estimular a adesão dos alunos à prática desportiva disponibilizada pela escola, o horário escolar é pensado de modo que os alunos tenham as tardes de quarta-feira livres, sendo este o horário predominante do DE (**Anexo 9**). Para a prática destas modalidades são usados os espaços da escola e locais cedidos, como é o caso da Piscina e ainda a Escola Básica de Agrela e Vale do Leça excepcionalmente para a prática de Badminton. Como é visível no horário o Boccia é incorporado num horário matinal, uma vez que a adesão é por parte dos alunos com necessidade de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, promovendo assim um ambiente mais calmo e propício à prática.

Como aluna participei no DE tendo uma opinião bastante positiva, por me ter permitido experiências novas, a socialização e a criação de novas amizades por outro lado, possibilitou-me treinar para a prova de natação necessária nos pré-requisitos. Este ano enquanto EE usufruí do privilégio de acompanhar a PC

no DE referente à modalidade de Natação. A minha primeira integração ocorreu na Semana Europeia do Desporto e posteriormente todas as quartas-feiras das 15h25 às 17h40 na piscina do Ginásio Clube de Santo Tirso. A adesão de crianças a esta modalidade é bastante positiva existindo assim três turnos repartidos pelo horário referido. Neste contexto pus em prática o meu conhecimento académico e a experiência adquirida quando praticava a modalidade.

O primeiro turno, caracterizado essencialmente pelos alunos do 5º ano, tinha o ponto de encontro marcado na entrada na escola pelas 15h10 seguindo para a piscina acompanhados pelos professores responsáveis. A primeira questão que os alunos me faziam mal me viam era “professora o que vamos fazer hoje?”, despertando em mim um sentimento de reconhecimento, pois era neste campo de atuação que mais vezes ouvia a palavra Professora.

Ao início, confesso que tinha alguns receios nomeadamente no turno 1, pois tinha à minha responsabilidade muitos alunos de Adaptação ao Meio Aquático (AMA), mais do que nunca as questões de segurança eram fundamentais. Contextualizando, o primeiro turno a maioria das aulas era composto por 12 alunos tendo unicamente uma pista disponível para a prática, por outro lado não conseguia direcionar a minha atenção de igual modo pois tinham ritmos de aprendizagem muito dispares. Isto levou a alguma desmotivação da minha parte, não conseguia ver evolução nos meus alunos, mas a verdade é que a evolução aconteceu e foi bastante visível no final do ano letivo. Refletindo, foi necessário sair da minha zona de conforto, confiar nos meus alunos e promover situações de aprendizagem mais desafiadoras, chegando assim à evolução. A valorização de cada conquista também foi um aspeto que passei a integrar nas minhas aulas, pois ocorreram situações em que os alunos estavam desmotivados pelo facto de estarem em situações de aprendizagem diferentes, com ou sem material de flutuação.

Para além destes alunos nos turnos seguintes tive a possibilidade de trabalhar no contexto de competição e ainda com um aluno com necessidades de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, este sim foi o meu maior

desafio, mas também a minha maior conquista. Necessitei de adaptar a minha prática e arranjar estratégias para criar um vínculo com o aluno, perceber os seus interesses, e a partir daí todas as aulas foram uma surpresa. Esta é a prova que o Desporto é para todos, só é apenas necessário criar situações propícias para o aluno.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (Paulo Freire).

O meu envolvimento não ficou apenas por colaborar na lecionação das aulas, mas também no acompanhamento dos alunos às provas realizadas bem como na organização de eventos no âmbito da Natação, nomeadamente a Ação de Formação de Arbitragem (**Anexo 10**) e o Torneio Aberto de Natação (**Anexo 11**).

Relativamente às provas, as competições iniciaram-se em fevereiro com o primeiro encontro local de natação a decorrer na Piscina Municipal de Santo Tirso juntamente com os alunos do Agrupamento da Escola Tomaz Pelayo. Este torneio não só possibilitou a relação dos alunos das duas escolas, mas também o meu envolvimento com os restantes alunos, acontece que muitos já me conheciam devido à minha experiência enquanto monitora o que acaba sempre por facilitar o processo de relacionamento. As restantes provas tiveram uma dimensão maior, decorrendo na Piscina da Póvoa do Varzim. Foi uma experiência diferente que exigiu muita responsabilidade da minha parte e possibilitou-me ver as desigualdades relativas ao perfil competitivo das escolas representadas. Quanto aos alunos possibilitou o convívio como também uma experiência competitiva mais formal, na qual todos os alunos deram o seu melhor desempenho.

Dos eventos organizados pelo NE, a Ação de Formação de Arbitragem foi o primeiro a realizar-se, tendo como finalidade uma formação teórica e prática de arbitragem destinada aos alunos do 11º ano de uma das turmas residente, ainda contou com a presença de alunos do agrupamento vizinho bem como, alunos do DE com formação de juiz árbitros. Para este evento o meu papel foi

decisivo no estabelecimento do contacto com o juiz árbitro convidado, visto ser um colega de turma da FADEUP que esteve presente nos torneios da Póvoa do Varzim. A componente prática permitiu a aplicação dos conteúdos abordados na sessão teórica, assim a colaboração dos participantes do DE foi determinante para o sucesso desta parte do evento. Confesso que inicialmente foi difícil distribuir os alunos pelas diferentes tarefas de modo a possibilitar uma rotatividade, contudo os mesmos acabaram por entender a ideia pretendida.

Para culminar com o DE – Natação organizou-se um Torneio Aberto de Natação que contou com a colaboração de alguns alunos do 11º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto pondo em prática os conhecimentos adquiridos na formação presente. Todas as questões organizacionais, desde tarefas dos alunos e professores até às provas a realizar, foram definidas antecipadamente. Como existe sempre imprevisibilidade tive de tomar decisões na hora, mais especificamente a reformulação das fichas de prova uma vez que vários alunos faltaram ao evento. Considero assim ter sido esta a tarefa mais complicada e que mais desconforto me criou. Posteriormente, realizou-se um lanche convívio na escola sendo o último contacto com os alunos.

Tal como nas minhas turmas residentes, o *Classroom* foi uma ferramenta muito utilizada para a comunicação com os alunos bem como a partilha dos resultados das provas e das fotografias de todos os eventos.

Termino este capítulo com expressões retiradas do meu Diário de Bordo, que comprovam o quanto feliz me sentia todas as quartas-feiras. Estar rodeada de crianças cheias de energia, constantemente a gritar a palavra professora, fez-me ainda ter mais certezas de que fiz a escolha certa em seguir o mundo da docência. Por outro lado, o DE abriu o meu coração para a Diferença, passando a considerá-la uma caixinha de surpresas, nunca deve ser posta de lado, mas sim batalhada para que a diferença não se converta em desigualdade permitindo revelar a essência da criança.

“No âmbito do Desporto Escolar foi onde me senti realizada a nível pessoal.”

“Há sempre alunos que marcam e o desporto escolar ficará marcado por um aluno de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, afirmo que a minha maior conquista foi ganhar a confiança desse aluno.”

Reflexão Final de Estágio (Silva, 2022 - 2023, pp. 476 - 477)

8. A IMPORTÂNCIA DA REFLEXÃO

“Na nossa vida pessoal e profissional a reflexão constitui um elemento importante do processo de aprendizagem” (Oliveira & Serrazina, 2002, p. 8).

Ao longo deste percurso desenvolvi um Diário de Bordo sendo o testemunho de toda a minha prática. Tal como um diário normal, o mesmo serviu para registar todas as vivências passadas ao longo do estágio bem como, os momentos marcantes, quer negativos ou positivos. “A escrita no diário é algo que com o tempo vai se tornando natural e com isso as escritas vão evoluindo passando a ter maior significado para quem escreve”(Batista, 2019, p. 289). Confesso que não compreendia a necessidade da elaboração do mesmo, era maçudo ter de historiar tudo, mas com o tempo fui percebendo a sua utilidade na melhoria do meu eu profissional, evoluindo aos poucos a minha capacidade de redigir, modificando a minha forma detalhada de escrever passando adotar uma escrita mais “reflexiva”. Pois, o “pensamento reflexivo” não nasce conosco é uma capacidade que vai sendo estimulada, mas “para isso, tem de ser cultivado e requer condições favoráveis para o seu desabrochar”(Alarcão, 1996, p. 181). A observação das aulas lecionadas pelos restantes EE também foram alvo de redação com o intuito de posteriormente dar *feedback*. Muitas vezes este *feedback* foi atribuído na transição da aula de um turno para o outro possibilitando melhorias na prestação. Considero assim ter sido uma ferramenta fundamental que me permitiu “... investigar formas para tornar a aula cada vez mais significativa” (Batista, 2019, p. 289).

Segundo Alarcão (1996, p. 177), “Ser professor implica saber quem sou, as razões pelas quais faço o que faço e consciencializar-me do lugar que ocupo na sociedade”, o que compromete um envolvimento ativo no “próprio desenvolvimento”. Assim a redação do meu diário de bordo tornou-me um ser reflexivo, não ficando unicamente limitada à escrita. “O professor reflexivo é, então, o que busca o equilíbrio entre a ação e o pensamento e uma nova prática implica sempre uma reflexão sobre a sua experiência, as suas crenças, imagens e valores” (Oliveira & Serrazina, 2002, p. 9). A adoção desta forma de pensar é

que me permitiu ultrapassar alguns desafios tendo em vista não só o meu papel, mas as condições necessárias para aprendizagem dos alunos.

“Ensinar é mais do que uma arte. É uma procura constante com o objetivo de criar condições para que aconteçam aprendizagens”(Oliveira & Serrazina, 2002, p. 7).

Deste modo, “só a reflexão não chega, ela tem de ter força para provocar a ação”, ou seja, não bastou apenas desenvolver o diário de bordo mas sim procurar investigar, arranjar estratégias que me permitissem alcançar resultados na prática e melhorar o PEA (Oliveira & Serrazina, 2002, p. 6). Não tive em conta unicamente estratégias para ultrapassar os resultados negativos, mas procurei compreender o que levou à existência de boas aulas de modo a continuar a incutir essas estratégias positivas no meu campo de atuação, realizando assim uma reflexão sobre a ação. Este tipo de reflexão é caracterizado por ocorrer posteriormente à ação, ou seja, toma-se consciência do que aconteceu e reformula-se o “pensamento na ação”(Dorigon & Romanowski, 2012, p. 14). Relativamente à reflexão na ação, caracterizada pela ocorrência no momento a frequência foi reduzida devido à falta de experiência. Por fim a reflexão sobre a reflexão na ação é que possibilita o desenvolvimento do conhecimento profissional. Entende-se assim a profissão docente como um círculo reflexivo que engloba o conhecimento, ação e a reflexão existindo sempre uma ligação entre cada, ou seja, com o conhecimento toma-se a ação de seguida reflete-se e adquire-se novos conhecimentos que por sua vez são postos em prática.

Para além do diário de bordo, a PC solicitou realização de comentários pós aula, não só das aulas lecionadas, mas também das aulas observadas. Estes comentários tinham de ser enviados para PC até ao final do dia evitando assim o esquecimento do decorrer da aula. Os mesmos serviam de guião para a reflexão no diário de bordo. Nas reuniões formais de estágio realizadas semanalmente, um dos temas frequentes era rever as aulas recorrendo-se à leitura e a análise dos comentários realizados. O que rapidamente se notou é que a maioria dos comentários eram relativos aos aspetos negativos, o que demonstrava que a nossa atenção se direcionava muito para o erro e não para

a valorização. Por outro lado, o foco de cada EE era diferente, variando entre a observação professor, alunos e cumprimento do plano de aula. Esta visão distinta permitia um conjunto de comentários diferentes acabando por ser benéfico. Através desta tarefa de registo de comentários a PC fez com que nas reuniões existisse um momento reflexivo, potenciando assim a capacidade de cada EE se expressar e a melhoria da prática. Para além disso, os comentários eram tidos em conta para a planificação das aulas seguintes para não se incidir novamente no erro.

Considero que estes momentos reflexivos permitiram-me tomar consciência das minhas ações, tendo sempre em vista o desenvolvimento do meu eu profissional.

“A capacidade reflexiva foi dos aspetos que mais desenvolvi. Confesso que ao início não entendia o motivo de ter de escrever sobre todos os acontecimentos, mas com o tempo fui percebendo que através da reflexão detetava os aspetos positivos e negativos e apresentava melhorias para os momentos seguintes” Reflexão Final (Silva, 2022 - 2023, p. 477).

Sendo a reflexão a origem do meu crescimento profissional torna-se pertinente realizar uma investigação mais breve, recorrendo à literatura mais recente verificando o que a mesma apresenta sobre este tema.

O objetivo desta revisão foi compreender o papel da reflexão na área profissional da docência. Para a sua realização recorreu-se a duas bases de dados eletrónicas, nomeadamente a Biblioteca do Conhecimento Online (B – on) e a Scopus, no que se refere à pesquisa em língua inglesa. Para a seleção dos artigos utilizou-se as seguintes palavras-chaves: *“reflective practitioner”* e *“physical education teacher”*, para além disso o campo de pesquisa foi limitado entre 2013 e 2023, ou seja, 10 anos, e restringido unicamente a revistas académicas. No total obtiveram-se 31 artigos, 14 obtidos através da B-on e os restantes 17 através da Scopus. Destes resultados o número reduziu

rapidamente para 18, ao anular artigos iguais nas duas bases de dados e considerar a possibilidade de acesso ao texto integral (**Tabela 1**).

Autores/Ano	Revista	Título do artigo
Biblioteca do Conhecimento Online		
Rosemary Keegan (2019)	Physical Educator	1. “Unleashing the Powers Within: Delving Into Our Own Talents to Provide Effective CPD.”
Jongho Moon; Dongwoo Lee (2022)	Journal of Physical Education & Sport	2. “ Bridging reflection theory and practices in physical education: a scoping review of teacher education. ”
Jelena Maksimović, Jelena Osmanović (2018)	Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport	3. “ Physical Education Teachers as reflective practitioners and action researchers in their work. ”
Kate A Jenkinson; Amanda C Benson (2017)	Journal of the Scholarship of Teaching and Learning	4. “The Assessment and Mentoring Program (AMP): Final year pre-service physical education peer mentors' perceptions of effective mentoring.”
Ashley Casey (2013)	European Physical Education Review	5. “ Practitioner research: A means of coping with the systemic demands for continual professional development? ”
Hayley Morrison; Doug Gleddie (2019)	Journal of Teaching in Physical Education	6. “In-Service Teachers' and Educational Assistants' Professional Development Experiences for Inclusive Physical Education.”
Justin A. Haegele; Maggi Buckley (2019)	Journal of Visual Impairment & Blindness	7. “Physical Education Experiences of Alaskan Youths with Visual Impairments: A Qualitative Inquiry.”
Ashley Casey; Ann MacPhail (2018)	Physical Education and Sport Pedagogy	8. “Adopting a models-based approach to teaching physical education.”
Justin A. Haegele; Takahiro Sato; Xihe Zhu;	Journal of Visual Impairment & Blindness	9. “Physical Education Experiences at Residential Schools for Students Who Are Blind: A Phenomenological Inquiry.”

Timothy Avery (2017)		
Chris North (2017)	Physical Education and Sport Pedagogy	10. “Swinging between infatuation and disillusionment: learning about teaching teachers through self-study.”
Mary Harrison (2016)	Infant Mental Health Journal	11. “Release, reframe, refocus, and respond: a practitioner transformation process in a reflective consultation program.”
Pietro Invernizzi; Gabriele Signorini; Dario Colella; Gaetano Raiola; Andrea Bosio, Raffaele Scurat (2020)	International Journal of Environmental Research and Public Health	12. “Assessing Rolling Abilities in Primary School Children: Physical Education Specialists vs. Generalists”
SCOPUS		
Mats Hordvik; Ann MacPhail; Lars Ronglan (2017)	Journal of Teaching in Physical Education	13. “.”Teaching and Learning Sport Education: A Self-Study Exploring the Experiences of a Teacher Educator and Pre-Service Teachers.”
Jiling Liu; Mc Bride; Ping Xiang; Melissa Scarmardo – Rhodes (2017)	Quest	14. “Physical Education Pre-service Teachers’ Understanding, Application, and Development of Critical Thinking.”
Michelle Tonna (2019)	International Journal of Mentoring and Coaching in Education	15. “The benefits of mentoring newly qualified teachers in Malta.”
Julia Sargente, Ashley Casey (2019)	Sport, Education and Society	16. “Appreciative inquiry for physical education and sport pedagogy research: a methodological illustration through teachers’ uses of digital technology.”

Ashley Casey (2013)	Educational Action Research	17. “Seeing the trees not just the wood’: Steps and not just journeys in teacher action research.”
Ross Pinder, Ian Renshaw (2019)	Physical Education and Sport Pedagogy	18. “What can coaches and physical education teachers learn from a constraints-led approach in para-sport?.”

Tabela 1 – Sumário dos artigos em inglês resultantes da revisão da literatura referida.

Assim, ao analisar os 18 artigos optei por integrar nesta revisão os que se concentram mais na prática reflexiva na EF, sendo utilizados quatro artigos (**Tabela 2**), sendo um da Scopus (*“Physical Education Pre-service Teachers’ Understanding, Application, and Development of Critical Thinking”*) e os restantes três da B-on (*“Bridging reflection theory and practices in physical education: a scoping review of teacher education”*; *“Physical education teachers as reflective practitioners and action researchers in their work”* e *“Practitioner Research: A Means of Coping with the Systemic Demands for Continual Professional Development?”*). Foram excluídos os artigos cujos estudos não visavam a reflexão, considerando como critérios de exclusão: educação inclusiva, modelos de ensino, o caminho da profissão docente. Neste sentido, os artigos selecionados referem-se a professores em formação e ao programa de formação inicial de professores de Educação Física (PETE - “physical education teacher education program”).

Título do artigo	Objetivos	Metodologia	Conclusões
<p>Bridging Reflection Theory and Practices in Physical Education: A Scoping Review Of Teacher Education.</p>	<p>Compreender através da literatura o papel da reflexão e da prática reflexiva nos professores de EF em formação inicial.</p>	<p>Revisão de Escopo, recorrendo a 3 bases de dados tendo em consideração as seguintes palavras-chaves “preservice physical education teacher(s),” “physical education,” “teacher education program,” “higher education,” “reflective practitioner(s),” “reflection(s),” “reflective practice(s),” and “reflexibility.”. Resultaram 1067 artigos ocorrendo um processo de seleção tendo em conta os critérios estabelecidos.</p>	<p>A reflexão é considerada fundamental para a evolução dos professores promovendo o pensamento. Os professores orientadores devem incentivar a prática reflexiva aos seus formandos.</p>
<p>Physical Education Teachers as reflective practitioners and action researchers in their work.</p>	<p>Examinar as atitudes dos professores de EF no que se refere à prática reflexiva e à investigação – ação.</p>	<p>Método descritivo, técnica de escalonamento e utilização de uma escala tipo Likert, composta por 5 subescalas com 40 itens de acordo com os objetivos do artigo. O inquérito foi aplicado a</p>	<p>O facto da EF ser uma disciplina prática os professores de ambos os anos de escolaridade e com tempos de serviço diferentes estão informados sobre o processo reflexivo. Por outro lado, a pesquisa contribuiu para a valorização da investigação – ação, uma vez</p>

		<p>uma amostra (n = 405), tendo como variáveis independentes o nível de escolaridade (primário ou secundário) e o tempo de serviço.</p>	<p>que os professores estão mais cientes de refletir sobre a sua prática.</p>
<p>Practitioner research: A means of coping with the systemic demands for continual professional development?</p>	<p>Explorar os requisitos para que os professores se envolvam num processo de desenvolvimento profissional contínuo. Procura mostrar como as diferentes metodologias contribuíram para a análise da própria prática.</p>	<p>Consiste num estudo longitudinal de 7 anos que utiliza como exemplo a disciplina de EF para apresentar a discordância que existe nas intenções do formador e a aprendizagem por parte dos professores. Recorre ao estudo para realçar a diferença de desenvolvimento profissional tradicional.</p>	<p>O autor ao envolver-se na pesquisa considerou-se um intérprete crítico envolvido no desenvolvimento profissional contínuo. A dúvida que prevalece é o que professores pensam sobre os valores do Desenvolvimento profissional contínuo. No entanto, os professores começam a criar as suas oportunidades de aprendizagem através da autogestão do seu conhecimento. Por outro lado, as comunidades informais não implicam uma aprendizagem de qualidade tanto para o professor como para o aluno. Fatores como a cultura, o clima e as expectativas relativamente ao Desenvolvimento Profissional Contínuo são considerados fatores opostos à aprendizagem profissional. Deste modo, é fundamental</p>

			<p>mudar o panorama relativo ao Desenvolvimento Profissional, garantindo que as crianças e os professores sejam o foco principal na educação.</p>
<p>Physical Education Pre-service Teachers' Understanding, Application, and Development of Critical Thinking</p>	<p>Compreender o desenvolvimento e a aplicação do pensamento crítico (PC) por parte de um grupo de professores.</p>	<p>O estudo foi realizado a uma amostra (n= 12), professores iniciantes do programa de educação de professores de EF estando a frequentar um curso com a duração de 12 semanas. Este curso consiste em palestras em sala de aula e a componente prática. Visa ainda os seguintes temas: aumento das habilidades e estratégias; estilos de ensino; o pensamento crítico. Os futuros professores são avaliados individualmente pelas tarefas desenvolvidas. Relativamente aos dados foram realizadas entrevistas em grupos focais, tendo como foco</p>	<p>Os temas que resultaram da pesquisa demonstram que os professores compreendem o PC como auxílio na tomada de decisão, resolução de problemas. No que se refere à promoção do PC nos alunos, os mesmos reconhecem que o questionamento e o ensino indireto são uma ferramenta muito importante, no entanto torna-se um desafio esta promoção devido às dificuldades na gestão do tempo da aula provenientes da falta de conhecimento. Os professores inseridos neste curso concordaram que aumentou o PC, devido às tarefas realizadas.</p>

		<p>apenas 3 questões: Como descreve o PC? Como usou o PC? O que aprendeu sobre PC neste curso? Para além disso realizou-se duas tarefas ao longo do semestre tendo como questão a eficácia do ensino, selecionando um tópico apresentado e lecionando uma aula de 30 min. A análise dos resultados teve por base o conteúdo obtido e ainda um instrumento de codificação.</p>	
--	--	---	--

Tabela 2 – Sumário dos 4 artigos resultantes da revisão da literatura em inglês limitados à prática reflexiva em Educação Física.

Para completar a recolha de informação, foi feita uma pesquisa de literatura de acordo com o tema, mas neste caso, apenas com artigos em língua portuguesa. Os resultados obtidos foram menores e utilizou-se as seguintes bases de dados *B-on* e *SciELO*. Na base de dados *B-on* no total obteve-se 20 artigos existindo artigos iguais, um em inglês e alguns com acesso interdito, assim obteve-se um conjunto de 12 artigos (**Tabela 3**). No que se refere à base de dados *SciELO* a pesquisa resultou em quatro artigos, mas apenas são apresentados dois uma vez que um artigo em inglês foi excluído bem como um artigo já existente na base de dados referida anteriormente (**Tabela 3**).

Autores/Ano	Revista	Título do artigo
Biblioteca do Conhecimento Online		
Isabel Filgueiras; Aline Rodrigues; Mirvane Souza; Elisabete Freire (2022)	Retos Nuevas: Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación	1. “Portfólio reflexivo, práxis pedagógica e culturas infantis nas aulas de Educação Física.”
João Silva; Augusto Dotto; Pricilla Laskoski (2013)	Revista Ciência em Extensão	2. "Qualificação e formação do caráter profissional docente: O diálogo crítico-reflexivo como mobilizador destas características no contexto de estágio."
Flávio Alvez; Yara Couto (2020)	Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana.	3. “Reflexões sobre dança na Educação Física escolar.”
Cleber Oliveira; Renato Trusz; Gelcemar Farias (2022)	Revista Prática Docente	4. “Competências profissionais de um professor de Educação Física atuante na educação especial: um relato de experiência.”
Alexandre Vanzuita; Tânia Raitz (2016)	Roteiro	5. “A construção de identidade(s) profissional(is) em Educação Física: uma revisão de literatura.”
Moriya et al (2016)	Journal of Research in Special Educational Needs	6. “Mediação pedagógica on-line em educação inclusiva.”
Samara Abreu; Wilson Sabóia; Silvia Nobreha – Therrien (2019)	Educação & Formação	7. “Formação docente em educação física: Perspectivas de uma racionalidade pedagógica do corpo em movimento.”

Marcos Godoi; Larissa Benites; Cecilia Borges (2019)	Movimento – Revista de Educação Física da UFRGS	8. “O uso da autoconfrontação simples e cruzada para analisar o ensino em Educação Física.”
Cristiano Mezzaroba; Jaison Bassani (2015)	Revista Tempos e Espaços em Educação	9. “Reflexões sobre a Educação Física a partir dos conceitos de “campo” em Pierre Bourdieu “paradigma” em Thomas Kuhn.”
Priscila Voigt; Francele Carlan (2020)	Revista Insignare Scientia	10. “A prática pedagógica de professores de Ciências: investigação com o 9º ano do Ensino Fundamental na cidade de Canguçu – RS.”
Luis Martiny; Pierre Gomes-da-Silva (2019)	Educación Física y Deporte	11. “O grupo focal como elemento central no processo de transposição didática dos saberes a ensinar.”
Luis Martiny; Pierre Gomes-da-Silva (2014)	Revista da Educação Física	12. “A transposição didática na Educação Física escolar: a reflexão na prática pedagógica dos professores em formação inicial no estágio supervisionado.”

Scielo		
Dijnane Vedovatto; Marília Rubino (2021)	Revista Actualidades Investigativas en Educación	13. “A formação continuada de professores de Educação Física a partir de um espaço coletivo escolar: uma experiência no Brasil.”
Daniel Marcon; Amândio Graça; Juarez Nascimento (2013)	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	14. “O conhecimento do contexto na formação inicial em Educação Física.”

Tabela 3 - Sumário dos artigos resultantes da pesquisa da literatura em português.

Uma vez que nem todos os artigos se relacionavam com a reflexão nem com a disciplina de EF, mas sim com outras áreas, este critério de exclusão foi aplicado juntamente com os mesmos referidos no critério de pesquisa em inglês. Tendo em conta estes critérios após uma análise individual dos 14 artigos o número reduziu para quatro (**Tabela 4**). Esta pesquisa em português aborda não só a reflexão proveniente do diálogo entre os outros e o desenvolvimento de diários de bordo, como também enfatiza a importância da mesma para a transmissão do conhecimento de forma eficaz e adequada aos contextos inseridos.

Título do artigo	Objetivos	Metodologia	Conclusões
<p>“Portfólio reflexivo, práxis pedagógica e culturas infantis nas aulas de Educação Física.”</p>	<p>Refletir sobre a utilização de “portfólios reflexivos” por parte dos professores relativamente ao ensino EF na Educação Infantil. Por outro lado, pretende compreender a prática reflexiva de uma professora de EF e perceber que relação existe entre a formação inicial, experiências vividas e o desenvolvimento profissional.</p>	<p>Realizou-se uma pesquisa qualitativa, pedagógica e interpretativo – descritiva para a análise do portfólio de uma professora de EF, tendo esta 11 anos de experiência em 2 contextos diferentes. Todas as informações existentes no portfólio foram tratadas contribuindo para a pesquisa, sendo os conteúdos subdivididos em 3 temas: “Infância e Adolescência periféricas como fonte de conhecimento...”; “O papel da formação inicial prática, crítica e reflexiva.” e “Práticas pedagógicas...”</p>	<p>Através da pesquisa foram identificados fatores que contribuem para a formação professores, nomeadamente as experiências passadas, observação de diferentes contextos, a necessidade de utilizar linguagem diferentes. Concluiu-se que estes fatores são estratégias “de construção de pedagogias” que tem em conta o tipo de cultura que pode existir por parte das crianças nas aulas de EF.</p>

<p>“O uso da autoconfrontação simples e cruzada para analisar o ensino em Educação Física.”</p>	<p>Analisar o trabalho dos docentes de EF tendo por base o método de autoconfrontação.</p>	<p>Uso do método de AutoConfrontação, realizando-se filmagens de aulas de 4 professores de EF. As aulas gravadas foram editadas e analisadas, existindo um momento de reflexão sobre as mesmas analisando o seu papel, os alunos e os seus pares.</p>	<p>O Método de Autoconfrontação foi benéfico para os professores uma vez que possibilitou a análise da própria prática e ainda promoveu o desenvolvimento a 2 níveis: profissional e reflexivo.</p>
<p>“O grupo focal como elemento central no processo de transposição didática dos saberes a ensinar.”</p>	<p>Compreender qual é o instrumento utilizado pelos professores em início de formação no processo de transposição dos saberes de modo que ocorra o processo de aprendizagem.</p>	<p>Participaram neste estudo 3 professores iniciantes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Paraíba-Brasil. Os dados foram recolhidos de diferentes formas: observação participante; grupo focal (questionamento e partilha de ideias) e por análise de redações escritas como é o caso das</p>	<p>Os resultados revelaram que a existência do grupo focal é crucial para a transposição dos saberes a ensinar, uma vez que promove o diálogo, a troca de ideias e a reflexão. Assim, considera-se inerente à prática pedagógica a coletividade; reflexão e o estado reflexivo.</p>

		reflexões realizadas pelos professores. Posteriormente, os dados foram analisados por temáticas.	
“A transposição didática na Educação Física Escolar: A reflexão na prática pedagógica dos professores em formação inicial no estágio supervisionado.”	Este artigo encontra-se interligado com o artigo anterior (11), no entanto o foco incide na reflexão como um dos elementos fundamentais para a prática pedagógica.	Participaram 3 professores em formação inicial do curso de Educação Física da Universidade Federal de Paraíba. As técnicas utilizadas foram as mesmas mencionadas anteriormente bem como a técnica de análise categorial por temas.	Concluiu-se que a reflexão ocorre em 3 áreas: cultura escolar; aprendizagem e o agir docente. A reflexão é fundamental na prática pedagógica pois permite detetar problemas, arranjar soluções, cria situações de dúvidas e sobretudo estimula o saber. Assim este elemento não interfere unicamente na prática pedagógica como permite a transposição didática.

Tabela 4 - Sumário dos 4 artigos resultantes da pesquisa da literatura em português limitados à prática reflexiva em Educação Física.

De uma forma muito breve será apresentado um resumo dos aspetos cruciais retirados desta investigação bem como o contributo da mesma para a minha prática profissional.

Apesar da disciplina de EF não se realizar numa sala de aula, isto não significa que o carater reflexivo não esteja englobado no contexto profissional, os resultados comprovam a importância da reflexão nesse contexto.

Tendo em conta a literatura revista, o conceito reflexão pode adotar vários significados dependendo da perspectiva. Ao longo da análise dos diferentes artigos os seguintes termos/conceitos são analisados: prática reflexiva, ser reflexivo, pensamento crítico, investigação – ação. Todos visam a melhoria da aprendizagem, do ensino e do desenvolvimento profissional.

Relativamente à prática reflexiva considera-se que é uma mais-valia para os professores, pois exige que os mesmos prestem em atenção à sua prestação avaliando os seus valores e ações para conseguir atuar, é assim vista como uma ferramenta crucial principalmente para os profissionais com menos experiência. Neste caso é preciso ter consciência do que se faz, caracterizando-se por consciência prática (saber-fazer) ou discursiva (capacidade de verbalizar sobre a prática). Para incentivar este tipo de prática realizam-se diários de bordo, reuniões de pares e recorre-se à tecnologia. Como ferramenta útil para os professores iniciantes considera-se “The Reflective Framework for Teaching in physical education”, contribuindo para o aumento da consciência (Jongho & Dongwoo, 2022).

O pensamento crítico é importante para a tomada de decisões e a resolução de problemas, assim deve-se recorrer à reflexão para a estimulação deste tipo de pensamento bem como ao questionamento, discussão e ao trabalho em grupo. Este pensamento não é só característica dos professores, como também é estimulado com os alunos, recorrendo-se ao questionamento durante e no final da aula, e ainda a um ensino indireto possibilitando ao aluno a procura pelo conhecimento. Contudo, existem sempre desafios como a falta de tempo nas aulas para esta promoção resultando da pouca experiência dos

professores em início de carreira. Existem diferentes taxonomias que apresentam fases diferentes do pensamento crítico. A Taxonomia de Blom subdivide-se em seis etapas: lembrar, compreender, aplicar, analisar, avaliar e criar. Já a alternativa a esta taxonomia apresenta metade das etapas: recolha, processamento e aplicação da informação. (Liu et al., 2018).

Pretende-se um desenvolvimento profissional contínuo com objetivo de ocorrer melhorias constantes. Dentro das noções de prática profissional: especialista técnico; profissional competente e profissional reflexivo este último é o que mais se destaca. Por último a investigação – ação é caracterizada como um processo cíclico “aprender, desenvolver, agir e refletir”, só através reflexão é que se desencadeará uma nova ação.

Por último a reflexão acaba por ser fundamental no processo de “transposição didática” que se caracteriza pela transferência dos saberes da formação inicial para o contexto de sala de aula. Neste caso é preciso refletir pensado em todos os possíveis constrangimentos e adequar o PEA.

A realização desta pequena investigação/pesquisa, permitiu abrir horizontes para a minha prática futura, incentivando-me à realização de momentos reflexivos de modo a pensar sobre o sucedido com o objetivo de encontrar soluções e melhorias para facilitar o PEA. Por outro lado, fez-me perceber que não importa unicamente que o professor tenha um pensamento crítico é também fundamental estimular este tipo de pensamento aos alunos ao longo das aulas através do questionamento e do ensino centrado no aluno tornando mais enriquecedor o processo de ensino. Contudo, é preciso uma organização do tempo das aulas para que seja possível a sua realização. Principalmente no início da profissão docente, no meio de receios, procurarei verbalizar e expor a minha prática aos colegas docentes, com o objetivo de ouvir opiniões diferentes de pessoas com experiências, melhorando assim a minha prática. Por outro lado, é importante ter a capacidade de detetar o erro principal para que ocorra melhorias, apesar deste ser difícil é importante refletir e tomar decisões diferentes que possibilitam a correção do mesmo.

Deste modo, o gosto pela reflexão apenas despertou no decorrer do EP, mas permanecerá ao longo da profissão acompanhando-me em todos os momentos como forma de potenciar a minha prestação.

9. O DESCONFORTO DA PROFISSÃO DOCENTE

O ano do meu EP ficará marcado pela luta constante da profissão docente. Greves, plenários, manifestações foram os conceitos mais ouvidos nos corredores da escola, nos media e pela população em geral, apresentando opiniões distintas ao sucedido. Estes acontecimentos foram vivenciados por mim, aquando da participação nos plenários realizados na escola.

“O dia 17 de janeiro ficará marcado pela participação no primeiro plenário. Este plenário foi presidido por um elemento do sindicato SIPE (Sindicato Independente de Professores e Educadores” 17/01/2023 (Silva, 2022 - 2023, p. 234)

Os plenários tiveram um efeito de me “acordar para a realidade”, no sentido de ser confrontada com os problemas da docência, por outro lado, fez-me familiarizar com a terminologia e compreender o que realmente se passa com a profissão desejada. A comunidade docente manifestou-se no concelho de Santo Tirso, mas também nos restantes, procurando assim lutar pelos seus direitos. Contrariamente ao habitual, pela primeira vez ocorreu o encerramento da escola, esta adesão em massa revelou o descontentamento dos docentes da instituição.

Relativamente ao ambiente escolar sem dúvida que o mesmo é afetado, afinal ninguém se sente confortável a trabalhar sem condições e com o nome da sua profissão a ser notícia recorrente, muitas vezes como alvo de crítica. Na escola em que realizei o EP creio que a adesão à greve não foi tão recorrente em primeiro lugar por questões salariais e por muitos professores devido ao respeito pelos seus alunos não querendo atrasar os conteúdos programados. Este último ponto acaba por ser contraditório ao objetivo da greve, ou seja, provocar transtorno para serem ouvidos. É assim notório que existem docentes que estagnaram e não apoiam as decisões tomadas pelos órgãos superiores. Como nem todos remam para o mesmo lado, o fim desta problemática não se avista mantendo-se assim um clima de descontentamento na profissão. Por

outro lado, foi visível que há pais e alunos que apoiam e participam nas manifestações organizadas pelas identidades sindicais.

Sendo a profissão docente a única que tem o contacto direto e um papel importante no desenvolvimento da criança deveria ser valorizada, tendo em conta as exigências da profissão. Uma profissão sem condições leva à desmotivação não só da parte de quem já se encontra inserido na mesma, mas sobretudo dos que pensam em fazê-lo ou estão prestes a terminar a formação, como é o meu caso. Questões salariais, desestruturação familiar, condições de trabalho e a recuperação do tempo de serviço são os principais motivos de alarme na profissão. Mesmo sabendo das dificuldades da profissão docente, nomeadamente relativas às colocações numa escola, vivenciar esta situação alarmante no meu ano de estágio fez-me pensar ainda mais na incerteza do meu futuro profissional. Mais refiro que num plenário integraram-nos como os próximos a ficarmos colocados longe da zona de residência. Este panorama ainda hoje presente tornou-me uma pessoa mais atenta às notícias como forma de entender e estar a par das decisões tomadas para contornar esta problema.

Mesmo sabendo destas inseguranças profissionais, nunca pus como opção desistir do meu sonho, pois quando se tem o dom e o gosto de ensinar luta-se para que dê tudo certo. Diz-se assim que “ser professor é uma vocação e não uma profissão” (Fonseca, 2023).

10. CONCLUSÃO

Culmino assim mais uma etapa do meu percurso académico, com um sentimento ainda mais satisfatório pelo facto deste EP ter sido realizado na escola que me lançou para o ensino superior. Foi um ano caracterizado por desafios que me fizeram crescer e me deram bases para enfrentar a realidade futura, não como uma aluna, mas sim como professora.

Mesmo com todas as adversidades muitas aprendizagens ocorreram, tive a possibilidade ingressar e experienciar o mundo da docência. Isto só foi exequível devido aos intervenientes durante este percurso, mais especificamente a PC e a PO sendo um exemplo de profissionalismo a seguir. Deram-me as bases e permitiram-me ir à procura do meu desenvolvimento acompanhado cada momento. O meu crescimento deve-se muito a estas duas pessoas, mas também aos meus colegas de estágio e aos alunos. A coesão do NE, o clima harmonioso e o trabalho em grupo tiveram interferências positivas no crescimento de cada EE. Os alunos, foram as minhas “cobaias” os que se aperceberam dos meus erros, mas também viram de perto a minha evolução.

O curso profissional e a disciplina de AGCL que foram caracterizados como uma tempestade ao longo deste RE, agora passam a ser encarados como uma mais-valia. Confrontar a realidade do ensino profissional neste ano foi benéfico, não só aumentou o meu conhecimento como também proporcionou uma maior preparação futura, uma vez que este contexto foi pouco abordado ao longo do percurso académico.

A possibilidade de integrar no DE, despertou em mim o gosto por lecionar a modalidade, comprovando-me que as atividades desafiadoras é que permitem a evolução abrindo-me assim horizontes futuros. Por outro lado, revelou em mim o dom de trabalhar com alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão.

Após este ano enriquecedor sinto que estou mais preparada para o mercado de trabalho, mas com receios uma vez que vou embarcar na profissão

completamente sozinha. Para além disso, toda a realidade vivenciada e relatada no capítulo anterior suscita em mim incerteza, desconforto e ansiedade para o futuro. Mas de uma coisa não tenho dúvidas escolhi a profissão dos meus sonhos “Ser Professora” e procurarei dar sempre o meu melhor por mim, pela profissão e pelos meus alunos.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. Acedido a 11/04/2023 em https://www.angep.gov.pt/np4/cursos_profissionais.html
- Alarcão, I. (1996). *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão*. Porto Editora, 173 - 189.
- Araújo, F. (2017). *A avaliação das aprendizagens em Educação Física. Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 119-149.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 1, 29-46.
- Batista, T. (2019). O Diário de Bordo: uma forma de refletir sobre a prática pedagógica. *Revista Insignare Scientia* 2(3), 287 - 293. <https://doi.org/https://doi.org/10.36661/2595-4520.2019v2i3.11209>
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 79 - 83 <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/3355>
- Boggino, N. (2009). A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. *Revista de Ciências da Educação*, 79-86. <http://sisifo.ie.ulisboa.pt/index.php/sisifo/article/view/150>
- Boruchovitch, E. (2009). *A motivação do aluno (4ª Edição)*. Rio de Janeiro: Editora Vozes.
- Catálogo Nacional de Qualificações. Acedido a 11/04/2023 em <https://catalogo.angep.gov.pt/qualificacoesDetalhe/7341>
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação Física: concepções e modelos. Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 29-51.
- Cesar, V., & Marinaldo, J. (2021). *Escritos sobre a desvalorização da Educação Física Escolar e a Estereotipação de seus Professores*.
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356.

- D.Dinis, A. D. E. (2019-2022). *Projeto Educativo: Uma opção de referência para o sucesso dos jovens.* http://www.aeddinis-st.org/joomla/images/Ano_Letivo_2020_2021/PE_19_VFinal.pdf
- D.Dinis, A. d. E. (2021-2022). *Critérios Específicos de Avaliação.*
- D.Dinis, A. d. E. (2021 - 2027). *Estratégias de Internacionalização - Plano Erasmus de Desenvolvimento Europeu do Agrupamento de Escolas D.Dinis, Santo Tirso.* http://www.aeddinis-st.org/joomla/images/Ano_Letivo_2020_2021/Erasmus/Plano_Europeu_Vers%C3%A3o_Final_DDINIS.pdf
- D.Dinis, A.d.E. (2022- 2023). *Plano Anual de Atividades.* http://www.aeddinisst.org/joomla/images/Ano_Letivo_2022_2023/docsdiversos_22_23/PAA_2022_23_vf_compressed.pdf
- Darido, S. C. (2012). Diferentes concepções sobre o papel da educação física na escola. *Cadernos de Formação: Conteúdos e Didática de Educação Física, São Paulo, 1, 34-50.*
- Desporto C.M.Santo Tirso. Acedido a 01/06/2023 em <https://www.cm-stirso.pt/viver/desporto>
- Dorigon, T. C., & Romanowski, J. P. (2012). A reflexão em Dewey e Schön. *Revista Intersaberes, 3(5), 8-22.* <https://doi.org/10.22169/revint.v3i5.123>
- Educação, D. G. d. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.* http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Educação, D. G. d. (2021-2025). *Programa Estratégico do Desporto Escolar.*
- Flores, M. A. (1999). (Des)ilusões e paradoxos : A entrada na carreira na perspectiva dos professores neófitos. *Revista portuguesa de educação, 12(1), 171 - 204.*
- Fonseca, R. B. (2023). *Carreira docente: Um problema sem soluções simples....* Diário de Notícias. Acedido a 01/07/2023 em <https://www.dn.pt/opiniao/carreira-docente-um-problema-sem-solucoes-simples-16574796.html>
- Gabinete de Educação Tecnológica, A. e. P. *Estrutura Modular nas Escolas Profissionais.*

- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 1(1), pp. 55-67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Jongho, M., & Dongwoo, L. E. E. (2022). Bridging reflection theory and practices in physical education: a scoping review of teacher education. *Journal of Physical Education & Sport*, 22(3), 635-635-644. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03080>
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*, Cambridge University.
- Liu, J., McBride, R. E., Xiang, P., & Scarmardo-Rhodes, M. (2018). Physical Education Pre-Service Teachers' Understanding, Application, and Development of Critical Thinking. *Quest*, 70(1), 12-12-27. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1172926&site=eds-live>
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de Intervenção educativa no 2ºciclo do ensino básico* Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Fadeup (2015/2016).*
- Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador.
- Pacheco, J. A. (1995). *O pensamento e a acção do professor*. Porto. <https://books.google.pt/books?id=0LszAgAACAAJ>
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. *O estágio profissional na (re) construção da identidade profissional em Educação Física*, 67-83. In (pp. 67 -83).
- Republica, A. d. (2019). *Republicação do Decreto -Lei n.º 54/2018, de 6 de julho*. Diário da Republica.

- Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *PROFFORMA* n^o3.
http://www.cefopna.edu.pt/revista/revista_03/pdf_03/es_05_03.pdf
- Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, 7(1), 1-12.
- Silva, S. (2022 - 2023). Diário de Bordo.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. Universidade de Santiago de Compostela, 1159-1170.

12. ANEXOS

Anexo 1 - Ficha de Anamnese

Ficha Individual do Aluno - Turno 1 ✕ ⋮

Descrição do formulário


E-mail Institucional *
Texto de resposta curta

Nome Completo *
Texto de resposta curta

Turma *
 11
 11

Número *
Texto de resposta curta

Filho(a) de e de *
Texto de resposta curta

Data de Nascimento *
Dia, mês, ano 

Idade *
Texto de resposta curta

Nacionalidade *
Texto de resposta curta

Morada *
Texto de resposta curta

Telemóvel *
Texto de resposta curta

Contato em caso de urgência e mencionar de quem é o número *
Texto de resposta curta

Tens irmãos? *
 Sim
 Não

Se sim, quantos?
Texto de resposta curta

Se sim, quantos frequentam este estabelecimento de ensino?
Texto de resposta curta

Encarregado de Educação ⌵ ⋮

Descrição (opcional)

Nome *

Texto de resposta curta

Idade *

Texto de resposta curta

Grau de Parentesco *

Texto de resposta curta

Habilitações Literárias *

Texto de resposta curta

Profissão *

Texto de resposta curta

Telemóvel *

Texto de resposta curta

Saúde do aluno ⌵ ⋮

Descrição (opcional)

Tens algum problema de saúde? *

Texto de resposta curta

Se sim, o quê?

Texto de resposta curta

Já tiveste alguma lesão? Se sim, qual(ais)? *

Texto de resposta longa

Curso de Desporto ✕ ⋮

Descrição (opcional)

Qual a tua motivação para as disciplinas do curso? *

1 2 3 4 5

Qual(ais) a(s) disciplina(s) que mais gostas no curso? *

Texto de resposta curta

Porquê? *

Texto de resposta longa

Diz-nos de uma forma breve, qual a tua opinião sobre a disciplina de AGCL? *

Texto de resposta curta

Atividade Física ✕ ⋮

Descrição (opcional)

Praticas alguma atividade física regularmente? *

Sim

Não

Se sim, qual?

Texto de resposta curta

Que tipo de prática desportiva?

Federado

Desporto Escolar

Recriação

Outra opção...

Com que frequência? ⋮

1x por semana

2x por semana

3x por semana

4x por semana

+4x por semana

Agregado Familiar ⌵ ⋮

Descrição (opcional)

Algun elemento do agregado familiar pratica alguma atividade física? *

Sim

Não

Se sim, quem?

Texto de resposta curta

Se sim, qual modalidade?

Texto de resposta curta

Com que frequência?

1x por semana

2x por semana

3x por semana

4x por semana

+4x por semana

Outros ⌵ ⋮

Descrição (opcional)

Achas que tens uma alimentação saudável? *

Sim

Não

Em média, quantas horas dormes por dia? *

Texto de resposta curta

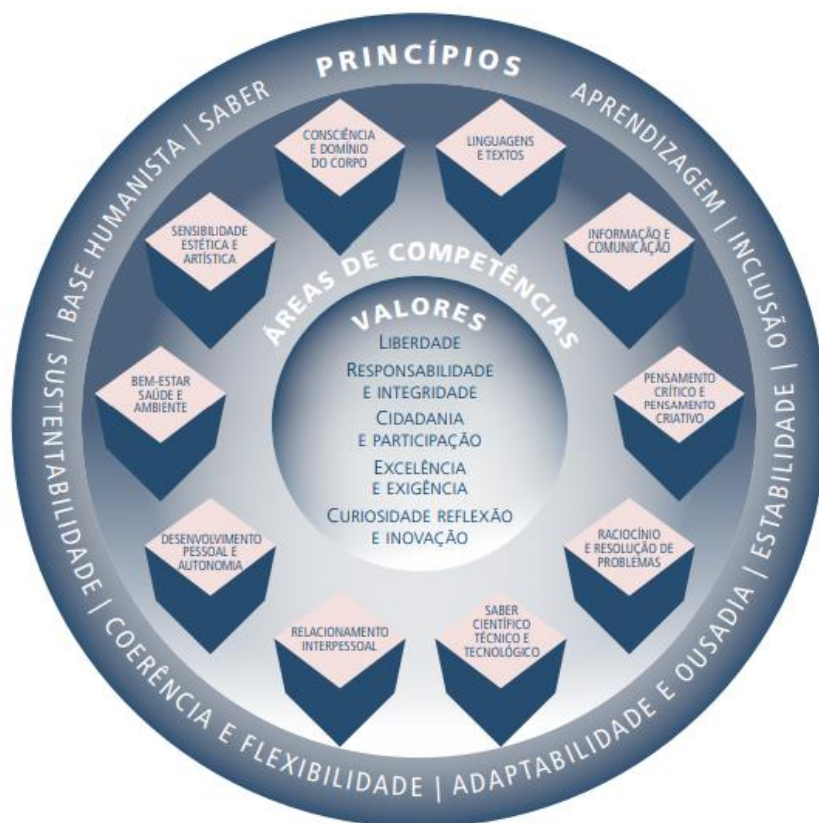
Como imaginas o teu futuro profissional? *

Texto de resposta longa

Observações sobre algo que seja útil para o professor ter conhecimento sobre ti. *

Texto de resposta longa

Anexo 2 - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória



Anexo 3 - Plano de Formação do Curso Técnico/a de Desporto

DISCIPLINAS	1º ANO			2º ANO			3º ANO			TOTAL	
	Horas de Formação			Horas de Formação			Horas de Formação			Horas de Formação	
	Plano Curricular	Dobramentos	Total	Plano Curricular	Dobramentos	Total	Plano Curricular	Dobramentos	Total	Plano Curricular	Dobramentos
Português	105	0	105	105	0	105	110	0	110	320	0
Língua Estrangeira Inglês/Francês	76	76	152	72	72	144	72	72	144	220	220
Área de Integração	72	0	72	74	0	74	74	0	74	220	0
Tecnologias de Informação e Comunicação	100	0	100	0	0	0	0	0	0	100	0
Educação Física	50	0	50	48	0	48	42	0	42	140	0
Matemática	72	0	72	54	0	54	74	0	74	200	0
Psicologia	100	0	100	0	0	0	0	0	0	100	0
Estudo do Movimento	82	0	82	60	0	60	58	0	58	200	0
Fundamentos Teóricos do Desporto	125	125	250	125	125	250	0	0	0	250	250
Atividades de Ginásios e Centros de Lazer	125	125	250	125	125	250	100	100	200	350	350
Modalidades Desportivas	150	150	300	175	175	350	125	125	250	450	450
Formação Específica	0	0	0	50	50	100	100	100	200	150	150
Formação em Contexto de Trabalho	0	0	0	280	0	280	320	0	320	600	0
Educação Moral e Religiosa Católica	26	0	26	22	0	22	33	0	33	81	0
Total*	1057	476	1559	1168	547	1737	1075	397	1505	3300	1420

*Por razões de financiamento, Educação Moral e Religiosa Católica não é considerada no total de horas deste quadro uma vez que nem todos os alunos frequentam a disciplina.

ENSINO PROFISSIONAL

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO/A DE DESPORTO

813353

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Circular n.º 3/ANQEP/2018

Componente de Formação Sociocultural (1000 horas)

Disciplina		Horas de referência	Ano
PORTUGUÊS	Mantém o referencial do Plano de Formação anterior	320	1º/2º/3º ano
LÍNGUA ESTRANGEIRA I, II ou III	Mantém o referencial do Plano de Formação anterior	220	
ÁREA DE INTEGRAÇÃO	Mantém o referencial do Plano de Formação anterior	220	
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO	Mantém o referencial do Plano de Formação anterior	100	
EDUCAÇÃO FÍSICA	Mantém o referencial do Plano de Formação anterior	140	

Componente de Formação Científica (500 horas)

Disciplina		Horas de referência	Ano
ESTUDO DO MOVIMENTO	Osteologia e artrologia	30	1.º ano
	Miologia	28	
	Controlo e coordenação do movimento	24	
MATEMÁTICA	A1 - Geometria	36	
	A2 - Funções Polinomiais	36	
PSICOLOGIA	Descobrir a psicologia	22	
	O Desenvolvimento Humano	24	
	Processos Cognitivos, Emocionais e motivacionais	21	
	Processos Relacionais e comportamento Profissional	33	
		254	
ESTUDO DO MOVIMENTO	Fundamentos de mecânica para análise do movimento	25	2.º ano
	Análise da participação muscular no movimento	35	
MATEMÁTICA	A3 - Estatística	27	
	A6 - Taxa de Variação	27	
		114	
ESTUDO DO MOVIMENTO	Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna	28	3.º ano
	Qualidades físicas: força, velocidade, flexibilidade e resistência	30	
MATEMÁTICA	Probabilidade	21	
	Funções de Crescimento	26	
	Optimização	27	
		132	

Componente de Formação Tecnológica (1200 horas)

Disciplina	Código	Número	Módulo	UFCD	Horas	Ano	
FUNDAMENTOS TEÓRICOS do DESPORTO	9434	1	Pedagogia do desporto	PD	25	1º ano	
	9435	2	Didática do desporto	PD	25		
	9438	5	Teoria e metodologia do treino desportivo	PD	50		
	4289	21	O jogo	PD	25		
ATIVIDADES DE GINÁSIOS E CENTROS DE LAZER	9454	25	Ginástica aeróbica - a aula	PD	50		
	9456	27	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	PD	50		
	9457	28	Ginástica localizada - a aula	PD	25		
MODALIDADES DESPORTIVAS	9441	9	Futebol - iniciação	PD	25		
	9448	16	Ténis - iniciação	PD	50		
	9449	17	Ténis de mesa	PD	25		
	9450	18	Escalada e manobras de cordas	PD	50		
					400		
FUNDAMENTOS TEÓRICOS do DESPORTO	9436	3	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	PD	25		2º ano
	9437	4	O corpo humano - nutrição e doping	PD	50		
	7250	6	Ética e deontologia no desporto	PD	25		
	7245	23	Atividade física em populações especiais	PD	25		
ATIVIDADES DE GINÁSIOS E CENTROS DE LAZER	9453	24	Step - a aula	PD	50		
	9455	26	Step - montagem coreográfica	PD	50		
	9458	29	Ginástica localizada - metodologia	PD	25		
MODALIDADES DESPORTIVAS	9440	8	Basquetebol - iniciação	PD	25		
	9442	10	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	PD	50		
	9444	12	Voleibol - iniciação	PD	25		
	9447	15	Natação – adaptação ao meio aquático	PD	25		
	9451	19	Orientação aplicada	PD	50		
FORMAÇÃO ESPECÍFICA	9497	13	Futebol – caracterização do esforço	BOLSA	25		
	9498	14	Futebol – capacidades motoras	BOLSA	25		
					475		
Formação em Contexto de Trabalho/Empresa: 280 horas							

ATIVIDADES DE GINÁSIOS E CENTROS DE LAZER	9459	30	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	PD	25	3.º ano
	9460	31	Cardiofitness e musculação - o treino	PD	25	
	8628	22	Metodologia das atividades body & mind	PD	50	
MODALIDADES DESPORTIVAS	9439	7	Andebol – iniciação	PD	25	
	9443	11	Rugby - iniciação	PD	25	
	9445	13	Ginástica - elementos técnicos gerais	PD	25	
	9446	14	Atletismo - iniciação	PD	25	
	9452	20	Remo	PD	25	
FORMAÇÃO ESPECÍFICA	9499	15	Futebol – metodologia do treino	BOLSA	25	
	9500	16	Futebol – técnico-tática	BOLSA	25	
	9501	17	Futebol – psicologia aplicada	BOLSA	25	
	9502	18	Futebol – leis de jogo e organização do futebol	BOLSA	25	
					325	
Formação em Contexto de Trabalho/Empresa: 320 horas						
Educação Moral e Religiosa Católica		1	A dignidade no Trabalho		26	1º ano
		2	Ciência e Religião na construção da Civilização do Amor		22	2º ano
		3	Um sentido para a vida: valores, amor e sexualidade		33	3º ano

Anexo 4 - Planificação Anual da Disciplina de AGCL

ANO LETIVO 2021/2022

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO (2020-2023)

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE ATIVIDADES DE GINÁSIO E CENTROS DE LAZER - AGCL

UFCD	Horas	Tempos	Somas
Módulo 9456 - Ginástica aeróbica montagem coreográfica	50	67	
Módulo 9453 – Step a aula	50	67	
Módulo 9458 - Ginástica localizada metodologia	25	33	

Distribuição matérias por período

	1º PERÍODO Nº tempos	2º PERÍODO Nº tempos	3º PERÍODO Nº tempos	Total 167
Módulo 9456 - Ginástica aeróbica montagem coreográfica	30	30	7	67
Módulo 9453 – Step a aula	30	30	7	67
Módulo 9458 - Ginástica localizada metodologia	12	15	6	33

Anexo 5 - Caracterização das UFCD lecionadas

Módulos/UFCD	Objetivos	Conteúdos	Competências	Atividades/Estratégias	Materiais/Equipamentos	Avaliação	Calendarização
Módulo 9453 – Step a aula	<p>Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de Step.</p>	<p>Step</p> <p>História da modalidade</p> <p>Investigações científicas realizadas na área do step</p> <p>Montagem, desmontagem e transporte do step</p> <p>Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada</p> <p>Estrutura da aula de step</p> <p>Aquecimento</p> <p>Fase principal (segmento aeróbio)</p> <p>Retorno à calma e alongamento final</p> <p>Música</p> <p>Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</p> <p>Compasso quaternário</p> <p>Oitos musicais</p> <p>Frase musical</p>	<p>Conhecer a definição, história da modalidade.</p> <p>Identificar os Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos; passos de liderança simples e de liderança alternada.</p> <p>Música e batidas, compassos e frases musicais.</p> <p>Reconhecer as fases da estrutura de aula e da música na aula de Step</p> <p>Recolher exemplos de estruturas diferentes de aulas de Step</p>	<p>Aulas teóricas e práticas com suportes audiovisuais</p> <p>Situações de descoberta guiada</p>	<p>Computadores com ligação à internet e software para edição de texto, criação de apresentações. Projetor e computador portátil.</p> <p>Sala de Ginástica com espelhos e Steps.</p> <p>Aparelhagem de som.</p> <p>Músicas de Step.</p> <p>Vídeos sobre a matéria</p>	<p>Trabalhos de grupo com apresentação prática, oral e/ou escrita.</p>	<p>50 HORAS</p> <p>67 Tempos de 45 minutos</p> <p>1º, 2º e 3º períodos</p>

Módulos/UFCD	Objetivos	Conteúdos	Competências	Atividades/Estratégias	Materiais/Equipamentos	Avaliação	Calendarização
Módulo 9458 - Ginástica Localizada - metodologia	<p>Aplicar as técnicas de progressão de exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes.</p> <p>Planificar as aulas para cada tipo de atividade de Ginástica Localizada.</p> <p>Aplicar os princípios do treino na aula de Ginástica Localizada.</p> <p>Definir os conceitos básicos na organização do treino em Ginástica Localizada.</p>	<p>Conceitos básicos: Duração, volume e intensidade. Carga, densidade e frequência.</p> <p>Princípios do treino: Individualização – sobrecarga. Progressão / adaptação, especificidade. Continuidade, reversibilidade, ciclicidade.</p> <p>Força e resistência muscular Força dinâmica e força estática Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia.</p> <p>Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada Planificação da aula em ginástica localizada. Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo.</p> <p>Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada Treino em circuito Treino intervalado Treino em unísono</p>	<p>Conhecer e aplicar em situação de prática os métodos de treino de força solicitados nas diferentes formas de aulas de Ginástica Localizada</p>	<p>Aulas teóricas e práticas com suportes audiovisuais</p> <p>Situações de descoberta guiada</p>	<p>Computadores com ligação à internet e software para edição de texto, criação de apresentações. Projetor e computador portátil.</p> <p>Sala de Ginástica com espelhos.</p> <p>Aparelhagem de som.</p> <p>Músicas de localizada.</p> <p>Vídeos sobre a matéria</p>	<p>Trabalhos de grupo com apresentação prática, oral e/ou escrita.</p>	<p>25 HORAS</p> <p>33 Tempos de 45 minutos</p> <p>1º, 2º e 3º períodos</p>

9455**Step - montagem coreográfica****Carga horária
50 horas****Objetivo(s)**

- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.
- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.
- Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.

Conteúdos

Passos básicos e estrutura musical

Características primárias de uma aula de step

Eficácia

Segurança

Acessibilidade

Princípios orientadores na montagem coreográfica

Simetria

"Perna pronta"

Fluidez

Sequências coreográficas

Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico

Regras básicas na construção de sequências coreográficas

Métodos de montagem coreográfica

Associativo; pirâmide (pares e total); adição

Split (pares, trios e total); espelho

Tipologia de exercícios

Estratégias de ensino

Adição / subtração

Insert; progressão

Tipologia de exercícios

Frases cruzadas

Simples

Complexas

Planos de aula

Normas de elaboração

Princípios de aplicação

Normas de correção

Anexo 6 - Unidades Temáticas

Unidade Temática - 9453 Step - a Aula																									
Período		1º Período																							
Mês		Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro			
Dia		20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	26	28	4	8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13
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	31,32,33	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																									
História de modalidade																									
Investigações científicas																									
Montagem/Demontagem/Transporte																									
Liderança Simples e Alternada																									
Orientações																									
Apostrofes																									
Invenções																									
Novas Bateria - Técnica e execução																									
Técnicas da aula																									
Música																									


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	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			
Princípios do treino	Frequência	I	E						E	C			
	Individualização	I											
	Progressão	I											
	Adaptação	I											
	Especificidade	I		E	E	E	E						
	Continuidade	I											
Força e Resistência Muscular	Reversibilidade	I											
	Ciclicidade	I											
	Força Dinâmica	I	E	E	E	E	E	C					Avaliações Práticas
	Força Estática	I	E		E	E	E	C					
Tipologia das Aulas	Resistência aeróbia	I	E	E	E	E	E	C					
	Resistência aneróbia	I	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								
	Fitball					I/E							
	PUMP						I/E						
Aula localizada clássica								I/E					
Formas de Trabalho	Treino em Circuito	I	E		E/C								
	Treino Intervalado	I			E/C								
	Unissono	I		E		E	E/C						
		Aula Teórica	Aula Teórica e Prática									Treino Avaliação	

Anexo 7 - Modelo do Plano de Aula



Plano de Aula			
Nº de aula			
Professor/a:			
Ano Turma:		Data:	
Nº de Alunos:		Local	
Material:			
Unidade didática			
Função Didática:			
Objetivo geral:			
Sumário:			

Objetivo específico/comportamental	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Éxito	
Observações			

Cofinanciado por:



1

Anexo 8 - Critérios Específicos de Avaliação da disciplina de AGCL



CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO

Disciplinas de Modalidades Desportivas, Atividades de Ginásio e Centros de Lazer

CRITÉRIOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>Conhecimentos e Capacidades (70%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquire e aplica conhecimentos, articulando numa dimensão inter e transdisciplinar, os saberes teóricos e práticos com o objetivo de produzir, gerir e executar projetos de natureza desportiva diversa. • Adquire as competências técnicas, táticas e regulamentares para cada modalidade/atividade. • Identifica e aplica os regulamentos e regras fundamentais de cada modalidade/atividade. • Aplica regras didáticas (progressões) que potenciem a aprendizagem. • Mobiliza e integra saberes e competências. • Demonstra iniciativa, resolve problemas e toma decisões adequadas. • Demonstra capacidade de trabalho em equipa e coopera com os outros na obtenção de objetivos comuns. • Utiliza corretamente a Língua Portuguesa para comunicar, por escrito e oralmente. • Utiliza terminologia adequada ao contexto em que se encontra • Utiliza suportes diversificados, principalmente as tecnologias da informação. • Domínio de articulação curricular. (10%) <p>Atitudes (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade e autonomia 10% (Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula presencial e/ou à distância; É assíduo e pontual; Cumpre as tarefas, normas e prazos propostos; É empenhado no seu processo de aprendizagem) • Participação e colaboração 10% (É atento; Participa, acompanha, questiona, responde. Cooperar com os outros). • Respeito pela diferença e pelo outro 10% (Respeita as opiniões; Respeita a diferença) 	<ul style="list-style-type: none"> • Testes escritos • Avaliações práticas • Participação e colaboração na organização de atividades desportivas • Relatórios • Trabalhos individuais/grupo com apresentação oral e escrita • Portefólio • Participação oral na aula • Registos de observação



Colaborado por



Anexo 9 - Horário do Desporto Escolar

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10:20 - 11:05				BOCCIA CROSSTRaining TF	
11:05 - 11:50	BOCCIA			BOCCIA CROSSTRaining TF	
15:25 - 16:10		TÊNIS	BASQUETEBOl - INF.B MASC. DESP. GÍMNICOS (2º ciclo) NATAÇÃO VOLEIBOL JUV. FEM	TÊNIS	VOLEIBOL JUV. FEM
16:10 - 16:55		TÊNIS	BASQUETEBOl - INF.B MASC. DESP. GÍMNICOS (2º ciclo) NATAÇÃO VOLEIBOL INIC. FEM.		VOLEIBOL JUV. FEM
16:55 - 17:40		BADMINTON (EB Agrela)	DESP. GÍMNICOS (3º ciclo/Sec.) NATAÇÃO VOLEIBOL INIC. FEM.	CROSSTRaining TF	VOLEIBOL INIC. FEM DESP. GÍMNICOS
17:40 - 18:25		BASQUETEBOl - INF.B MASC. BADMINTON (EB Agrela)	DESP. GÍMNICOS (3º ciclo/Sec.)	BADMINTON (EB Agrela) CROSSTRaining TF DESP. GÍMNICOS (3º/4º ano)	DESP. GÍMNICOS

Obs: As modalidades estão sediadas na EBS D. Dinis, exceto o Badminton (EB de Agrela e Vale do Leça). Horário sujeito a ajustamentos pontuais.

Anexo 10 - Cartaz 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





TORNEIO



ABERTO DE NATAÇÃO

31 DE MAIO DE 2023

15H - 17H30

ESCALÕES ETÁRIOS:

INF.A (SUB11)
INF.B (SUB13)
INICIADO (SUB15)
JUVENIL (SUB18)



PROVAS:

50 LIVRES
50 COSTAS
ESTAFETAS 4X50

INSCRIÇÕES:

JUNTO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA OU DESPORTO ESCOLAR DE NATAÇÃO DA EBSDDINIS

DEVEM INSCREVER-SE APENAS NUMA PROVA INDIVIDUAL E NUMA ESTAFETA

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

DESTINATÁRIOS: TODOS OS ALUNOS DA EBSDDINIS

